



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

WĄBRZEŻNO

**Nowe metody
leczenia
w naszym szpitalu**

str. 2

WĄBRZEŻNO

**UTW zaprasza
seniorów
na wykłady**

str. 5

PŁUŻNICA

**Tereny dla
inwestorów**

str. 6

NASZ CYKL

**Pierwszaki z klasą
– zachowaj zdjęcie
na pamiątkę**

str. 8

CZWARTEK

10 października
2013

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 41/2013 (237)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Powiat

Trzeba zareagować, zanim dziecko się uzaleźni

– Zdarzają się wezwania karetki do młodych osób od 11 roku życia, nietrzeźwych i nieprzytomnych po zażyciu niewiadomej substancji – mówi Wiesława Junkier, pielęgniarka oddziałowa Oddziału Pomocy Doraźnej w wąbrzeskim szpitalu. Młodzież, by się odurzyć, coraz częściej sięga po leki bez recepty, narażając się nawet na utratę życia. Ten problem dotyczy też naszego podwórka. W Polsce co trzeci nastolatek w wieku 17-18 przyznaje się do zażywania marihuany lub haszyszu, ale szkoły boją się o tym mówić, żeby nie stracić reputacji.

Odlot z apteki

Kiedy dopada nas przeziębienie, często sięgamy po leki dostępne bez recepty. Mało kto z nas, dorosłych wie, że wiele takich leków zawiera substancje psychoaktywne. Młodzież za to orientuje się doskonale, jaką dawkę tabletek czy syropu należy zażyć, żeby mieć odlot. Chętnie takimi informacjami nastolatki wymieniają się na forach internetowych.

– Zdarzają się wezwania karetki do młodych osób od 11 roku życia, nietrzeźwych i nieprzytomnych po zażyciu niewiadomej substancji – mówi Wiesława Junkier, pielęgniarka oddziałowa Oddziału Pomocy Doraźnej w wąbrzeskim szpitalu.

Leki z kodeiną czy pseudoefedryną (nazw nie podajemy celowo), zażywane w dużych ilościach i często popite alkoholem lub napojami energetyzującymi, działają jak narkotyki i są bardzo niebezpieczne. Młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy z zagrożeń.

– Wprawiają w uczucie odurzenia, euforii, pobudzenia. Jak wszystkie substancje psychoaktywne, uzależniają. Uszkadzają błonę śluzową żołądka i ważne organy, takie jak nerki, wątrobę. Powodują także uszkodzenia neurologiczne oraz spustoszenia w psychice. Młodzi ludzie często nie wiedzą, że na coś chorują lub mają jakąś wadę w budowie narządu, która sprawia, że przyjmo-

wanie takiej substancji może być zabójcze – ostrzega pielęgniarka.

Nawet jeśli aptekarz odmówiłby dziecku sprzedaży leków z kodeiną i pseudoefedryną, to takie medykamenty można sobie bez problemu kupić w aptece internetowej.

– Nie ma żadnego zakazu dotyczącego sprzedaży leków bez recepty. Każdy może kupić, ile mu się podoba. Z młodzieżą poniżej 20 roku życia u nas nie ma takiego problemu, jest za to kilka osób wśród starszej młodzieży, które kupują ciągle te same leki – mówi Tomasz Boczek, magister farmacji.

dokończenie na str. 2

Wąbrzeźno

Zieleń to ich pasja



Odwiedziliśmy mieszkańców Wąbrzeźna, których ogródki znalazły się w gronie najpiękniejszych zieleńców w mieście. Więcej na str. 4

REKLAMA

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

OGŁOSZENIE PŁATNE

REKLAMA

Firma VAMBRESIA
w Wąbrzeźnie poszukuje
kandydatów do pracy
na stanowisko
przedstawiciela handlowego.
Wymagania: doświadczenie
na podobnym stanowisku
CV proszę kierować na adres
kadry@bogucki-folie.pl

**Nowe mieszkania w Golubiu -
Dobrzyniu już od 94 000**

Przedsiębiorstwo Budowlane KOM-BUD Sp.z o.o.

Biuro Obrotu Nieruchomościami PETERS

Tel. 602 115 204, 535 200 209

Golub-Dobrzyń, ul. 17 Stycznia 10

Trzeba zareagować...

dokończenie ze str. 1

Pomysły na ograniczenie dostępu dzieciom do leków bez recepty z kodeiną i innymi substancjami psychoaktywnymi są, to np. wydawanie ich tylko osobom pełnoletnim, ale na ich realizację będziemy musieli jeszcze poczekać.

Szkoły robią, co mogą

Najwyższa Izba Kontroli w swoim raporcie bardzo surowo oceniła profilaktykę narkotykową w 32 przebadanych szkołach. Zastrzeżenia budziła m. in. jej jakość i brak działań ze strony dyrektorów tam, gdzie zdiagnozowano podwyższone ryzyko sięgania przez uczniów po narkotyki. A jak jest u nas?

W wąbrzeskim gimnazjum do działań dotyczących profilaktyki uzależnień przykładą się dużą wagę. Młodzież uczestniczy w autentycznych rozprawach sądowych, gdzie może zobaczyć na własne oczy, jakie konsekwencje ponoszą sprawcy kradzieży czy przestępstw popełnionych pod

wpływem alkoholu. W szkole odbywają się spotkania z policjantami, którzy opowiadają o odpowiedzialności karnej nieletnich. Psycholog i pedagog prowadzą zajęcia profilaktyczne, wychowawcy rozmawiają o używkach z uczniami na godzinach wychowawczych. Młodzież uczestniczy też w zajęciach prowadzonych przez terapeutów uzależnień. Raz do roku policjanci spotykają się w szkole z rodzicami i mówią im, jak wyłapać pierwsze sygnały zażywania narkotyków. Dzieci z rodzin problematycznych uczestniczą w zajęciach edukacyjno-terapeutycznych w Wąbrzeskim Centrum Profilaktyki, Terapii i Integracji Społecznej. Nauczyciele mają za sobą szkolenie, konferencję albo spotkanie dotyczące profilaktyki uzależnień.

– Nagminnym problemem jest palenie papierosów. Jeśli dzieją się inne rzeczy, to nie na terenie szkoły. Od nauczycieli nie ma takich sygnałów. Patrolujemy

ze strażą miejską miejsca, gdzie podczas np. długiej przerwy zbiera się młodzież. Przeprowadzamy wywiady środowiskowe. Jeśli coś złego dzieje się z dzieckiem, odwiedzamy rodziców – mówi Jolanta Kaczmarczyk, pedagog szkolny w wąbrzeskim gimnazjum.

W Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie, w ramach Szkolnego Programu Profilaktyki, realizowane są spotkania z terapeutami, policjantami, pogadanki na godzinach wychowawczych.

– W październiku uczniowie klas pierwszych wypełniają anonimowo ankietę adaptacyjną. Po przeanalizowaniu okazuje się, że co najmniej połowa wie, skąd wziąć środki odurzające – mówi Anna Szelażek, pedagog szkolny.

Rodzice uczniów podczas spotkań w szkole dowiadują się na jakie niepokojące symptomy powinni zwracać uwagę. W ZSZ w każdej chwili, za zgodą rodziców, uczniowi, którego podej-

rzewa się o zażycie substancji odurzających, można zrobić test na obecność narkotyków w organizmie.

– Młodzież szuka informacji, które potwierdzają, że niektóre substancje nie są takie szkodliwe. Mówię wtedy, że 99,9 proc. narkomanów zaczynało od marihuany. Gdyby to było takie proste, to by dalej w to nie wchodzili – opowiada Anna Szelażek. – Myślę, że profilaktyczne działania powinny operować konkretnymi przykładami, które młodzież może odnieść do swojego życia, np. gdy mówi się o zagrożeniu pigułką gwałtu gdzieś w Polsce, to nie robi na nich wrażenia, ale gdy powie się, że ofiarą jest dziewczyna z okolicy, to już zaczynają się pilnować.

– Nie ma w Polsce szkoły wolnej od narkotyków. Młodzież sięga głównie po marihuanę – mówi Zbyszek Izdebski, pedagog w Zespole Szkół we Wroniu. – Rozmowy o narkotykach przeprowadzam zarówno w szkole, na godzinach wychowawczych, jak i w internacie. Zapraszam też ludzi z zewnątrz – niedawno np. gościł u nas terapeuta ze Stanów Zjednoczonych.

Czy szkoły radzą sobie z problemem narkotyków? – zapytaliśmy specjalistę.

– Po aferach szkoły często wyciszą ten problem, bo boją się o reputację. Jeśli wszyscy będą starali się to ukryć, to się na nich zemści. Dzieci, widząc taką postawę, będą coraz częściej sięgać po narkotyki – mówi Andrzej Burzyński, specjalista terapii uzależnień. – Trzeba reagować, zanim dziecko się uzależni – już wtedy, gdy zostanie przyłapane z papierosem czy piwem. Jeśli z dzieckiem jest kłopot to często znaczy, że coś niedobrego dzieje się w domu. Dlatego spotykamy się z rodzicami maluchów w wieku przedszkolnym.

Porozmawiajmy o problemach młodzieży

Więcej o zagrożeniu narkotykami na terenie powiatu będzie można się dowiedzieć, uczestnicząc w debacie społecznej z cyklu „Razem dbamy o bezpieczeństwo”. Oprócz uzależnień, będzie też mowa o agresji i przemoc. Spotkanie odbędzie się w czwartek (10 października), w godz. 17.00-19.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury.

Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Nowe metody leczenia na oddziale położniczo-ginekologicznym

Oddział położniczo-ginekologiczny w Nowym Szpitalu w Wąbrzeźnie ma nowego ordynatora. Dr n. med. Ahmed Tantush planuje zwiększyć liczbę operacji ginekologicznych wykonywanych w lecznicy. Rozmawiała z nim Paulina Grochowalska.

– Czy może pan opisać swoją ścieżkę zawodową?

– Ukończyłem studia w Libii. Zrobiłem specjalizację II stopnia z ginekologii w Bydgoszczy i specjalizację II stopnia z endokrynologii w Łodzi. Doktorat też robiłem w Łodzi. Przez 10 lat pracowałem w Szpitalu Bizziela. Potem wróciłem do kraju, gdzie pracowałem 9 lat. Przez ostatnie 3 lata leczyłem w Nowym Szpitalu w Świeciu. A od 1 września jestem tutaj.

– Jakie zmiany na oddziale położniczo-ginekologicznym nastąpiły po objęciu przez pana funkcji ordynatora?

– Wcześniej oddział charakteryzowało przede wszystkim zachowawczy. W zeszłym roku przeprowadzono niewiele opera-

cji. Postaramy się poprawić metody postępowania diagnostycznego i wprowadzimy nowe metody lecznicze. Będzie wykonywanych więcej operacji.

– Jakie operacje i diagnostykę ginekologiczną przeprowadza się obecnie w wąbrzeskim szpitalu?

– Przeprowadzamy operacje, których wcześniej tutaj nie robiono: plastykę macicy, która polega na założeniu siatki podnoszącej narządy rodne, zakładanie taśmy pod cewką w przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu, usuwanie torbieli jajników i zmian na jajnikach metodą laparoskopową. Wykonujemy również klasyczne operacje, jak usunięcie mięśniaków, amputacja trzonu macicy, usunięcie macicy drogą brzuszną

i przez pochwę. Prowadzamy także diagnostykę niepłodności i diagnostykę hormonalną, oraz rozpoznajemy i leczymy policystyczne jajniki.

– Czy w związku z nowymi metodami operacyjnymi zostanie zakupiony nowy sprzęt?

– Będziemy starać się o morcelator do wykonywania operacji wycięcia macicy i mięśniaków drogą laparoskopową. Dysponujemy sprzętem urodynamicznym. Badanie urodynamiczne jest elementem diagnostyki przy wykrywaniu zaburzeń w utrzymaniu moczu i pozwala zakwalifikować pacjenta do operacji.

– Czy dużo kobiet ma problem z nietrzymaniem moczu?

– To częsty problem. Dotyka



dr n. med. Ahmed Tantush

głównie starszych kobiet, które przeszły więcej niż jeden poród lub mają słabe więzadła. 90 proc. przypadków udaje się wyleczyć, ale zdarzają się pacjentki, u których operacja kończy się niepowodzeniem. Potrzebna jest wtedy korekta lub ponowny zabieg. Ani w szpitalu Świeciu, ani tutaj nie spotkałem się z takim przypadkiem. Po operacji pacjentka odczuwa poprawę.

– Dla wielu kobiet to jednak wstydlivy problem i żyją z tym schorzeniem wiele lat. Co im pan powie?

– Nie ma się czego wstydzić. Trzeba pójść do lekarza, przejść badania. Badanie urodynamiczne polega na ocenie ciśnienia wewnątrz pęcherza moczowego. To pozwala stwierdzić czy przyczyna jest mechaniczna i potrzeba interwencji, czy to niestabilność pęcherza moczowego, którą leczy się farmakologicznie. Jeśli chodzi o badanie, to nie ma się czego bać. Znieczulenie nie jest potrzebne.

Dziękuję za rozmowę.

Tekst i fot. (pg)

**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

REKLAMA

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. (056) 68 22 680

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

Druk:
EDYT 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.

Uzależnienia

Narkotyki to problem całej rodziny

Rozmowa z Jackiem Szczepkowskim, kierownikiem Całodobowego Młodzieżowego Oddziału Leczenia Uzależnień.

– Podejrzewamy, że nasze dziecko bierze narkotyki. Zachowuje się inaczej, widzimy, że coś jest nie tak. Jak się zachować? Zapytać nastolatka wprost czy bierze?

– Nie ma łatwej odpowiedzi na to pytanie. Jeśli rodzice mają podejrzenie, że dziecko stosuje takie używki, to jest już źle. To tak jak z górą lodową; widzimy tylko jej jedną trzecią, reszta pozostaje pod wodą. Można wnioskować, że problem z narkotykami dziecko ma od dawna. To kiedy zauważymy problem, zależy od tego, jak wychowujemy nasze dzieci i ile im poświęcamy czasu. Jeśli znamy je, szybciej zauważymy problem. Czynnikiem, który najlepiej chroni rodzinę, jest wspólny stół, czyli zwyczaj jedzenia przynajmniej jednego posiłku razem. A nastolatek bierze talerz i ucieka do swojego pokoju.

– A jeśli nastolatek woli jeść sam? Jak zachęcić do tego, żeby jednak posiłek spędził z rodziną?

– Na takie zwyczaj w tym wieku jest już za późno. Rodzice powinni o to zadbać znacznie wcześniej, gdy dziecko ma trzy, cztery lata. Wychowujemy latorośle do 15 roku życia, później zbieramy żniwo naszej pracy. Zwyczaj wspólnego posiłku powinien być takim spoiwem rodziny. Nieważne co się dzieje, powinniśmy zadbać o to, by nie jadać np. przed telewizorem, każdy osobno. To jest kwestia inwestycji i poświęcenia swojego czasu. W ośrodku, w kontekście naszych wychowanków, zauważamy, że nie ma tej tradycji. Stąd większa skłonność do patologicznych zachowań. I tu nie chodzi tylko o narkotyki. To także kradzieże, bójk i inne przestępstwa. Wspólny stół jest tylko jednym wskaźnikiem, ale ważne jest też zwyczajnie to czy znamy siebie, rozmawiamy, dbamy o bliskie relacje. Im są one bliższe, tym szybciej zauważymy problemy naszego dziecka i szybciej zareagujemy na nie. Zwykle jest tak, że jeśli dzieciaki sięgają po używki, to coś w rodzinie zaszwankowało.

– Ale wydaje się, że problem jest bardziej złożony. Przecież po narkotyki sięgają dzieci z tzw. dobrych domów, gdzie choćby ten wspólny stół istnieje.



Jacek Szczepkowski pracą z młodzieżą zajmuje się od wielu lat

– Nie wiem, co to znaczy dobry dom, bo z pewnością nie można mówić o rodzinie tylko w kontekście sytuacji materialnej. Zdarza się i do nas też trafiają tacy nastolatki, gdzie pozornie wydaje się, że rodzina ma się dobrze. Gdy się bliżej przyjrzymy, okazuje się, że w domu nie ma dobrych relacji, bliskości.

Przypuśćmy, że mimo wszystko relacje są dobre, rodzice interesują się swoim dzieckiem, ale podejrzewają, że dziecko sięga po narkotyki. Co wtedy? Jak rozmawiać o problemie?

To tak, jak byśmy zakładali, że rozmowa coś zmieni czy pomoże. Dzieci, które biorą narkotyki odczuwają z tego tytułu same korzyści, więc odwoływanie się do ich zdrowego rozsądku, apelowanie, wskazywanie skutków ubocznych mija się z celem. Tu już raczej jest czas na działanie, wychowywanie. Wychować to znaczy posługiwać się pewnymi umiejętnościami. W tym procesie z jednej strony jest miłość i szacunek, ale z drugiej trening stawiania granic i wymogów. A z moich obserwacji i doświadczenia wynika, że to właśnie ze stawianiem granic rodzice mają dziś problem. Jako rodzic muszę je stawiać, wymagać. Tylko że to działa w dwie strony. Jeśli wymagam, to i sam coś z siebie daję. Ciężko oczekiwać, że

jeśli przez 15 lat ktoś tego nie robił, to nagle coś się zmieni.

– Więc narkotyki to problem całej rodziny? Pokazuje ją od środka?

– Tak. Problem wymaga całościowej zmiany, pracy nad relacjami. Nie możemy oczekiwać od dziecka, by to tylko ono zmieniło się. Przerzucamy wówczas odpowiedzialność na niego. Nawet pobyt w ośrodku dla uzależnionych niewiele zmieni, jeśli dziecko po wyjściu natrafi na te same problemy.

– Ale pobyt w ośrodku dla osób uzależnionych to już etap dalszy, gdy nie zadziałają wcześniejsze ustalenia?

– Generalnie tak. Ważne jest to, aby w momencie zauważenia problemu, podjąć szybkie działania. Pokazać, że nie zgadzamy się na to, ograniczyć swobodę działania. Trzeba później spojrzeć czy nasze ustalenia są respektowane. Dziecko może mówić, że nie bierze, ale tak naprawdę nic się nie zmienia. Trzeba spojrzeć czy poprawiają się stopnie, czy dziecko lepiej się zachowuje. Jeśli ktoś podejmuje pewne działania zmierzające do naprawy sytuacji, ale nie przynoszą one skutku bądź łamane są zasady i ustalenia, to pobyt w ośrodku może okazać się potrzebny. W pierwszej kolejności potrzebna jest opieka ambulatoryjna, a więc udanie się do poradni.

W poradni jednak ta pomoc bywa różna, czasami mało profesjonalna. W związku z tym bywa, że ośrodek jest jedynym dobrym rozwiązaniem. Aczkolwiek trzeba przyznać, że nie zawsze dobrym. Dlaczego? Bo odcina od środowiska, środków odurzających, ale jednocześnie przenosi ciężar odpowiedzialności za zmianę na młodego człowieka, bo to od niego oczekuje się, że się „naprawi”.

– Przyjmijmy jednak, że pracujemy z naszym dzieckiem, staramy się naprawić relacje, wyznaczamy granice, ale to nie działa. Dziecko bierze, zauważamy nawet, że z domu giną różne rzeczy. Jak wówczas rodzic powinien zareagować?

– Powinniśmy dać odczuć dziecku, że jego działania rodzą konkretne konsekwencje. Jeśli wcześniejsze ustalenia nie działają, odcinamy dziecko od pewnych przywilejów; od pieniędzy, od internetu. Kradzież, agresja także mają swoje konsekwencje. Gdy pojawia się przestępstwo, dziecko musi liczyć się z tym, że pojawi się i policja. Oczywiście, każdy przypadek jest indywidualny i to nie oznacza, że tak musimy postąpić.

– Zapewne jest różnica w traktowaniu 13-latk i 19-latka. Na czym ona może polegać?

– To dość trudne pytanie. Na pewno to nie wiek jest granicą, ale sytuacja, w której się znajdujemy. Trzeba bardziej poznać jej kontekst, żeby móc rozpoznać, z jak poważnym przypadkiem mamy do czynienia. Jest kilka takich obszarów, na tle których możemy rozpoznać stopień zaawansowania uzależnienia. Możemy w ten sposób określić np. czy osoba jest zaawansowana w braniu używek, czy eksperymentująca czy przypadkowo coś zażywa. Pierwsze to sfera fizyczna. Jeśli znamy swoje dziecko, to zmiana wagi ciała dosyć duża, brak lub nadmiar apetytu. A oprócz tego zmiana rytmu snu. Czy i ile odsypia po im-

prezach, a może nie sypia nocami. To jest w zasięgu naszego wzroku i łatwo możemy to rozpoznać. Druga sfera to obszar zachowania psychicznego. Głównie są to wahania nastroju z niczym nie związane. Także napady agresji. No i trzecia sfera to zachowania społeczne. To czy dziecko coś robi, czy się uczy a także z kim utrzymuje kontakty. Jeśli nastolatek trzyma z osobami, co do których mamy pewność, że biorą, to nie ludźmy się: nasze dziecko też bierze. Pytanie tylko czy wiemy, z kim nasze dziecko się spotyka, czy znamy kolegów naszego dziecka, czy znamy ich rodziny.

– Często słyszy się przypadki, że rodzice zauważają uzależnienie dziecka, gdy jest ono dorosłe. Ma np. 19 lat i chce już sam o sobie decydować. W jaki sposób wówczas możemy pomóc dziecku?

– Rzeczywiście to się często zdarza, że rodzice o nałogu dziecka dowiadują się po kilku latach. Pytanie jak walczyć? Na pewno, jako rodzic, mogę oferować swoją pomoc, kiedy podejmie leczenie, ale na pewno nie wtedy, gdy nic nie robi. Deklarować jasno swoje potrzeby i granice, mówiąc: na używki się nie godzę. Rodzice sami także mogą uzyskać pomoc. Są punkty konsultacyjne. W każdej gminie są też komisje do spraw uzależnień. Na pewno warto szukać porady u specjalistów, ale też i być przygotowanym na porażkę i przyznanie naszemu dziecku pewnej autonomii i wolnej woli.

– Po jakich używkach dzieci najczęściej dziś trafiają do pana ośrodka?

– Najbardziej rozpowszechnioną używką nadal jest alkohol, gdyż jest najłatwiej dostępny. Oprócz tego dzieciaki trafiają po marihuanie, haszyszu, amfetaminie i dopalaczach.

Rozmawiała Katarzyna Fus

ZAŚPIEWAJCIE NA NASZEJ PŁYDZIE!

Wydawnictwo Promocji Regionu realizuje projekt polegający na wydaniu płyty z kolędami i pastorałkami w wykonaniu dzieci i młodzieży z powiatów golubsko-dobrzyńskiego, lipnowskiego i wąbrzeskiego. Wspólny krążek zostanie dołączony do tygodników CGD, CWA i CLI 19 grudnia.

Prosimy o kontakt opiekunów zespołów szkolnych, chórów, grup przedszkolaków, które chciałyby zaśpiewać bożonarodzeniowe piosenki*. Nagrania będą rejestrowane w listopadzie. Jest to wydanie amatorskie, więc zapraszamy wszystkich do udziału w tym przedsięwzięciu. To niepowtarzalna okazja, by zarejestrować swój występ, a krążek podarować najbliższemu.

Opiekę merytoryczną nad wydawnictwem sprawuje Państwowa Szkoła Muzyczna w Golubiu-Dobrzyniu. Szczegółowych informacji udziela dyrektor Tomasz Kurjata, tel. 609-260-435.

*w repertuarze mogą znaleźć się tylko utwory nieobjęte prawami autorskimi (autorskie prawa majątkowe trwają przez cały czas życia twórcy i 70 lat po jego śmierci; a jeśli twórca nie jest znany - 70 lat od daty pierwszego rozpowszechnienia utworu).

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

REKLAMA

WIELKA POSEZONOWA WYPRZEDAŻ ROWERÓW
TERAZ DO 25% TANIEJ !!!
Skorzystaj z OKAZJI

KOLLYS GIANT RALEIGH UNIBIKE

Zapraszamy do Hurtowni Rowerów w Zieleniu k/Wąbrzeźna i Sklepu rowerowego w Wąbrzeźnie ul. Gen. Sikorskiego 8

Zieleń i kwiaty to ich pasja

Odwiedziliśmy mieszkańców Wąbrzeźna, których ogródki znalazły się w gronie najpiękniejszych zieleńców w mieście.

Do tegorocznego konkursu na „Najpiękniejszy ogródek Wąbrzeźna” zgłoszono 9 ogrodów, które rywalizowały w dwóch kategoriach: przed domem jednorodzinnym i wielorodzinnym. Nowością była trzecia kategoria – ogród wewnętrzny i podwórko. Tu, niestety, nie wpłynęło ani jedno zgłoszenie.

Pierwsze miejsce w kategorii „ogród przed domem wielorodzinnym” zdobył Dom Pomocy Społecznej. Nagroda w pełni zasłużona, bo teren wokół placówki jest schludnie zagospodarowany: kwiaty, krzewy, oczko wodne z fontanną. Dla mieszkańców DPS praca jest formą terapii.

– Chętnie realizują się w sekcji ogrodniczej. Dzięki temu mogą aktywnie spędzać czas i obcować z naturą. Potrafią się cieszyć ogrodem i dbają o niego, bo ogród jest przede wszystkim dla nich. Robimy tu grilla, rozpoczęcie i zakończenie lata, na święta stroimy choinki. Ten ogród żyje – mówi Aldona Klimczak, dyrektor DPS. – W pracach ogrodniczych pomagają pracownicy. Wymyślają, co można by jeszcze udoskonalić.

Mieszkańcom Domu Pomocy Społecznej pracującym w ogrodzie nagroda sprawiła ogromną radość.

– Mamy satysfakcję, że nasza praca została doceniona – mówią zgodnie.

Danuta Wódkowska i Danuta Wiśniewska zdobyły dla Wspólnoty Mieszkaniowej Sienkiewicza 6 trzecie miejsce w kategorii „ogród przed domem wielorodzinnym”. Panie najbardziej lubią klasyczne odmiany kwiatów jak cynie, dalie, astry, lilie i róże. Bardzo się cieszą, bo za nagrodę pieniężną będą mogły kupić donice, róże, stojaki do pnących róż, sekatory, cebulki kwiatów.

– Kiedyś w tym miejscu było pełno drzew, przez które ludzie mieli ciemno w mieszkaniach. Zostały usunięte kilka lat temu. Wtedy zasiałyśmy na tym terenie trawę, potem posadziłyśmy krzewy, które dostałyśmy z urzędu miasta – opowiadają. – Dosadzamy kwiaty z działki, siejemy w doniczkach, przesadzamy do ziemi, podlewamy. Czasami pomagają nam panowie. Wszystkim się podoba to, co robimy.

Panie dostrzegają też inne zalety swojego hobby. – Ruch i świeże powietrze bardzo korzystnie wpływają na zdrowie – mówią zgodnie.

Grażynę Kołodziejczak do konkursu zgłosiła znajoma. Pierwsze miejsce w kategorii „ogród przed domem mieszkalnym jednorodzinnym” było dla niej ogromnym zaskoczeniem, ale ma z tego dużą satysfakcję.

– Nie jest łatwo tutaj hodować rośliny. Te, które można kupić

często pochodzą z ciepłych krajów i u nas się nie sprawdzają. Ziemia jest ciężka, gliniasta – mówi. – Metodą prób i błędów dochodzi się do tego, jakie rośliny się przyjmą. Trzeba walczyć ze szkodnikami jak ochojnik, przedziorek czy mszyca.

Pasja ogrodnicza narodziła się u pani Grażyny 8 lat temu, właściwie z dnia na dzień. Lubi turki, pelargonie, surfinie, begonie. W ogrodzie ma różne odmiany wierzb, modrzewie, białobok.

– Cięższe prace wykonuje mąż. Do mnie należy przycinanie i formowanie krzewów – dodaje.

Ogródki były oceniane dwukrotnie. Komisja wzięła pod uwagę m.in.: dobór materiału roślinnego, w celu uzyskania efektu kolorystycznego i estetycznego, zastoso-
sowanie i układ elementów małej architektury, elementów wodnych, układ kompozycyjny oraz ogrodzenie, nawierzchnię podjazdów, ścieżek.

Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród odbyło się podczas pikniku ekologicznego, który odbył 27 września. Oprócz nagród pieniężnych, sfinansowanych z budżetu miasta oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu, wszyscy uczestnicy otrzymali na-
wozy.

Paulina Grochowalska, fot. (pg), nadesłane

Ogród przed domem mieszkalnym jednorodzinnym:

I m. Grażyna Kołodziejczak

II m. Grażyna i Krzysztof Szydzikowie

III m. Krystyna Śliwińska

Ogród przed domem wielorodzinnym:

I m. Dom Pomocy Społecznej

II m. Wspólnota Mieszkaniowa Kasztanowej 1

III m. Wspólnota Mieszkaniowa Sienkiewicza 6

Wyróżnienia:

Maria i Henryk Zaleńscy, Wspólnota Mieszkaniowa Legionistów 12 i Wspólnota Mieszkaniowa Żeromskiego 2.



Trzecie miejsce przypadło Krystynie Śliwińskiej (fot. nadesłane)



Pierwsze miejsce w kategorii „ogród przed domem mieszkalnym jednorodzinnym” było dla Grażyny Kołodziejczak ogromnym zaskoczeniem



Ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród za najpiękniejsze ogródki odbyło się podczas pikniku ekologicznego



Danuta Wódkowska i Danuta Wiśniewska zdobyły dla Wspólnoty Mieszkaniowej Sienkiewicza 6 trzecie miejsce w kategorii „ogród przed domem wielorodzinnym”



Mieszkańcy Kasztanowej 1 też dbają o teren przed blokiem (fot. nadesłane)



Grażyna i Krzysztof Szydzikowie zajęli drugie miejsce (fot. nadesłane)

Ogród Grażyny Kołodziejczak (fot. nadesłane)

Wąbrzeźno

Zima z Uniwersytetem Trzeciego Wieku

Słuchacze wąbrzeskiej filii Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bydgoszczy rozpoczęli zimowy semestr. Przed nimi ciekawe wykłady i warsztaty.

Inauguracja odbyła się 3 października. Podczas uroczystości dyrektor Wąbrzeskiego Domu Kultury Gizela Pijar i burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski wręczyli studentom UTW podziękowania za wykonanie wieńca dożynkowego, który reprezentował miasto podczas dożynek gminno-powiatowych w Płużnicy i zdobył tam II miejsce.

Pierwszy wykład w nowym semestrze dotyczył niemieckich zabytków z listy UNESCO. Kolejne spotkanie UTW odbędzie się 24 października o godz. 15.00. Tak jak i w poprzednich semestrach, również i w tym nie zabraknie ciekawych wykładów. Będą one dotyczyły m. in. turystyki, lokalnej historii, zdrowia i kultury.

W tym semestrze, oprócz zajęć w sekcjach języka angielskiego, rękodzieła artystycznego, nauki pływania oraz nordic walking, UTW ma dla studentów nowe bezpłatne propozycje: zajęcia zumbi oraz kurs scrapbookingu. Scrapbooking to sztuka ręcznego tworzenia i dekorowania albumów ze zdjęciami i pamiątkami rodzinnymi. Warsztaty odbędą się od 4 do 6 listopada, w godz.

REKLAMA

10.00-13.30. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie drogą mailową na adres u3w@byd.pl. Formularz zgłoszeniowy do pobrania na stronie internetowej www.u3w.byd.pl w zakładce PROJEKTY/Projekt MKiDN. Liczba miejsc jest ograniczona, więc osoby zainteresowane tego typu zajęciami powinny jak najszybciej zadeklarować swój udział.

Zainteresowani wstąpieniem w szeregi studentów UTW mogą

zasięgnąć informacji Dziale Animacji Kultury WDK osobiście lub pod nr tel. 56 688 17 27, wew. 24.

– Uniwersytet Trzeciego Wieku pozwala wspaniale wykorzystać czas, poznać ciekawych ludzi, odkryć nowe zadania i wartości, zrealizować plany, które do tej pory trudno było wcielić w życie – mówi Marlena Tywanek z WDK.

(pg),

fot. nadesłane

Terminy wykładów Uniwersytetu Trzeciego Wieku:

24 października, godz. 15.00 – „Nasze podróże”, mgr Tomasz Kędziorski

7 listopada, godz. 16.00 – „Najszerze rozumienie pojęcia kultury”, mgr Leszek Latosiński

21 listopada, godz. 16.00 – „Droga Wąbrzeźna do niepodległości 1772-1920”, mgr Paweł Becker

12 grudnia, godz. 16.00 – „Zadbaj o bezpieczeństwo najbliższych – testamenty i darowizny”, mgr Patrycja Walichniewicz-Bartnik

9 stycznia, godz. 16.00 – „Rola makro i mikroelementów w życiu człowieka”, doc. dr inż. Cezary Kościelak

23 stycznia, godz. 16.00 – „Prawidłowe przygotowanie do badań diagnostycznych, znaczenie niektórych z nich”, dr Urszula Ciesielska

6 lutego, godz. 16.00 – „Bezpieczny dom, bezpieczne otoczenie. Ochrona przeciwpożarowa.” Dariusz Stachowicz, Bartłomiej Karłowski

Wąbrzeźno

Powrót do korzeni

Retrospektywę prac malarki Ilony Koll-Korwell możemy oglądać w Wąbrzeskim Domu Kultury.



Malarka omówiła każdy z obrazów

Ilona Koll-Korwell pochodzi z Wąbrzeźna, ale od wielu lat mieszka w Niemczech. Swoją pierwszą wystawę w Powiatowym Domu Kultury (dzisiejszy WDK) miała w 1967 r. Piątkowy wernisaż w Wąbrzeskim Domu Kultury był pierwszym po 16 latach przerwy. Twórczość pani Ilony wzbudziła ogromne zainteresowanie mieszkańców miasta. Wystawa zatytułowana „Bardzo mała retrospektywa” była też doskonałą okazją do spotkania po latach – pani Ilona cieszyła się, widząc znajome twarze.

– Zawsze byłam niepokorna. Niektórzy pewnie pamiętają, jak jeździłam konno po mieście, gdy w komunie nikt jeszcze nie wpadł na to, żeby konia pod siodło kupić – wspomina artystka.

Na wystawie możemy oglądać obrazy wykonane techniką olejną i akrylową. Są to pejzaże, drzewa, abstrakcja i obrazy o tematyce religijnej. Uczestnicy wernisażu mieli też okazję obejrzeć film przygotowany przez Miejską Telewizję Kablową w Wąbrzeźnie, opowiadający o Sanktuarium w Oborach, gdzie od 2003 r. znajdują się obra-

zy pani Ilony, ilustrujące koronkę do Siedmiu Boleści Matki Bożej. Po projekcji artystka na życzenie gości omówiła każdy z zaprezentowanych na wystawie obrazów.

– Na Zachodzie miałam dużo wolności. Tworzyłam, co chciałam. W momencie, kiedy biorę pędzel, wszystko dzieje się poza mną. Twórczość nie zależy od naszego myślenia i koncepcji. Dlatego nigdy nie robiłam szkiców, maluję bezpośrednio na płótnie – opowiadała zgromadzonym w galerii WDK.

Ilona Koll-Korwell urodziła się w 1945 r. W 1967 r. zdała maturę i otrzymała dyplom ukończenia Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych w Bydgoszczy. Przez pewien czas była związana zawodowo z PDK – pracowała tam jako instruktor plastyczny. W 1981 wyjechała do Niemiec i ukończyła studia w Hanowerze. Swoje prace prezentowała na wielu wystawach w Niemczech.

„Bardzo małą retrospektywę” można oglądać do 18 października.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Prace artystki wzbudziły ogromne zainteresowanie wśród mieszkańców miasta

WIELKIE OTWARCIE
5.10.15.
SKLEP Z ODZIEŻĄ DZIECIĘCĄ



SKLEP ROBI
ul. Kościuszki 3
Wąbrzeźno

Debowa Łąka

Smaczna bulwa z ogniska



W Zespole Szkół w Dębowej Łące uczniowie klas 0-VI spotkali się przy ognisku na Święcie Pieczonego Ziemniaka. Czas oczekiwania na upieczone kartofle umiliły dzieciom zabawy na świeżym powietrzu i robienie ziemniaczanych stworków. (pg), fot. nadesłane

Płużnica

Tereny dla inwestorów

Władze gminy Płużnica złożyły wniosek o dofinansowanie budowy Płużnickiego Parku Inwestycyjnego. Jeżeli uda się pozyskać pieniądze, to od czerwca 2015 roku będą mogli się tam lokować przedsiębiorstwa produkcyjne, usługowe i handlowe.

Pod Płużnicki Park Inwestycyjny przeznaczono teren położony we wschodniej części gminy Płużnica w miejscowości Czaple, w odległości 6 km od węzła autostradowego autostrady A1, przy drodze wojewódzkiej nr 548 Wąbrzeźno-Stolno. Inwestycja polega na uzbrojeniu w niezbędną infrastrukturę techniczną – drogi, sieć wodociągową, kanalizację sanitarną i deszczową, sieć energetyczną, teletechniczną i gazową – obszaru o powierzchni 22,2 ha. Wójt zakłada się, że do 2020 w parku zainwestuje co najmniej 8 firm, które utworzą 160 miejsc pracy.

– To zadanie jest jednym z kluczowych, określonych w Strategii Rozwoju Gminy Płużnica. Poprzez przygotowanie atrakcyj-

nych terenów inwestycyjnych i nawiązanie współpracy z partnerami z kraju i zagranicy zamierzamy osiągnąć cel strategiczny, jakim jest rozwinięta i konkurencyjna gospodarka lokalna – mówi wójt Marcin Skonieczka. – Jestem przekonany, że dzięki bliskości węzła autostradowego autostrady A1 szybko znajdziemy inwestorów zainteresowanych współpracą. Już teraz zgłaszają się do nas firmy.

Realizacja przedsięwzięcia uzależniona jest od otrzymania dofinansowania w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. A gmina ma na to duże szanse, ponieważ w preselekcji jej wniosek zajął pierwsze miejsce, wyprzedzając takie miasta jak

Bydgoszcz i Toruń. Do końca roku powinny być znane wyniki oceny merytorycznej.

Wartość inwestycji to 16,6 mln zł (10,6 mln zł dotacji).

(pg)



– Jestem przekonany, że dzięki bliskości węzła autostradowego autostrady A1 szybko znajdziemy inwestorów zainteresowanych współpracą – mówi wójt Marcin Skonieczka o Płużnickim Parku Inwestycyjnym

Wąbrzeźno

Zabiorą duże graty

W sobotę możemy pozbyć się odpadów wielkogabarytowych. Wystarczy wystawić je przed dom.

Firma Ekosystem będzie odbierać wystawione przy krawędzi chodnika lub - w przypadku osiedli - przy boksach śmietnikowych meble, sprzęt elektroniczny i elektryczny oraz inne odpady wielkogabarytowe. Bezpłatna zbiórka będzie trwała od 8.00 do 13.00. Rzeczy przeznaczone do wyrzucenia należy wystawić do godz. 8.00.

W razie pytań należy dzwonić pod nr. kontaktowe: 56 688 45 23, 793 535 528.

Zbiórka nie obejmuje gruzu, odpadów komunalnych, ziemi, opon, złomu. Akcja nie dotyczy zakładów, placówek usługowych i handlowych.

Tego typu odpady na co dzień można bezpłatnie przekazywać

do punktu selektywnej zbiórki odpadów, który znajduje się przy ul. 750-lecia Wąbrzeźna 21 (baza Ekosystemu). Punkt czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 18.00; w soboty od 10.00 do 14.00.

(pg)

Wąbrzeźno

Wspomnienia z wakacji

Dzieci przedstawiły na papierze najciekawsze przygody, jakie przeżyły podczas tegorocznych wakacji.

3 października w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyło się otwarcie wystawy pokonkursowej, połączonej z wręczeniem nagród laureatom konkursu plastycznego, którego tematem była wakacyjna

przygoda. Do WDK wpłynęło 130 prac wykonanych przez przedszkolaki i uczniów szkół podstawowych.

(pg),

fot. nadesłane

Kategoria: przedszkola

I m. – Paulina Sroka, Szkoła Podstawowa w Jarantowicach

II m. – Jakub Żywnicki, Przedszkole Miejskie „Bajka”

III m. – Rozalia Napolska, Gminne Przedszkole w Ostrowitem

Kategoria: szkoły podstawowe

I m. – Agnieszka Retz, SP nr 2 w Wąbrzeźnie

II m. – Jagoda Grądzka, SP w Jarantowicach

III m. – Karolina Witkowska, kl. II, SP w Jarantowicach

Wyróżnienia: Kamila Jagiełło (Zespół Szkół w Myśliwcu), Paulina Zadrużyńska (ZS w Myśliwcu), Radosław Barszczyk (ZS w Myśliwcu), Natalia Müller (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Dębowej Łące), Julia Niedzielska, Dominik Skierkowski (Dębowa Łąka)



Wąbrzeźno

Przebudowa coraz bliżej

Być może już w 2015 roku z Wąbrzeźna do Kowalewa Pomorskiego dojedziemy nową drogą. Wkrótce zakończy się procedura przetargowa.

Termin składania ofert na przebudowę drogi powiatowej nr 1722C Wąbrzeźno – Kowalewo Pomorskie mija 30 października. Rozpoczęcie inwestycji planowane jest na 20 listopada tego roku, a zakończenie na 30 kwietnia 2015 r. Jednak o dokładnych terminach będzie można dopiero mówić po zakończeniu procedury przetargowej. Przetarg będzie ważny, jeśli powiat wąbrzeski otrzyma na przebudowę drogi dofinansowanie z Unii Europejskiej.

Droga Wąbrzeźno – Kowalewo Pomorskie przebiega przez teren pięciu samorządów: powiat golubsko-dobrzyński, powiat wąbrzeski, gminę Kowalewo Pomorskie, gminę Wąbrzeźno oraz miasto Wąbrzeźno. O tym, że droga od dawna wymaga modernizacji wiedzą wszyscy, którzy mieli okazję się po niej poruszać.

Koszt modernizacji wstępnie oszacowany został na kwotę powyżej 37 mln zł. 50 proc. kosztów inwestycji ma zostać pokrytych

przez Unię Europejską z Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Kujawsko-Pomorskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2007-2013. Pozostałe koszty zostały rozłożone na poszczególne samorządy. Powiat wąbrzeski pokryje 15,5 proc. kosztów, miasto Wąbrzeźno – 13,5 proc., gmina Wąbrzeźno – 11,5 proc., powiat golubsko-dobrzyński – 4,75 proc. i tyle samo gmina Kowalewo Pomorskie. Z 16 km odcinka drogi, aż 13 km przebiega przez powiat wąbrzeski.

Przebudowa drogi będzie kompleksowa. Obejmuje m. in. poszerzenie jezdni, wzmocnienie konstrukcji nawierzchni, ułożenie nowej warstwy ścieralnej nawierzchni, przebudowę kanalizacji i przepustów, budowę chodników i elementów bezpieczeństwa ruchu oraz przebudowę i modernizację skrzyżowań i zjazdów.

(pg)

Wąbrzeźno

Inauguracja nowego semestru w „Akademii Wiedzy”

26 słuchaczy rozpoczęło naukę w Policealnej Szkole dla Dorosłych „Akademii Wiedzy”, kształcącej w zawodzie opiekun w domu pomocy społecznej. Szkoła uroczyście pożegnała 15 absolwentów.

Inauguracja nowego semestru odbyła się w poprzednią sobotę. Założyciel szkoły Mieczysław Mazur przywitał słuchaczy, nauczycieli oraz gości, przedstawił grono pedagogiczne. W tym roku nastąpiła zmiana na stanowisku dyrektora szkoły. Tę funkcję sprawuje Aleksandra Goldyszewicz, pedagog z Wąbrzeźna.

– Szkoła narodziła się w Wąbrzeźnie i jest w rękach nauczycieli stąd. Pani Goldyszewicz to bardzo dobry pedagog. Będzie służyła nauczycielom merytorycznym wsparciem – powiedział Mieczysław Mazur.

Indeksy z rąk nowej dyrektorki otrzymało 26 osób. Wykład inauguracyjny na temat szkolnictwa specjalnego wygłosiła Jagoda Madecka ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dębowej Łące.

Szkoła może się pochwalić wysoką zdawalnością egzaminu zawodowego, która wynosi 88,2 proc. Dyplomy kwalifikacyjne i suplementy do dyplomów odebrało 15 absolwentów. „Akademię Wiedzy” ukończyło 17 osób, ale dwóm nie udało się zaliczyć praktycznej części egzaminu.

Po części oficjalnej uroczystości wszyscy udali się na słodki poczęstunek. Potem rozpoczęły się pierwsze w tym semestrze zajęcia.

Placówka posiada uprawnienia szkoły publicznej. Bezpłatna nauka na kierunku opiekun w domu pomocy społecznej trwa 2 lata, a zajęcia (teoretyczne i praktyczne) odbywają się w systemie zaocznym co 2 tygodnie (sobota-niedziela) od godz. 9.00 do 17.00 w Szkole Podstawowej nr 3, ul. Tysiąclecia 1 w Wąbrzeźnie. Słuchacze mają praktyki w Domu

Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie, w ciągu dwóch lat edukacji 2 razy po 4 tygodnie. Można je również odpracować w innych instytucjach o charakterze opiekuńczym. Osoby uczące się w „Akademii Wiedzy” mogą wyjechać na praktyki do Niemiec. Placówka współpracuje m. in. ze Starostwem Powiatowym, DPS, z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Wąbrzeźnie.

Aby rozpocząć naukę w szkole, wystarczy mieć średnie wykształcenie. Matura nie jest wymagana.

Osoby, które chciałyby uczyć się w „Akademii Wiedzy” powin-

ny złożyć w sekretariacie świadectwo ukończenia szkoły średniej, zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do podjęcia nauki w zawodzie opiekun w domu pomocy społecznej oraz dwa zdjęcia legitymacyjne.

Szkoła prowadzi też rekrutację online na stronie internetowej: www.akademiawiedzy.net.pl.

Więcej informacji można otrzymać pod numerami tel. 663 860 005, 669 181 340, e-mail: wiedza3@op.pl.

Tekst i fot.
Paulina Grochowska



Mieczysław Mazur, założyciel szkoły, Aleksandra Goldyszewicz, dyrektorka i Jagoda Madecka, która wygłosiła wykład inauguracyjny



Inauguracja roku szkolnego w „Akademii Wiedzy”



Pierwsi absolwenci „Akademii Wiedzy”

Mgowo

Stuknęła dziesiątka

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów w gminie Płużnica świętowało 10-lecie istnienia. Były życzenia, podziękowania, tort i tradycyjne potrawy.



Na takiej uroczystości nie mogło zabraknąć tortu

Uroczystość, która odbyła się w Mgowie, otworzyła prezes Wiesława Miastkowska. Podziękowała członkom organizacji za owocną współpracę, przedstawiła rys historyczny i przypomniała tych, którzy na zawsze opuścili już szeregi stowarzyszenia.

Gratulacjom i słowom uznania ze strony gości nie było końca. Dziękowano jubilatowi m. in. za pracę włożoną w rozwój stowarzyszenia i zaangażowanie w życie kulturalne wsi. To właśnie potrzeba wspólnego spędzania wolnego czasu, jak również chęć pielęgnowania rodzimych tradycji zdecydowały o założeniu stowarzyszenia. Główne cele jego działalności

to m. in. wpływanie na poprawę warunków życia i pracy kobiet wiejskich, upowszechnianie lokalnych tradycji, promocja gminy, dbanie o swoje środowisko oraz wymiana doświadczeń. Organizacja liczy obecnie 20 członkiń – mieszkanki wsi Mgowo.

– Poza pracą mamy czas na odpoczynek i wspólną zabawę. Bo u nas jest jak w rodzinie – mówi prezeska stowarzyszenia.

I taka rodzinna atmosfera panowała na jubileuszu. Nie mogło zabraknąć ogromnego tortu oraz tradycyjnych potraw przygotowanych przez seniorki.

oprac. (pg),
fot. nadesłane



Gratulacjom i słowom uznania nie było końca



Klasa I d ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie

Uczniowie: Marcel Budzyń, Klara Drozdalska, Sebastian Drozdalski, Urszula Gorczyńska, Wiktor Górski, Oliwier Kątnik, Marta Kowalska, Agata Kraczyńska, Nikodem Krebel, Marta Kruk, Martyna Krużewska, Kacper Lewandowski, Julia Olszewska, Oliwier Ożóg, Martyna Sokołowska, Eryk Sosnowka, Anna Steinert, Kacper Supernak, Małgorzata Wesołowska, Zofia Zielińska, Zuzanna Zielińska, Daniel Zuger.

Wychowawczyni: Iwona Knniter.



Klasa I a ze Szkoły Podstawowej w Ryńsku.

Uczniowie: Kacper Dziadosz, Przemysław Działdowski, Amelia Iwańska, Julia Kiliszkievicz, Karolina Kowalik, Arkadiusz Łęgowski, Kinga Majewska, Szymon Marciniak, Zuzanna Miszewska, Patrycja Natkowska, Karol Sochalski, Igor Tomaszewski, Weronika Wesołowska, Magdalena Włodek, Bartosz Wojnowski, Michał Zajączkowski.

Wychowawczyni: Marzana Latuszek.

fot. Paulina Grochowalska, Dawid Otremba

Za tydzień klasa I b z Ryńska i pierwszaki z Dębowej Łąki

Wąbrzeźno

Promowali ekotransport

W ramach Tygodnia Zrównoważonego Transportu, w Szkole Podstawowej nr 2 odbyły się imprezy rekreacyjne oraz spotkania z przedstawicielami służb mundurowych. Wszystko po to, by pokazać dzieciom, że świat bez spalin jest o wiele piękniejszy i zdrowszy.



Zasady bezpiecznego poruszania się w drodze do i ze szkoły omówili funkcjonariusze policji i straży miejskiej

Zasady bezpiecznego poruszania się w drodze do i ze szkoły, pieszo lub rowerem, omówili z maluchami z klas 0-III funkcjonariusze policji i straży miejskiej. Starsze dzieci tworzyły hasła wzywające kierowców do zamiany auta na ekologiczny środek transportu. „Kierowco! Zamiast jeździć samochodem ćwicz tężyznę własnym chodem!”, „Kierowco! Zadbaj o ziemską atmosferę, chodź piechotą, jeźdź rowerem!” – takie apele wywieszono w wybranych punktach miasta i szkoły.

Żeby dać dobry przykład zmotoryzowanym, uczniowie „dwójki” wzięli udział w rajdach rowerowych i pieszych: klasy Va i Vc wypróbowały nowe ścieżki rowerowe w naszym mieście, klasa Vb wybrała się do Wałycza, uczniowie klas VI pomaszzerowali do Wronia, gdzie spotkali się z leśniczym i posprzątali las, natomiast dzieci z klas IV bawiły się na świeżym powietrzu w gospodarstwie agroturystycznym w Myśliwcu.

**oprac. (pg),
fot. nadesłane**



Żeby dać dobry przykład zmotoryzowanym, uczniowie „dwójki” wzięli udział w rajdach rowerowych



Uczniowie klas VI pomaszzerowali do Wronia, gdzie spotkali się z leśniczym i wzięli udział w akcji sprzątnięcia lasu

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 20:00 TVN

Shrek II

Film animowany, 120 min., USA 2004

Shrek i jego żona, księżniczka Fiona z królestwa Zasedmiogórogródu, otrzymują zaproszenie od rodziców panny młodej. Teściowie pragną poznać męża i wybawiciela córki, nie wiedzą jednak, że jest nim ogr. Shrek ma wątpliwości, czy ich widok ucieszy teściów, ale ulega prośbom Fiony i we troje - razem z osłem - wyruszają w podróż. Po przybyciu na miejsce spełniają się najgorsze obawy Shreka. W dodatku Wróżka Chrzestna, która przed laty zawarła z królem umowę, na mocy której Fiona miała poślubić jej syna, robi wszystko, by wyswatać syna z królewną.

SOBOTA 20:10 Polsat

Sezon na misia

Film animowany, 100 min, USA, 2006

Wychowany przez ludzi niedźwiadek grizzly o imieniu Boguś wie dzie sielskie życie w parku, gdzie jest główną atrakcją turystyczną. Wszystko się zmienia, gdy poznaje niesfornego jelonka Elliota, który namawia go na wspólną wyprawę do lasu. W sercu puszczy okazuje się, że miś zupełnie nie radzi sobie w dzikim i nieznanym środowisku, a co gorsza nie potrafi znaleźć powrotnej drogi do domu. Boguś i Elliot są w prawdziwym niebezpieczeństwie, bo rozpoczyna się sezon polowań i myśliwi ruszają na łowy.

PONIEDZIAŁEK 20:10 Polsat

Punisher

Film sensacyjny, 155 min, USA/Niemcy, 2004

Frank Castle jest tajnym agentem FBI i byłym członkiem sił specjalnych. Jako agent brał udział w wielu niebezpiecznych akcjach. Nadszedł czas, by popracować za biurkiem, z dala od groźnych przestępców. Wydaje się, że nareszcie będzie mógł nadrobić stracone lata i poświęcić się rodzinie. Nieoczekiwanie świat Franka wali się w gruzy. W wyniku gangsterskich porachunków zostają zamordowani jego żona i syn. On sam cudem uchodzi z życiem. Od tego momentu jego celem staje się zemsta. Pod pseudonimem Punisher rozpoczyna prywatną wojnę z bezprawiem.

WTOREK 20:00 Polsat

Negocjator

Film sensacyjny, 170 min, Niemcy/USA, 1998

Danny Roman jest najlepszym policyjnym negocjatorem w Chicago. W wyniku intrygi zostaje jednak oskarżony o zamordowanie kolegi i zdefraudowanie pieniędzy z policyjnego funduszu. Zdesperowany Danny, chcąc udowodnić, że jest niewinny, barykaduje się wraz z zakładnikami w budynku wydziału wewnętrznego policji. Jediną osobą, która może mu pomóc, jest inny negocjator, Chris Sabian.

TVP 1

05:55 Info poranek08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (29) - serial
09:55 Zdumiewająca Arktyka (3) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:45 Zdumiewająca Arktyka (4) - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5867) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2478) - serial
15:40 Bonanza (149) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2479) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Droga do Rio - magazyn
20:09 IV Turniej Orlika - piłka nożna
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (127) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Handlarz cudów - film psychologiczny
00:15 Świat się kręci
01:05 Bonanza (149) - serial
02:05 Underworld - thriller

tvn

05:20 Rozmowy w toku (2213) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1802) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (230) - serial
12:15 Szpital (104) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1073) - serial
14:00 Wawa non stop (28) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (231) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2214) - talk show
17:00 Szpital (105) - serial
18:00 Wawa non stop (29) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1803) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1074) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (6) - rozrywka
22:30 Komedia małżeńska - komedia;
Małżeństwo Marii i Wiktora przeżywa kryzys. Maria jest kobietą wykształconą, nie chce dłużej grać roli kury domowej. Pewnego dnia Wiktor bez uprzedzenia zaprasza do domu gości i zamiast pomóc w przygotowaniach miło gawędzi z kolegą i jego przyjaciółkami. Maria buntuje się i opuszcza dom. W pociągu zostaje okradziona przez Cyganki, a przyjaciele, których zamierzała odwiedzić w Warszawie, wyjechali za granicę. Kobieta nie zalamuje się jednak ani nie rozpacza. Zaprzysiężnia się z poznanym na dworcu kłoszardem, Remkiem, doktorem filozofii.
00:35 Superwizjer
01:10 Uwaga!
01:25 Arkana magii (1070) - rozrywka
02:45 Rozmowy w toku (2214) - talk show

puls

06:00 Dyżur (18) - dokument
06:30 Menu na miarę
07:00 Tom i Jerry (105, 106, 107) - serial
07:25 Kacze opowieści (84) - serial
08:00 Zaklinacz psów (16) - dokument
09:00 Bankomat. Wyścig z czasem (3) - rozrywka
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (2) - dokument
10:30 Medicopter (73) - serial
11:30 Zaginiony świat (19) - serial
12:30 Kasia i Tomek (21) - serial
13:00 Kasia i Tomek (22) - serial
13:30 Mike i Molly (6) - serial
14:00 Mike i Molly (7) - serial
14:30 Kasia i Tomek (23) - serial
15:00 Kasia i Tomek (56) - serial
15:30 13. Posterunek (24) - serial
16:15 13. Posterunek (28) - serial
16:55 Mike i Molly (8) - serial
17:30 Mike i Molly (9) - serial
18:00 Zaginiony świat (20) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (31, 33) - serial
20:00 Ace Ventura: psi detektyw - komedia sensacyjna
21:50 W klatce - film sensacyjny
23:50 Krwawa masakra w Hollywood - horror
01:50 Zobacz to!02:20 JRG w akcji (6) - rozrywka
02:55 Dyżur (9) - dokument

Czwartek, 10 października 2013

TVP 2

05:55 Faceci do wzięcia (15) - serial
06:30 Lokatorzy (21) - serial
07:00 M jak miłość (355) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (983) - serial
11:20 Na dobre i na złe (152) - serial
12:15 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (80) - dokument
13:25 Szkoła życia (23) - serial
14:15 Postaw na milion - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (73) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:15 Na dobre i na złe (532) - serial
17:15 Szkoła życia (24) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (983) - serial
20:05 Barwy szczęścia (984) - serial
20:40 Agent XXL: Rodzinny Interes - komedia
22:35 Pachnidło: Historia mordercy - thriller; W XVIII-wiecznym Paryżu przychodzi na świat niesłubne dziecko handlarki ryb, Jean-Baptiste Grenouille. Wkrótce okazuje się, że chłopiec obdarzony jest genialnym węchem. Gdy dorasta, zostaje uczniem znanego perfumiarza Baldiniego i pod jego szyldem tworzy zapachy, które podbijają serca paryskich dam. To mu jednak nie wystarcza. Grenouille chce skomponować perfumy, którego najbardziej wyjątkowym składnikiem jest woń dziewczęcego ciała.
01:15 Psy wojny na celowniku - dokument
02:45 Pachnidło: Historia mordercy - thriller

tvn

05:35 We dwoje (3) - rozrywka
06:50 Męski typ (8) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (133) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (430) - serial
09:15 Detektyw Monk (7) - serial
10:15 Ostry dyżur (8) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (134) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (431) - serial
14:55 Dr House (10) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (17) - serial
17:05 Punkt krytyczny (16) - serial
18:00 Detektyw Monk (8) - serial
19:00 Dr House (11) - serial
20:00 Wakacje Jasia Fasoli - komedia; Jaś Fasola wygrywa główną nagrodę na loterii parafialnej - tygodniowe wakacje w Cannes i kamerę wideo. Pelen entuzjazmu wyrusza w podróż życia, ale szybko pojawiają się kłopoty. Gubi pieniądze, dokumenty i bilety, co sprawia, że droga na południe Francji zamienia się w pasmo przygód. Trafia m.in. na plan reklamy jogurtu, przegarnia 10-letniego Rosjanina, podróżuje autostopem z początkującą aktorką Sabine, aż wreszcie dociera do Cannes na początek festiwalu. Dostaje się na galę tylnym wejściem i prezentuje własny film - nagranie wideo.
21:55 Alcatraz (2) - serial
22:50 Supergwiazda - komedia
00:35 Arkana magii - rozrywka
02:40 W roli głównej (5) - rozmowa

TVP KULTURA

08:00 Informacje kulturalne
08:25 Matka 24h - dokument
09:35 Sceny nocne - film historyczny
11:35 Ortalionowy dziadek - film krótkometrażowy
12:10 Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie (1) - muzyka
13:10 Informacje kulturalne
13:30 Sceny nocne - film historyczny
15:25 Ortalionowy dziadek - film krótkometrażowy
16:00 Studio kultura – Rozmowy - publicystyka
16:40 Sztuka czytania
17:20 Matka 24h - dokument
18:15 O dwóch takich, co ukradli księżyc (2) - serial
18:50 Kiedy byliśmy mali - film obyczajowy
19:30 Pies, kot i... (7, 8, 9) - serial
20:20 Hała odlotów (40) - talk show
21:10 Mad Men (4) - serial
22:15 Żurek - dramat obyczajowy; Halina i jej 15-letnia córka Iwonka mieszkają w małym kolejańskim domku przy torach i doglądają dziecka. Matka próbuje zmusić dziewczynę do wyznania tożsamości ojca - złożyła uroczystą przysięgę na grobie męża, że ochrzci niemowlę w świętą, ale przedtem trzeba odnaleźć ojca, aby nadać dziecku jego imię.
23:40 Hała odlotów (40) - talk show
00:40 Braterstwo - dramat obyczajowy

POLSAT

05:00 Wstawaj! Gramy! (2424) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (35) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (17) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (18) - serial
10:00 Trudne sprawy (31) - serial
11:00 Dlaczego ja? (328) - serial
12:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (5) - rozrywka
13:00 Czyja wina? (29) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1754) - serial
14:45 Trudne sprawy (29) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (583) - serial
17:00 Dlaczego ja? (466) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1755) - serial
18:50 Wydarzenia19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (336) - serial
20:00 Zdrady (6) - serial
21:00 Hotel 52 (6) - serial
22:00 XXL (6) - serial
23:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (5) - rozrywka
00:05 Daleko od siebie - dramat obyczajowy; Rodzina Landisów mieszka na farmie w Idaho. Stephen lubi wiejskie życie, ale jego żona, Angela, zamierza wrócić do zawodu prawnika. W końcu opuszcza męża i razem z córką wyjeżdża do Los Angeles. Mijają lata. Dorastająca Dulcie przysparza matce coraz więcej problemów. Angela postanawia wysłać 16-latkę na wakacje do ojca, licząc na dobroczynny wpływ obcowania z naturą na temperament dziewczyny.
02:00 Dziewczyny z fortuną (44) - rozrywka

4

04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (83) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:25 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (3) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (28) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (83) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (45) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (46) - serial
12:30 Simba (23) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (29) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (3) - serial
15:30 Komisarz Rex (4) - serial
16:30 Hotel 52 (29) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (29) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:30 What's New, Scooby Doo? - serial
20:00 Rocky - dramat obyczajowy; Rocky Balboa jest nieznanym bokserem mieszkającym w Filadelfii. Na co dzień zajmuje się ściąganiem długów. Wciąż jednak marzy o prawdziwej karierze bokserkiej. Pewnego dnia do miasta przyjeżdża mistrz wagi ciężkiej Apollo Creed.
22:30 Szkoła wyrzutków - film sensacyjny
00:50 Łowcy wampirów - horror

TVP

HISTORIA

07:30 Dziennik telewizyjny08:10 Okrasa łamie przepisy
08:40 Flesz historii09:00 Rodzina Kanderów (5) - serial
10:05 Szlakiem gwiazd (2) - rozrywka
10:35 Nie ma jak Polska
11:15 Ex libris
11:30 Małe ojczyzny (39) - dokument
12:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:35 Ex libris
12:50 Zdarzyło się tylko w Polsce
13:55 Ex libris
14:10 Fotograf partyzantów - dokument
14:50 Sensacje XX wieku (152, 87)
15:55 Święci i grzesznicy. Historia papieżstwa (6) - dokument
17:00 Rodzina Kanderów (6) - serial
18:10 Człowiek zwany Nikiforem
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Gdy świat się wali (4) - dokument
20:50 Ex libris
21:05 Polska i świat z historią w tle (93)
21:30 Szerokie tory (87) - dokument
22:05 Spór o historię (28) - dokument
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza (6) - magazyn
23:15 Ex libris
23:25 Czarny serial (11, 12) - dokument
00:30 Nie ma jak Polska
01:05 Za kulisami PRL (21) - 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 Komisarz Alex (30) - serial
09:55 Zdumiewająca Arktyka (4) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Przepis dnia
12:40 Tajemnice morskich otchłani - dokument
13:35 Jedna scena - kultura
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Masz prawo znać prawo (5)
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:15 Klan (2479) - serial
15:45 Sprawa dla reportera - dokument
16:40 Polska non sto
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Świat się kręci
18:45 Przepis dnia
18:59 Wiadomości
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:30 Droga do Rio - magazyn
19:33 IV Turniej Orlika - piłka nożna
19:35 Pogoda
19:40 Piąty stadion (38) - serial
19:50 Ukraina - Polska - piłka nożna
22:05 Piąty stadion (39) - serial
22:20 Underworld - thriller
00:30 Świat się kręci
01:20 Weekendowy magazyn filmowy (139) - kultura
01:45 Handlarz cudów - film psychologiczny



05:20 Rozmowy w toku (2214) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1803) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (231) - serial
12:15 Szpital (105) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1074) - serial
14:00 Wawa non stop (29) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (232) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2215) - talk show
17:00 Szpital (106) - serial
18:00 Wawa non stop (30) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Shrek II - film animowany
22:00 Troja - film przygodowy; Menelaos, król Sparty, i Agamemnon, król Myken, wyruszają do Troi, by uwolnić Helenę, żonę tego pierwszego, którą wywoził tam królewicz Parys. Agamemnon marzy o podboju miasta. Okazuje się, że powodzenie wyprawy zależy od tego, czy będzie w niej uczestniczył Achilles, najlepszy wojownik Grecji. Ten nie chce walczyć, ale Odyszeusz przekonuje go możliwością zdobycia wiecznej sławy. Gdy Grecy docierają na miejsce, Trojanie stawiają twardy opór. Wkrótce Agamemnon odbiera Achillesowi brankę Bryzeidę, dlatego ten odmawia udziału w walce.
01:20 Kuba Wojewódzki (6) - talk show
02:25 Uwaga!
02:40 Arkana magii (1071) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (3) - dokument
06:00 Dyżur (19) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Tom i Jerry (108, 109, 110) - serial
07:25 Kacze opowieści (85) - serial
08:00 Taki jest świat09:00 Menu na miarę
09:30 Kręcimy z gwiazdami (6) - rozrywka
10:30 Medicopter (74) - serial
11:30 Zaginiony świat (20) - serial
12:30 Kasia i Tomek (23) - serial
13:00 Kasia i Tomek (24) - serial
13:30 Mike i Molly (8) - serial
14:00 Mike i Molly (9) - serial
14:30 Kasia i Tomek (25) - serial
15:00 Kasia i Tomek (26) - serial
15:30 13. Posterunek (25) - serial
16:15 13. Posterunek (29) - serial
16:55 Mike i Molly (10) - serial
17:30 Mike i Molly (11) - serial
18:00 Zaginiony świat (21) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (32) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (34) - serial
20:00 Nieustraszony - film sensacyjny
22:05 Mściciel - film sensacyjny
00:00 Laleczka Chucky: następne pokolenie - horror
01:40 Zobacz to!02:15 JRG w akcji (3) - rozrywka
02:50 Dyżur (10) - dokument



05:55 Faceci do wzięcia (16) - serial
06:30 Lokatorzy (22) - serial
07:05 M jak miłość (356) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (984) - serial
11:15 Na dobre i na złe (153) - serial
12:15 Banda pawianów (6) - dokument
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (81) - dokument
13:20 Szkoła życia (24) - serial
14:15 Pojedynek nie na żarty (7) - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (74) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 U Pana Boga w ogródku (6) - serial
17:15 Szkoła życia (25) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (984) - serial
20:00 Boscy w sieci (6) - serial
20:05 Barwy szczęścia (985) - serial
20:45 Rodzinka.pl (115) - serial
21:15 Rodzinka.pl (116) - serial
21:50 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
23:05 Tylko dla dorosłych (18) - rozrywka
23:20 Piąty stadion (82) - serial
23:25 Kryminalne zagadki Las Vegas (6) - serial; Na arenie, na której występują sztuczne dinozaury, ma miejsce wypadek. Ginie miłośnik paleontologii. Młody człowiek wpadł z podnośnika prosto do paszczy tyranozaura. Zostaje wyjaśniona tragedia sprzed pięciu lat. Eksperci dowiadują się, gdzie pogrzebano uprowadzone i zamordowane piętnastoletki.
00:20 Agent XXL: Rodzinny Interes - komedia
02:20 Nowa (1) - serial



05:35 We dwoje (4) - rozrywka
06:50 Męski typ (9) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (134) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska
09:15 Detektyw Monk (8) - serial
10:15 Ostry dyżur (9) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (135) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (432) - serial
14:55 Dr House (11) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (17) - serial
17:05 Punkt krytyczny (18) - serial
18:00 Detektyw Monk (9) - serial
19:00 Dr House (12) - serial
20:00 Dziewczyny z drużyny IV - komedia; Dwie rywalizujące drużyny z przeciwległych wybrzeży USA spotykają się na obozie dla cheerleaderów, którego finałem ma być wielki turniej. Dla zespołu Sharks przewodzonego przez Carson to ważna konfrontacja. Po przybyciu na Florydę Carson okazuje zainteresowanie Pennowi, który także nie pozostaje obojętny na wdzięki jasnowłosej kapitan. Wieczorem, gdy dziewczyny z zespołu wychodzą, liderka zostaje, aby trzymać pieczę nad powierzoną drużynie paleczką szczęścia.
22:00 Amerykański ninja - film sensacyjny; Joe Armstrong stacjonuje w bazie na Filipinach. Pewnego dnia jego oddział eskortuje konwój z zaopatrzeniem dla bazy. Z konwojem podróżuje córka szefa jednostki, Patrycja. Żołnierze zostają zaatakowani przez wojowników ninja.
00:00 Mentalista (7) - serial
00:55 Godzina ognia - western



08:15 Pink Gang, obrończynie kobiet - dokument
09:50 Kontrakt - film obyczajowy
12:00 Georges Aperghis: Machinacje - muzyka
13:05 Solidarność, Solidarność... - dramat społeczny
15:05 Miniatury muzyczne (89) - muzyka
15:20 O dwóch takich, co ukradli księżyc (2) - serial
16:00 Dziedzinek Dialogu
17:30 Pink Gang, obrończynie kobiet - dokument
18:55 Droga wewnętrzna - komedia
19:35 Pies, kot i... (10) - serial
19:40 Pies, kot i... (11) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Niczego nie żałuję - Edith Piaf - film biograficzny; Mała Edith, porzucona przez matkę, trafia pod opiekę babci - właścicielki domu publicznego, a potem ojca - podrzędnego artysty cyrkowego. By wydobyc się z nędzy, zaczyna śpiewać na ulicy. Ma na koncie kilka nieudanych związków, a przed sobą doskonale zapowiadającą się karierę piosenkarki.
22:50 Tygodnik kulturalny - kultura
23:45 Mad Men (4) - serial
00:50 Zaraz jass (1) - muzyka
01:35 Informacje kulturalne
01:55 Krótkie filmy Davida Lynch'a - dokument



05:00 Wstawaj! Gramy! (2425) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (38) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (19) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (20) - serial
10:00 Trudne sprawy (32) - serial
11:00 Dlaczego ja? (329) - serial
12:00 Nasz nowy dom (2) - rozrywka
13:00 Czyja wina? (30) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1755) - serial
14:45 Trudne sprawy (30) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (584) - serial
17:00 Dlaczego ja? (467) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1756) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (337) - serial
20:00 Tylko taniec - Got to Dance (5) - rozrywka
22:00 Zabójcze ciało - czarna komedia; Devil's Kettle, miasteczko w stanie Minnesota. Uczennice liceum - Jennifer Check i Anita "Needy" Lesnicki, przygotowują się do balu maturalnego. Czarnowłosa Jennifer jest pięknoscią, która może rozkochać w sobie każdego chłopaka. "Needy" to zakompleksiona blondynka z wadą wzroku. Pewnego dnia przyjaciółki idą na występ zespołu rockowego. Gdy podczas koncertu wybucha pożar, Jennifer zostaje porwana przez wokalistę grupy. Dziewczyna ma być złożona w ofierze diabłu, ale okazuje się, że nie jest dziewczicą. W jej ciało wstępuje demon.
00:25 Efekt meduzy - thriller
02:25 Dziewczyny z fortuną (45) - rozrywka



06:00 Ukryta miłość (84) - serial
06:55 Jaś Fasola - serial
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:25 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (4) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (29) - serial
10:50 Kiedy się zakochał (84) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (47) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (48) - serial
12:30 Simba (24) - serial
13:00 Dekoratoria
13:30 Tylko miłość (30) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (4) - serial
15:30 Komisarz Rex (5) - serial
16:30 Hotel 52 (30) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (30) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:30 What's New, Scooby Doo? - serial
20:00 Zakrecony - komedia
21:55 STOP Drogówka
23:00 Zakazane gry - film erotyczny
00:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14) - serial
01:50 To był dzień
02:55 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:00 Ex libris
08:15 Makłowicz w podróży
08:45 Ex libris
09:00 Rodzina Kanderów (6) - serial
10:05 Peru (1) - dokument
10:55 Zaproszenie
11:30 Gdy świat się wali (4) - dokument
12:35 Polska i świat z historią w tle (93) - serial
12:55 Ex libris
13:05 Szerokie tory (87) - dokument
13:40 Spór o historię (28) - dokument
14:20 Sprint przez historię Przemysława Babiarza (6) - magazyn
14:50 Czarny serial (11, 12) - dokument
15:55 8 Kontynent (1) - dokument
17:00 Rodzina Kanderów (7) - serial
18:10 Encyklopedia II wojny światowej
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Castro. Pięćdziesiąt lat rewolucji
20:45 Ex libris
21:00 Cafe Historia (59) - publicystyka
21:30 Szerokie tory - dokument
22:10 Sensacje XX wieku (152, 87)
23:05 Królowie mórz
23:35 Ex libris
23:45 Za kulisami PRL (22) - dokument
00:15 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (2) - dokument
00:45 Zaproszenie



06:00 Moda na sukces (5865) - 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 (35) - serial
09:30 Pingwiny z Madagaskaru (11) - serial
10:00 iCarly (7) - serial
10:35 Jak to działa?
11:05 Szlakiem gwiazd (24) - rozrywka
11:25 Nie ma jak Polska
11:55 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
12:20 Jaka to melodia? - rozrywka
12:55 Blondynka (19) - serial
13:50 Enklawy dzikiej przyrody (4) - dokument
14:35 Okrasa łamie przepisy
15:10 Góra czarownic - film przygodowy
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (127) - serial
18:25 Sąsiad na widelcu (6) - rozrywka
19:00 IV Turniej Orlika - piłka nożna
19:10 Smerfy - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:04 Droga do Rio - magazyn
20:06 IV Turniej Orlika - piłka nożna
20:10 Pogoda
20:15 Orędzie na Dzień Papieski
20:25 Komisarz Alex (46) - serial
21:05 Żywe trupy (6) - serial
23:55 Spis cudzołóżnic - komedia
01:05 Cafe szczęście - komedia romantyczna
02:55 Tatarak - dramat obyczajowy



05:50 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata (5) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1800) - serial
11:25 Na Wspólnej (1801) - serial
11:50 Na Wspólnej (1802) - serial
12:10 Na Wspólnej (1803) - serial
12:50 Ugotowani (5) - rozrywka
13:50 Perfekcyjna pani domu (6) - rozrywka
14:50 MasterChef (6) - rozrywka
15:55 Przepis na życie (6) - serial
16:55 Bitwa o dom (6) - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje (6) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (6) - rozrywka
21:40 Miss Agent - komedia sensacyjna; Morderca, ukrywający się pod pseudonimem Obywatel, informuje organizatorów konkursu piękności, że tuż przed jego finałem podłoży bombę. Bezsukcesnie 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 stylistka Victor Melling.
23:55 Coś - thriller
02:15 Uwaga!
02:30 Arkana magii (1072) - rozrywka



05:35 Z archiwum policji (4) - dokument
06:00 Dyżur (20) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Taki jest świat
07:55 Steve Irwin - łowca krokodyli (15) - dokument
09:00 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (5, 6) - dokument
10:35 Podwójne kłopoty - film dla dzieci
12:20 Barbie i podwodna tajemnica - film animowany
13:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:05 Piękne młeczarki - komedia
17:00 Jack Hunter i zaginiony skarb Ugaritu - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (33, 35) - serial
20:00 Kontakt bezpośredni - film sensacyjny
22:00 Resident Evil - horror; Umbrella Corporation jest wiodącym dostawcą technologii komputerowych i produktów medycznych. Tajemnicą odkryty jest fakt, że głównym źródłem jej dochodów są opracowania nowych technologii wojskowych, eksperymenty genetyczne i produkcja broni biologicznej.
00:05 Cień - horror
01:55 Zobacz to!
02:50 Dyżur (19) - dokument



06:00 Tygrysy Europy (3) - serial
07:05 M jak miłość (1006) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Sztuka życia
11:25 Barwy szczęścia (981) - serial
11:55 Barwy szczęścia (982) - serial
12:35 Barwy szczęścia (983) - serial
13:05 XVII Festiwal Kabaretu Koszalin 2011 - rozrywka
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Rodzinka.pl (115) - serial
15:10 Rodzinka.pl (116) - serial
15:35 Boscy w sieci (6) - serial
15:40 Słowo na niedzielę
15:50 Czas honoru (71) - serial
16:50 Gala nagród Totus - dokument
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:55 Postaw na milion – kulisy - dokument
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 The Voice of Poland (12) - rozrywka
22:00 Wilkołak - horror; Rok 1891. Pochodzący z arystokratycznej rodziny sławny aktor Lawrence Talbot przyjeżdża z USA do rodzinnej Anglii. Dowiaduje się o nagłej śmierci brata. Po przybyciu do rodzinnej posiadłości aktor poznaje niepokojące okolicznościach śmierci Bena, który został rozszarpany przez tajemnicze monstrum. Lawrence postanawia wyjaśnić sprawę. Trop prowadzi do obozu Cyganów. Tu Talbot zostaje ugryziony przez bestię. Wkrótce mężczyzna zaczyna się przemieniać w potwora.
00:10 Boom Pam i Kutiman (6) - muzyka
01:15 Ostatnia wspinaczka - film sensacyjny
02:55 Błękitne góry (1) - film telewizyjny



05:50 Misja Martyna (6) - rozrywka
06:50 Mango - Telezakupy
08:55 Obcy w Ameryce (4) - serial
09:25 Człowiek – cel (1) - serial
10:20 Przyjaciele (20) - serial
10:50 Przyjaciele (21) - serial
11:20 Przyjaciele (22) - serial
11:50 Siedmiu wspaniałych - western
14:25 Reguły gry (11) - serial
15:00 Reguły gry (12) - serial
15:30 Kobra - oddział specjalny (6) - serial
16:35 Punkt krytyczny (13) - serial
17:30 Dr House (8) - serial
18:30 Pan i pani Bloom (12) - serial
19:30 Bodyguard - film sensacyjny; Piosenkarka Rachel Marron jest u szczytu sławy. Od pewnego czasu ktoś wysłał anonimy z pogrózkami pod jej adresem. Listy nie docierają do adresatki, bo przejmuje je szef ochrony. Gdy prześladowca wkrada się do domu gwiazdy, Devaney postanawia zatrudnić profesjonalistę. Wybór pada na Franka Farmera, byłego agenta CIA, który wycofał się zawodu po nieudanej akcji. Nieświadoma grążącego jej niebezpieczeństwa Rachel początkowo lekceważy ochroniarza, który ogranicza jej wolność.
22:05 Dziewczyna mojego kumpla - komedia romantyczna; Przystojny Sherman "Tank" Turner dorabia, pomagając porzuconym mężczyznom w odzyskaniu partnerkę. W tym celu umawia się z ich byłymi dziewczynami i zdobywa ich zaufanie, po czym staje się arogancki.
00:10 Na własną rękę - film sensacyjny
02:30 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Jasne błękitne okna - film obyczajowy
10:05 Informacje kulturalne
10:25 Spotkania z Teatrem Wielkim - dokument
11:00 Kulturalnek
11:35 Sto minut wakacji - serial
13:25 Synowie wyklęci - dokument
14:30 Pink Martini na Avo Session - muzyka
16:00 Głos - film obyczajowy
17:15 Sztuka czytania
17:50 Rozmowy o literaturze i nie tylko - rozmowa
18:30 Rozmowy o zmierzchu i świecie (2) - dyskusja
19:15 Klasyczne albumy rocka (32) - dokument
20:20 Jej droga - dramat obyczajowy; Luna i Amar to kochająca się para młodych Bośniaków. Pewnego dnia Amar zostaje zwolniony z pracy za nadużywanie alkoholu. Pomocną dłoń podaje mu kolega z wojska, który przeszedł na wahabizm - radykalną odmianę islamu. Amar odnajduje sens życia w świecie ortodoksyjnej religii.
22:15 Wojtek Mazolewski Quintet i Joe Lovano i Dave Douglas Quintet - muzyka
23:20 Hała odłotów (40) - talk show
00:15 Jej droga - dramat obyczajowy
02:15 Celebryty - komedia



05:00 Wstawaj! Gramy! (2426) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 Grand Prix Japonii - sporty motorowe
08:00 Scooby-Doo i Brygada Detektywów - serial
08:30 Pies ojca chrzestnego - komedia
10:15 Ewa gotuje
10:45 Scooby-Doo i śnieżny potwór - film animowany
12:15 Jaś Fasola - rozrywka
12:45 Must be the music - tylko muzyka (6) - rozrywka
14:45 To nie koniec świata! (5) - serial
15:45 2XL (6) - serial
16:45 Ślubna gorączka (6) - serial
17:45 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (6) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (338) - serial
20:10 Sezon na misia - film animowany
21:50 Operacja Dunaj - komedia; Rok 1968. Idealista Jasiu Jamroz pełni służbę wojskową w przygranicznej jednostce pancernej, w której służy także jego wuj, sierżant Edward Kotowicz. Symbolem pancerniaków jest "Biedroneczka" - czołg T-34, który brał udział w walkach podczas II wojny światowej. Gdy w ramach operacji "Dunaj" kompania otrzymuje rozkaz wymarszu do Czechosłowacji, "Biedroneczka" ma wziąć udział w interwencji. Dowódcą czołgu zostaje Edward Kotowicz. Jego podkomendni to: Romek Kwaśny, Florian Sapieżyński i Jasiu. Kotowicz i jego załoga odłączają się od głównych sił.
00:05 Mucha II - horror
02:25 Dziewczyny z fortuną (46) - rozrywka



04:40 4music - muzyka
06:00 Mega Chichot - rozrywka
06:30 Benny Hill - rozrywka
07:00 Zaklinczak psów (6) - dokument
08:00 Osobliwi ulubieńcy - dokument
09:00 Inwazja obcych - dokument
10:00 Czysta chata (2) - rozrywka
11:00 Galileo
12:00 Frank i dżungla (6) - dokument
13:05 Spadkobiercy - rozrywka
14:10 STOP Drogówka
15:10 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (9) - rozrywka
15:40 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (10) - rozrywka
16:10 Jaś Fasola - serial
16:45 Rocky - dramat obyczajowy
19:10 Galileo
20:15 Śmiertelna pogoń - film sensacyjny; Pewien sportowiec wbrew własnej woli bierze udział w wysiłgu zorganizowanym przez kilku milionerów. Musi w ciągu godziny dotrzeć z jednego końca miasta na drugi, aby ocalić dziewczynę. Jeśli nie zdąży, jego ukochana zginie. W razie zwycięstwa uczestnik otrzyma milion dolarów nagrody.
22:05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14) - serial
23:00 Łowcy wampirów - horror; Jack Crow staje na czele grupy do walki z wampiremi, działającej na zlecenie Watykanu. Podczas jednej z akcji zespół niszczy gniazdo wampirów.
01:15 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
02:15 Spadkobiercy - rozrywka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Sonda
08:45 Miejsce z historią (12) - dokument
09:00 Dom (10) - serial
10:30 Szlakiem gwiazd (3) - rozrywka
10:55 Ex libris
11:05 Szlakiem gwiazd (5) - rozrywka
11:35 Cafe Historia (59) - publicystyka
12:00 Castro. Pięćdziesiąt lat rewolucji - dokument
13:10 Bitwy wojny secesyjnej (1) - dokument
14:20 Sensacje XX wieku (64, 66)
15:10 Dzieje kultury polskiej (1) - dokument
16:25 Historia kołem się toczy (6) - dokument
17:05 Dom (11) - serial
18:45 Tablice pamięci (5) - dokument
19:00 Dziennik telewizyjny
19:50 Piętro wyżej - komedia
21:20 Z kamerą po kraju (8) - dokument
21:45 Ballada o dwóch domach - dokument
22:20 Polska i świat z historią w tle (10)
22:45 Historia faszyzmu (6) - dokument
23:40 Ex libris
00:00 Komandoria (7) - serial
00:55 Ex libris
01:15 Bitwy wojny secesyjnej (1)
02:20 Szlakiem śląskich powstańców - dokument



05:40 Moda na sukces (5866) - serial
06:05 Moda na sukces (5867) - serial
06:30 My, wy, oni
07:00 Kardynał Wojtyła papieżem - dokument
08:00 Tydzień
08:25 Domisie (286) - dla dzieci
08:55 Ziarno
09:30 Biegajmy razem (19) - magazyn
09:50 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański
12:10 Między ziemią a niebem
12:50 Świat się kręci - The Best Of
13:25 Sąsiad na widelcu (6) - rozrywka
14:30 Afryka (2) - dokument
15:15 Rejs dla serca - dokument
15:50 "Jan Paweł II - Papież dialogu". Koncert Dnia Papieskiego - muzyka
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Komisarz Alex (46) - serial
18:20 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Przygody Myszki Miki i Kaczora Donalda (41) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport - wiadomości sportowe
19:54 Droga do Rio - magazyn
19:56 Kroniki maratonów świata (92) - magazyn
20:00 Pogoda
20:05 Blondynka (20) - serial
20:55 Wybór Warszawy - dyskusja
21:50 Całe szczęście - komedia romantyczna
23:45 Święty interes - komedia
01:25 Homeland (6) - serial
02:25 Żywe trupy (6) - 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 (6) - dokument
11:35 Co za tydzień
12:15 Lekarze (6) - serial
13:15 Prawo Agaty (6) - serial
14:15 Mam talent (6) - rozrywka
15:55 Shrek II - film animowany
18:00 Ugotowani (6) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:30 Raid Maroka (1) - sporty motorowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef (7) - rozrywka
21:00 Przepis na życie (7) - serial
22:00 Na językach
23:00 Droga bez powrotu - horror; Zachodnia Virginia. Student medycyny, spiesząc na spotkanie w sprawie pracy, skraca trasę, jadąc przez las. Wpada na kilkuosobową grupę, dyskutującą na środku drogi. Nieznanomi to Jessie Burlingame i trzy pary przyjaciół: Carly i Scott, Francine i Evan oraz Halley i Rich. Złapali gumę, wjechawszy na drut rozciągnięty w poprzek drogi. Część z nich, wyruszywszy na poszukiwanie telefonu, dociera do tajemniczej ruiny w lesie.
00:50 Kobieta na krańcu świata (6) - dokument
01:25 Raid Maroka (1) - sporty motorowe
01:30 Uwaga!
01:45 Arkana magii (1073) - rozrywka



05:35 Z archiwum policji (6) - dokument
06:00 Dyżur (21) - dokument
06:30 Menu na miarę
07:00 Kręcimy z gwiazdami (6) - rozrywka
07:55 Steve Irwin - łowca krokodyli (16) - dokument
09:00 Bankomat. Wyścig z czasem (3) - rozrywka
10:05 Frank - film przygodowy
12:05 Kubuś i Hefalumpy - film animowany
13:40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:00 Czarodziejka Lili: smok i magiczna księga - film fantastyczny
17:00 Ace Ventura: zew natury - komedia; Detektyw Ace Ventura ukrywa się w Tybecie po ostatniej nieudanej misji. Odnajduje go brytyjski konsul, który ma dla niego kolejne zadanie. Misja jest szansą na uratowanie kariery i przywrócenie detektywowi wiary w siebie.
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (34) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (36) - serial
20:00 Resident Evil: apokalipsa - horror
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10) - serial
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) - serial
00:00 Grendel - film fantastyczny
01:50 Zobacz to!



05:55 Słowo na niedzielę
06:05 Bliskie i groźne spotkania Steve'a (6) - dokument
06:45 Ostoja
07:20 M jak miłość (1007) - serial
08:15 Barwy szczęścia (984) - serial
08:45 Barwy szczęścia (985) - serial
09:20 Kultura, głupcze - kultura
09:55 Prawo natury (2) - dokument
11:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (43) - dokument
11:35 Makłowicz w podróży
12:15 Księga dżungli II - film animowany
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 The Voice of Poland (12) - rozrywka
16:20 Na dobre i na złe (532) - serial
17:15 I kto to mówi? (5) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:55 Dzięki Bogu już weekend (17) - rozrywka
20:05 XIX Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2013 (1) - rozrywka
21:10 Czas honoru (72) - serial; W obozie partyzantów Władka trwa spór, co zrobić z zakładniczką. Część żołnierzy uważa, że należy ją wykorzystać do walki z komunistami. Wózniak usiłuje się dowiedzieć od pojmanego partyzanta Okonia, co się stało z plecakiem pełnym dolarów. Celina chce pomóc Bronkowi w ujęciu Karkowskiego.
22:10 I kto to mówi? (6) - rozrywka
22:45 Kocham kino - kultura
23:20 WOK - wszystko o kulturze - kultura
00:05 Wilkołak - horror
02:10 Księga dżungli II - film przygodowy



04:35 W roli głównej (2) - rozmowa
06:15 Misja Martyna (8) - rozrywka
07:00 Mango - Telezakupy
09:05 Reguły gry (11) - serial
09:35 Reguły gry (12) - serial
10:05 Przyjaciele (23) - serial
10:35 Przyjaciele (24) - serial
11:05 Pan i pani Bloom (13) - serial
12:00 Kapitana Drake'a wyprawa po nieśmiertelność - film przygodowy
13:50 Słońce i miłość - komedia romantyczna
15:50 Godzina ognia - western
17:55 Alcatraz (2) - serial
18:55 Kobra - oddział specjalny (7) - serial
20:00 Na własną rękę - film sensacyjny; Strażak z Los Angeles, Gordon Brewer, traci żonę i syna w wyniku ataku terrorystycznego. O spowodowanie eksplozji podejrzany jest Claudio Perrini, zwany "Wilkiem", przywódca kolumbijskiej partyzantki. Śledztwo nie przynosi żadnych wyników. Brewer nabiera przekonania, że sprawcy zamachu ujdą wymiarowi sprawiedliwości. W ślad za "Wilkiem" udaje się do Kolumbii, na tereny opanowane przez partyzantów. Sprawa komplikuje się, gdy na jego drodze pojawia się samotna kobieta, Selena, i jej syn, Mauro. Brutalne reguły gry stawiają Brewera przed wyborem.
22:15 Mentalista (8) - serial
23:15 Dziewczyna mojego kumpla - komedia romantyczna
01:25 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Warszawa - film obyczajowy
10:20 Informacje kulturalne
10:40 Boccaccio '70 - film obyczajowy
12:30 Docent H. - film obyczajowy
13:00 Co Ty wiesz o nauce?
13:20 Klasyczne albumy rocka (32) - dokument
14:30 Hała odlotów (40) - talk show
15:20 Jose Carreras - Pieśni z różnych stron świata - muzyka
16:30 Tygodnik kulturalny - kultura
17:25 Studio Kultura - Niedziela ze... - kultura
18:45 Zbigniew Wodecki - kultura
19:15 Zbigniew Wodecki '94 - kultura
20:00 Trzy pogrzeby Melquiadesa Estrady - western; Teksas. Na pustyni zostaje znalezione niedbale pochowane ciało zastrzelonego mężczyzny. Okazuje się, że zmarły to nielegalny imigrant, Meksykanin Melquiades Estrada. Władze stanowe umarzają śledztwo w sprawie zabójstwa. Melquiades miał jednak przyjaciela i powiernika w osobie kowboja Pete'a, byłego pracodawcy.
22:10 5 minut wolności - dokument
23:15 Co Ty wiesz o nauce?
23:35 Sekrety - dramat obyczajowy
01:50 Awatary jako prostytutki - dokument
02:55 Młoda Kultura (7) - muzyka



05:00 Wstawaj! Gramy! (2427) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Jeźdźcy smoków (6) - serial
07:45 Studio F1 - sporty motorowe
08:00 Grand Prix Japonii - sporty motorowe
10:00 Jaś Fasola - rozrywka
10:30 Sezon na misia - film animowany
12:10 Tylko taniec - Got to Dance (5) - rozrywka
14:10 Atrakcyjny pozna panią... - komedia; Wieś na Lubelszczyźnie. Stary kawaler Stasio Tuchała trudni się wyplataniem wiklinowych koszyków. Jego siostra wyjechała do Ameryki i być może nieprędko wróci. Mężczyzna początkowo cieszy się wolnością. Rychło jednak przekonuje się, że bez kobiety w domu nie ma co jeść i bałagan w obejściu coraz większy. Ponieważ Stasiowi marzy się panna młoda o urodzie modelki z kolorowych czasopism, jego przyjaciele postanawiają zamieścić w gazecie ofertę matrymonialną. Aby anons zwrócił uwagę, decydują się ubarwić rzeczywistość.
16:15 Top chef (5) - rozrywka
17:45 Nasz nowy dom (3) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie (81) - publicystyka
20:00 Must be the music - tylko muzyka (7) - rozrywka
22:00 To nie koniec świata! (6) - serial
23:00 Kości (18) - serial
00:00 Zostań - thriller
02:05 Magazyn sportowy - magazyn



04:55 4music - muzyka
06:00 Mega Chichot - rozrywka
06:30 Benny Hill - rozrywka
06:55 Tajemnice meteorytu z Czelabińska - dokument
08:00 Dekoratornia
08:30 Australijskie rekordy Guinnessa - dokument
09:00 Przygody Mertlina (13, 14) - serial
11:00 Galileo
12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (11, 13) - rozrywka
13:00 Dekoratornia
13:30 Frank i dżungla (7) - dokument
14:35 Zaklinacz psów (7) - dokument
15:35 Ekstremalny ranking zwierząt (7) - dokument
16:35 Mega Chichot - rozrywka
17:05 Zakrecony - komedia
19:00 Galileo
20:00 Miś - komedia; Prezes klubu sportowego "Tęcza" Ryszard Ochódzki, zwany Misiem, ma wyjechać do Londynu. Zostaje jednak zatrzymany, ponieważ z jego paszportu wyrwano kilka kartek. Ochódzki podejrzewa żonę, Irenę, która chciała uniemożliwić, a przynajmniej opóźnić jego wyjazd i dotrzeć do Londynu przed nim. Małżonkowie założyli bowiem przed laty konto w jednym z londyńskich banków. Odejście Ireny zmusiło ich do podzielenia posiadanych dóbr.
22:30 Ip Man II - film biograficzny
00:45 Spadkobiercy - rozrywka
01:50 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
02:50 Tydzień na świecie - publicystyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Kardynał Wojtyła papieżem - dokument
09:15 Dom (11) - serial
11:00 Dzieje kultury polskiej (1) - dokument
12:15 Historia faszyzmu (6) - dokument
13:10 Wisła od źródła do ujścia (1) - dokument
14:15 Wielka gra - rozrywka
15:25 Piętro wyżej - komedia
17:05 Dom (12) - serial
18:35 Dwie bitwy - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:50 Atak Hitlera na Polskę - jak rozpoczęła się II wojna światowa
21:00 Agent nr 1 - dramat wojenny; Wybuch wojny zastał Jerzego Szajnowicza-Iwanowa w Grecji. Jednym z ostatnich statków opuścił kraj, zamierzając wstąpić do Brygady Karpackiej. Z powodów formalnych nie przyjęło go do polskiego wojska. Wówczas nawiązał kontakt z placówką wojskową wywiadu brytyjskiego. W 1941 r. został przerzucony do Grecji. Jerzy wslawił się wieloma śmiałymi akcjami dywersyjnymi.
22:50 Południowe Kuryle - wyspa zapomnianych - dokument
00:00 Komandoria (8) - serial
01:05 Z archiwum i pamięci (22) - kultura
02:15 Wisła od źródła do ujścia (1) - dokument



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:25 Telezakupy
08:55 Komisarz Alex (31) - serial
09:55 Afryka (2) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:45 Wulkaniczny odyseja - dokument
12:55 Klimaty i smaki
12:35 Przepis dnia
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5868) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:15 Okrasa łamie przepis
15:45 Bonanza (150) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2480) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Droga do Rio - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Kontrym - teatr; Bolesław Kontrym, "Żmudzin", był legendarną postacią - z jednej strony dowódcą w trakcie powstania warszawskiego, uczestnikiem bitwy o Narwik i walk w Francji; z drugiej - generałem w Armii Czerwonej, odznaczonym czerwonymi sztafardami, bohaterem rewolucji październikowej.
21:55 Homeland (6) - serial
23:00 Zabić albinosa - dokument
00:15 Głina (13) - serial
01:10 Świat się kręci



05:20 Rozmowy w toku (2215) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Co za tydzień
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (232) - serial
12:15 Szpital (106) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (609) - serial
14:00 Wawa non stop (30) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (233) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2216) - talk show
17:00 Szpital (107) - serial
18:00 Wawa non stop (31) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Raid Maroka (2) - sporty motorowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1804) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1075) - serial
21:30 Lekarze (7) - serial
22:30 Perfekcyjna pani domu (7) - rozrywka
23:30 Wybrani (19) - serial; Ekscentryczny multimilioner Harold Finch stworzył program komputerowy identyfikujący osoby, które w przyszłości popełnią przestępstwo. We współpracy z byłym funkcjonariuszem CIA, Johnem Reese'em, Finch próbuje zapobiec łamaniu prawa. Żeby zrealizować ten ambitny cel, trzeba poznać okoliczności przestępstwa, zanim zostanie ono dokonane.
00:30 Dowody zbrodni (22) - serial
01:30 Raid Maroka (2) - sporty motorowe
01:35 Uwaga!
01:50 Arkana magii (1074) - rozrywka



05:35 Z archiwum policji (8) - dokument
06:00 Dyżur (22) - dokument
06:30 Menu na miarę07:00 Tom i Jerry (111) - serial
07:05 Tom i Jerry (112-116) - serial
07:55 Zaklinacz psów (17) - dokument
08:55 Steve Irwin - łowca krokodyli (15)
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (3) - dokument
10:30 Medicopter (75) - serial
11:30 Zaginiony świat (21) - serial
12:30 Kasia i Tomek (25) - serial
13:00 Kasia i Tomek (26) - serial
13:30 Mike i Molly (10) - serial
14:50 Mike i Molly (11) - serial
14:30 Kasia i Tomek (27) - serial
15:00 Kasia i Tomek (28) - serial
15:30 13. Posterunek (26) - serial
16:15 13. Posterunek (30) - serial
16:55 Mike i Molly (12) - serial
17:30 Mike i Molly (13) - serial
18:00 Zaginiony świat (22) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (35) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (37) - serial
20:00 Grendel - film fantastyczny
21:50 Pierwotna siła - film sf
23:45 Laleczka Chucky: następne pokolenie - horror
01:35 Zobacz to!02:35 Taki jest świat - pod lupą (12) - rozrywka



06:00 Faceci do wzięcia (17) - serial
06:35 Coś dla Ciebie (47) - publicystyka
07:05 M jak miłość (357) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (985) - serial
11:10 Na dobre i na złe (154) - serial
12:10 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (82) - dokument
13:20 Szkoła życia (25) - serial
14:15 Prawo natury (2) - dokument
15:05 Rodzinka.pl (75) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Boscy w sieci (6) - serial
16:10 Pogoda
16:15 Rodzinka.pl (115, 116) - serial
17:15 Szkoła życia (26) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (985) - serial
20:05 Barwy szczęścia (986) - serial
20:45 M jak miłość (1008) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:50 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
22:50 Głęboka woda (3) - serial
23:50 Walka bez broni - dokument; Film pokazuje funkcjonowanie konspiracyjnej komórki - Biura Informacji i Propagandy Komendy Głównej AK, przypomina też ludzi, którzy ją tworzyli. Poprzez wspomnienia dwójga ostatnich żyjących pracowników BIP KG AK, prof. Marii Straszewskiej i Władysława Bartoszewskiego, autorka ukazuje zakres i formy działania tej struktury.
01:00 Instykt (6) - serial
01:55 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
02:55 Republika Doyle'ów (7) - serial



05:35 We dwoje (5) - rozrywka
06:50 Męski typ (1) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (135) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (432) - serial
09:15 Detektyw Monk (9) - serial
10:15 Ostry dyżur (10) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (136) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (433) - serial
14:55 Dr House (12) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (1) - serial
17:05 Punkt krytyczny (18) - serial
18:00 Detektyw Monk (10) - serial
19:00 Dr House (13) - serial
20:00 Rozpalić ogień - thriller; Afryka Południowa, lata 80 XX w. Patrick jest jednym z wielu czarnoskórych Afrykańczyków pracujących w rafinerii, ale należy do mniejszości, która stara się trzymać z daleka od polityki. Woli spędzać czas z ukochaną żoną, Precious, lub grając w piłkę. Pewnego dnia mężczyzna zostaje niesłusznie oskarżony o sabotaż i trafia do aresztu. Gdy wychodzi na wolność, okazuje się, że Precious była torturowana. Jego stosunek do lekceważonej polityki się zmienia. Patrick wstępuje do ANC i jako radykalny aktywista wypowiada walkę białym.
21:10 Detektyw Monk (14) - serial
23:10 Kolekcjoner - dramat kryminalny; W miasteczku uniwersyteckim w Durham dochodzi do serii napadów na studentki.
01:35 Arkana magii - rozrywka



08:00 Afisz kulturalny - kultura
08:10 Kulturaneek
08:50 Wynton Marsalis - dokument
09:55 Miss mokrego podkoszulka - komedia
11:05 Skrzydła - film obyczajowy
12:00 43. KFPP Opole 2006 (18) - muzyka
13:30 Zmartwychwstanie Jana Wióro - film obyczajowy
14:50 Miss mokrego podkoszulka - komedia
16:00 Hała odlotów (40) - talk show
17:00 Wynton Marsalis - dokument
18:10 Zmartwychwstanie Jana Wióro - film obyczajowy
19:30 Pies, kot i... (12) - serial
19:35 Pies, kot i... (13) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Popioły (2) - dramat historyczny; Rafał Olbromski bierze udział w bitwie pod Raszynem. Krzysztof Cedro walczy pod Saragossą. Pod Sandomierzem młody Olbromski spotyka księcia Gintułta. Ratuje mu życie, ale książę wkrótce ginie w pożarze dworu Olbromskich.
22:35 Nocne czytanie w wannie (27) - kultura
22:50 Videofan
23:00 Videogaleria (85) - kultura
00:00 Informacje kulturalne
00:20 Historia bluesa (7) - dokument
02:00 Sztuka czytania



05:00 Wstawaj! Gramy! (2428) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (42) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (21) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (22) - serial
10:00 Trudne sprawy (33) - serial
11:00 Dlaczego ja? (330) - serial
12:00 Pamiętniki z wakacji (45) - serial
13:00 Czyja wina? (31) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1756) - serial
14:45 Trudne sprawy (31) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (585) - serial
17:00 Dlaczego ja? (468) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1757) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (339) - serial
20:10 Punisher - film sensacyjny
22:45 Bohater z wyboru - film sensacyjny; Pewnego dnia śmieciarz Liam ratuje z płonącego samochodu dziewczynkę. Nieoczekiwanie staje się bohaterem, jednak sława szybko mija, a mężczyzna coraz częściej zagląda do kieliszka. Wkrótce Liam ulega zauroczeniu Kaylą, kasjerką bankową, która przypomina mu zmarłą żonę. By zwrócić na siebie jej uwagę, postanawia wcielić się w rolę bohatera. Aranżuje sfingowany napad na bank, w trakcie którego ma uratować klientów i obsłużyć przed napastnikami. Okazuje się jednak, że współnicy planują prawdziwy rabunek.
00:45 Breaking Bad (3) - serial
01:45 Dziupła Cezara (2) - serial
02:30 Dziewczyny z fortuną (47) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (85) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:25 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (5) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (30) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (85) - serial
11:50 Królowna Śnieżka (1) - serial
12:30 Królowna Śnieżka (2) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (31) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (5) - serial
15:30 Komisarz Rex (6) - serial
16:30 Hotel 52 (31) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (31) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:30 What's New, Scooby Doo? - serial
20:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem (6) - dokument
21:00 Galileo
22:00 Galileo
23:00 Śmierć na 1000 sposobów (11) - dokument
23:30 Śmierć na 1000 sposobów (12) - dokument
00:00 Ekstremalny ranking zwierząt (7) - dokument
01:00 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
02:00 To był dzień



07:20 Był taki dzień (388) - dokument
07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Makłowicz w podróży
08:40 Cafe Historia (59) - publicystyka
09:00 Rodzina Kanderów (7) - serial
10:10 Dziką Polską (153) - dokument
10:40 Zaproszenie
11:05 Poznań - historie osobliwe (15)
11:25 Sensacje XX wieku (64, 66)
12:25 Ex libris
12:50 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy - film obyczajowy
14:00 Antek - nowele filmowe
15:00 Zagadki tamtych lat (9) - dokument
15:30 Album - dokument
16:00 Poszukiwacze zagubionych cywilizacji (2) - dokument
16:15 Byłem żołnierzem Wehrmachtu (2)
17:00 Rodzina Kanderów (8) - serial
18:05 Ocalony - dokument
18:30 Z królestwa śmierci - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:40 Spór o historię (67) - dokument
20:15 Ex libris
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Flesz historii
21:30 Jezioro Bodeńskie - dramat
23:05 Polska i świat z historią w tle (7)
23:25 Widziałam (13, 22) - dokument
00:30 Zaproszenie
01:10 Gdynia była pierwsza - dokument



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Komisarz Alex (32) - serial
09:55 Wulkaniczna odyseja - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Apetyt na EURO-pę
12:40 Przepis dnia
12:50 Wulkaniczna odyseja - dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5869) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2480) - serial
15:45 Bonanza (151) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2481) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości 20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:10 Droga do Rio - magazyn
20:15 Pogoda
20:25 Piąty stadion (40) - serial
20:30 Anglia - Polska - piłka nożna
20:55 Anglia - Polska - piłka nożna
23:20 Piąty stadion (41) - serial
23:30 Głina (14) - serial
00:30 Świat się kręci01:15 Bonanza (151) - serial
02:10 Sekta III - thriller



05:20 Rozmowy w toku (2216) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1804) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (233) - serial
12:15 Szpital (107) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1075) - serial
14:00 Wawa non stop (31) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (234) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2217) - talk show
17:00 Szpital (108) - serial
18:00 Wawa non stop (32) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Rajd Maroka (3) - sporty motorowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1805) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1076) - serial
21:30 Prawo Agaty (7) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (7) - talk show; Prowadzący bywa niegrzeczny, nieobliczalny, wulgarny. Jest kontrowersyjny i bardzo inteligentny. Nie każdy odważy się stawić mu czoła. Kuba Wojewódzki bowiem nie oszczędza nikogo i zadaje wprost trudne pytania. W programie pojawiają się jedna lub dwie zaproszone osoby, które zderzą się z osobowością prowadzącego. Nie zabraknie też debiutów młodych muzyków i licznych niespodzianek.
23:30 Superwizjer
00:05 Na językach
01:05 Gdzie pachną stokrotki (7) - serial
02:05 Rajd Maroka (3) - sporty motorowe
02:10 Uwaga!
02:25 Arkana magii (1075) - rozrywka



05:35 Z archiwum policji (10) - dokument
06:00 Dyżur (23) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Tom i Jerry (117, 118) - serial
07:10 Tom i Jerry (1) - serial
07:25 Kacze opowieści (86) - serial
07:50 Zaklinacz psów (18) - dokument
08:55 Steve Irwin - łowca krokodyli (16) - dokument
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (4) - dokument
10:30 Medicopter (76) - serial
11:30 Zaginiony świat (22) - serial
12:30 Kasia i Tomek (27, 28) - serial
13:30 Mike i Molly (12, 13) - serial
14:30 Kasia i Tomek (29, 30) - serial
15:30 13. Posterunek (27, 31) - serial
16:55 Mike i Molly (14, 15) - serial
18:00 Zaginiony świat (23) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (36) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (38) - serial
20:00 D-War: Wojna smoków - film sensacyjny
22:00 Burza stulecia - film sf
23:55 Bankomat. Wyścig z czasem (3) - rozrywka
01:00 Zobacz to!
01:55 Do góry nogami! (11) - rozrywka
02:55 Muzyczne życzenia - muzyka



06:00 Faceci do wzięcia (18) - serial
06:35 Świat kobiety - dokument
07:05 M jak miłość (358) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (986) - serial
11:15 Na dobre i na złe (155) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (83) - dokument
13:25 Szkoła życia (26) - serial
14:15 Kabaretowy Klub Dwójki (6) - rozrywka
15:10 Rodzinka.pl (76) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 M jak miłość (1008) - serial
17:15 Szkoła życia (27) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (986) - serial
20:05 Barwy szczęścia (987) - serial
20:45 M jak miłość (1009) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Afganistan. Cena zemsty - dokument; Ponad 10 lat temu, bez konsultacji z innymi państwami i bez żadnej debaty, Stany Zjednoczone podjęły decyzję o interwencji w Afganistanie. Wsparcia Ameryce udzielił cały zachodni świat. Bezpośrednią przyczyną interwencji był zamach na World Trade Center w Nowym Jorku.
00:30 Czas honoru (72) - serial
01:30 Republika Doyle'ów (7) - serial
02:25 Republika Doyle'ów (8) - serial



05:20 We dwoje (6) - rozrywka
06:35 W-11 wydział śledczy (1067) - serial
07:20 Sąd rodzinny (136) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (433) - serial
09:15 Detektyw Monk (10) - serial
10:15 Ostry dyżur (11) - serial
11:20 Mango - Telezakupy12:55 Sąd rodzinny (137) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (434) - serial
14:55 Dr House (13) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (2) - serial
17:05 Punkt krytyczny (1) - serial
18:00 Detektyw Monk (11) - serial
19:00 Dr House (14) - serial
20:00 Kolekcjoner - dramat kryminalny; W miasteczku uniwersyteckim w Durham dochodzi do serii napadów na studentki. Jedną z porwanych jest siostrzenica doktora Alexa Crossa, policyjnego specjalisty zajmującego się tworzeniem portretów psychologicznych zabójców. Obawiając się opieszłości policji, Cross postanawia rozpocząć własne dochodzenie. Niebawem do poszukiwań przyłącza się doktor Kate McTiernan, niedoszła ofiara szeptaczy, której udało się uciec. Tylko ona zna jego głos i może go rozpoznać. Razem prowadzą żmudne i niebezpieczne śledztwo.
22:25 The Event: Zdarzenie (11) - serial
23:25 Bagno - horror
01:15 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 MDM - Film Erica Bednarskiego o architekturze i ideologii - dokument
09:20 Daleko od okna - dramat obyczajowy
11:20 Ślepy tor - nowele filmowe
12:00 W. A. Mozart – Requiem - muzyka
13:00 Informacje kulturalne
13:20 Daleko od okna - dramat obyczajowy
15:25 Ślepy tor - nowele filmowe
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura
17:00 MDM - Film Erica Bednarskiego o architekturze i ideologii - dokument
17:55 Zero życia - dramat obyczajowy
19:30 Pies, kot i... (14) - serial
19:35 Pies, kot i... (15) - serial
19:45 Pies, kot i... (16) - serial
20:20 Prezent - teatr
21:50 Życie za życie. Maksymilian Kolbe - dramat historyczny; Oświęcim, rok 1941. W obozowej żwirowni następuje zawal ziemi. Niespodziewane wydarzenie stwarza szansę ucieczki jednemu z więźniów, Janowi. Mężczyśna wykorzystuje ją i dzięki pomocy ludzi dobrej woli trafia do klasztoru w Alwerni. Znajduje w nim schronienie. Tutaj otrzymuje wiadomość, co stało się w obozie po jego ucieczce. Hitlerowcy skazali za to dziesięciu przypadkowo wybranych więźniów na śmierć głodową w bunkrze.
23:35 Portier z hotelu "Mewa" - film krótkometrażowy
00:20 Mleko - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2429) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (44) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (23) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (24) - serial
10:00 Trudne sprawy (34) - serial
11:00 Dlaczego ja? (331) - serial
12:00 Pamiętniki z wakacji (46) - serial
13:00 Czyja wina? (32) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1757) - serial
14:45 Trudne sprawy (32) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (586) - serial
17:00 Dlaczego ja? (469) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1758) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (340) - serial
20:10 Negocjator - film sensacyjny
23:00 Kości (19) - serial
00:00 Zdrady (6) - serial
01:00 Wielka bitwa potworów - film sf; Godzilla zaatakowała Japonię po raz pierwszy około 50 lat temu. Od tej pory słuch o niej zaginął. Jednak z całego świata dochodzą niepokojące raporty, mogące oznaczać powrót potwora. Niespodziewanie na niebie pojawia się wielki sizerszeń. Następnie z głębin jednego z jezior wynurza się wielka gąsienica. Na dodatek w podziemnej grocie naukowcy odkrywają zagrzebanego w lodzie trójgłowego smoka. Gdzieś na morzu pojawia się jeszcze jeden potwór - liczący miliony lat dinozaur. Pewien starzec twierdzi, że przepowiedział wszystkie wydarzenia.



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (86) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:25 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (6) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (31) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (86) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (49) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (50) - serial
12:30 Simba (25) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (32) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (6) - serial
15:30 Komisarz Rex (7) - serial
16:30 Hotel 52 (32) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (32) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:30 What's New, Scooby Doo? - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Śmierć na 1000 sposobów (11) - dokument
21:30 Śmierć na 1000 sposobów (12) - dokument
22:00 Zaginiony skarb Wielkiego Kanionu - film fantastyczny
23:55 Rocky II - dramat obyczajowy
02:25 To był dzień



07:20 Był taki dzień (319) - dokument
07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza
08:45 Ex libris
09:00 Rodzina Kanderów (8) - serial
10:05 Ślaziem gwiazd (3) - rozrywka
10:35 Nie ma jak Polska
11:05 Polska i świat z historią w tle (27)
11:30 Spór o historię (67) - dokument
12:05 Cafe Historia (59) - publicystyka
12:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:55 Flesz historii
13:20 Jezioro Bodeńskie
15:00 Duchy zamków polskich (1)
15:40 Cygan w drodze - dokument
16:05 Pradawni bogowie (3) - dokument
16:35 Nieobecny, poległ na polu chwały
17:00 Rodzina Kanderów (9) - serial
18:10 Dawno temu w Andaluzji
18:40 Cafe Historia (59) - publicystyka
19:45 Los żołnierza - dokument
20:15 Ex libris
20:30 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Polska i świat z historią w tle
21:30 Mała Apokalipsa - dramat
23:30 Jego imię Polska. Tadeusz Kościuszk - dokument
00:35 Nie ma jak Polska



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Komisarz Alex (33) - serial
09:55 Wulkaniczna odyseja - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Przepis dnia
12:45 Wulkaniczna odyseja - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5870) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2481) - serial
15:45 Bonanza (152) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2482) - serial
18:25 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Droga do Rio (12) - magazyn
20:10 Pogoda
20:15 Piąty stadion (42) - serial
20:25 Poza zasięgiem - film sensacyjny
22:00 Sekta III - thriller; Każdego roku studenci elitarnych uczelni amerykańskich wstępują do tajnych stowarzyszeń. Najbardziej wpływowe z nich nosi nazwę Skulls.
23:55 Samowolka - dramat społeczny
01:05 Świat się kręci
02:00 Bonanza (152) - serial



05:20 Rozmowy w toku (2217) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1805) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (234) - serial
12:15 Szpital (108) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1076) - serial
14:00 Wawa non stop (32) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (235) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2218) - talk show
17:00 Szpital (109) - serial
18:00 Wawa non stop (33) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Rajd Maroka (4) - sporty motorowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1806) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1077) - serial
21:30 Bitwa o dom (7) - rozrywka
22:30 Mroczny rycerz - film sensacyjny; W Gotham City wciąż jest niebezpiecznie. Mimo iż Batman z pomocą porucznika Jima Gordona i prokuratora okręgowego Harveya Denta zdolali rozbić najgroźniejsze organizacje przestępcze, na horyzoncie pojawia się nowy, szczególnie niebezpieczny wróg, znany mieszkańcom jako Joker. Ten przebiegły i bezwzględny psychopata zamierza doprowadzić miasto do anarchii, a Batmana zmusić do przejścia na ciemną stronę mocy i sprawić, by stał się złoczyńcą wszech czasów.
01:30 Ugotowani (6) - rozrywka
02:35 Rajd Maroka (4) - sporty motorowe
02:40 Uwaga!
02:55 Arkana magii (1076) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (12) - dokument
06:00 Dyżur (24) - dokument
06:30 W blasku fleszy
07:00 Tom i Jerry (2) - serial
07:05 Tom i Jerry (3) - serial
07:10 Tom i Jerry (4) - serial
07:25 Kacze opowieści (87) - serial
07:55 Zaklinacz psów (19) - dokument
09:00 Steve Irwin - łowca krokodyli (1) - 10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (5) - dokument
10:30 Medicopter (77) - serial
11:30 Zaginiony świat (23) - serial
12:30 Kasia i Tomek (29, 30) - serial
13:30 Mike i Molly (14) - serial
14:00 Mike i Molly (15) - serial
14:30 Kasia i Tomek (31, 32) - serial
15:30 13. Posterunek (28) - serial
16:15 13. Posterunek (32) - serial
16:55 Mike i Molly (16) - serial
17:30 Mike i Molly (17) - serial
18:00 Zaginiony świat (24) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (37, 39) - serial
20:00 Jack Hunter i grobowiec Akenatena - film przygodowy
22:00 Bankomat. Wyścig z czasem (4) - rozrywka
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (10, 11) - serial
01:00 Zobacz to!02:00 W blasku fleszy
02:30 Dyżur (14) - dokument



04:55 Dłonie - dokument
06:00 Faceci do wzięcia (19) - serial
06:35 Wędrowne rozmowy rabina i księdza07:05 M jak miłość (359) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (987) - serial
11:15 Na dobre i na złe (156) - serial
12:15 Nieznane życie Jana Pawła II - dokument
13:05 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze (30) - rozrywka
13:20 Szkoła życia (27) - serial
14:15 Wczasy z Kabaretem - Szczecin 2013 - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (77) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 M jak miłość (1009) - serial
17:15 Szkoła życia (28) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (987) - serial
20:05 Barwy szczęścia (988) - serial
20:40 Na dobre i na złe (533) - serial
21:45 Pewnego razu w Rzymie - komedia romantyczna; Beth Harper to odnosząca sukcesy kuratorka sztuki z Nowego Jorku. Jednak jej życie osobiste nie układa się równie dobrze. Pewnego dnia Beth wyjeżdża do Rzymu na ślub siostry. Tam zakochuje się w jednym z gości weselnych, uroczym reporterze Nicku.
23:25 Reporter Polski
00:00 Zabójcze umysły (29) - serial
00:50 Prowokator - film sensacyjny
02:30 Reporter Polski



05:35 We dwoje (7) - rozrywka
06:50 Męski typ (2) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (137) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (434) - serial
09:15 Detektyw Monk (11) - serial
10:15 Ostry dyżur (12) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (138) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (435) - serial
14:55 Dr House (14) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (3) - serial
17:05 Punkt krytyczny (2) - serial
18:00 Detektyw Monk (12) - serial
19:00 Dr House (15) - serial
20:00 Droga do szczęścia - film obyczajowy; USA, lata 50. XX w. April i Frank Wheelerowie są z pozoru szczęśliwym małżeństwem mieszkającym z dwójką dzieci na przedmieściach w stanie Connecticut. Oboje nie mogą pogodzić się z faktem, że zostali wtłoczeni w bezbarwną małomiasteczkową społeczność. April często wraca wspomnieniami do dni, kiedy mogła wybrać karierę aktorską. Frank ma dobrze płatną, lecz nudną pracę. Przeciwność rodzi w nich frustrację i zaczyna niszczyć wzajemne uczucie. Zdeterminowana April postanawia przeprowadzkę do Paryża.
22:30 Bezimienni (10) - serial
23:30 Grudniowi chłopcy - dramat obyczajowy
01:40 Arkana magii - rozrywka



08:00 Afisz kulturalny - kultura
08:15 Simone Weil - dokument
09:40 Bar pod młynkiem - film obyczajowy
11:05 Ballada o ścinaniu drzewa - komedia
11:45 Młoda kultura (16) - muzyka
13:40 Ballada o ścinaniu drzewa - komedia
14:25 Bar pod młynkiem - film obyczajowy
16:00 Spoktanía z Teatrem Wielkim (17) - dokument
16:30 Co Ty wiesz o nauce?
17:00 Simone Weil - dokument
18:25 Party przy świecach - komedia
19:30 Pies, kot i... (17) - serial
19:35 Pies, kot i... (18) - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wino truskawkowe - komediodramat; Andrzej, 30-letni policjant z Warszawy, po rodzinnym dramacie przeprowadza się do Żłobisk nieopodal Dukli w Beskidzie Niskim. Miejscowość rządzi się własnymi prawami. Komendant policji nie zmienia się od lat, mężczyźni przesiadują w barze nad kuflem piwa lub szklanką wina truskawkowego, w niedzielę wszyscy idą na mszę.
22:15 Studio Kultura - kultura
22:20 Kraj urodzenia - dokument
23:00 Animator (5) - kultura
23:40 Informacje kulturalne
00:10 Studio Kultura - kultura
00:15 Fando i Lis - film psychologiczny
02:10 WOK - wszystko o kulturze (121) - kultura



05:00 Wstawaj! Gramy! (2430) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (45) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (25) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (26) - serial
10:00 Trudne sprawy (35) - serial
11:00 Dlaczego ja? (332) - serial
12:00 Ślubna gorączka (6) - serial
13:00 Czyja wina? (33) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1758) - serial
14:50 Trudne sprawy (33) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (587) - serial
17:00 Dlaczego ja? (470) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1759) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (341) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (425) - serial
20:35 Top chef (6) - rozrywka
22:05 Kto pierwszy, ten lepszy - komedia romantyczna; Joe Tyler był niegdyś wziętym adwokatem. Obecnie zajmuje się dostarczaniem dokumentów procesowych osobom, które nie spieszą się z ich odebraniem. Szef zleca mu zawieszenie papierów kuratorka sztuki z Nowego Jorku. I wspólnicze teksaskiego bogacza. Operacja przebiega pomyślnie. Choć piękna pani Moore dokumenty odbiera, nie zamierza dzielić się z "przyszłym byłem" wspólnie zarobioną fortuną.
00:20 Sposób na bezsenność - komedia romantyczna
02:15 Dziewczyny z fortuną (48) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (87) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 What's New, Scooby Doo? - serial
07:55 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:25 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (7) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (32) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (87) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (51) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (52) - serial
12:30 Simba (26) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (33) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (7) - serial
15:30 Komisarz Rex (8) - serial
16:30 Hotel 52 (33) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (33) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 What's New, Scooby Doo? - serial
19:30 What's New, Scooby Doo? - serial
20:00 Śmiertelna pogoń - film sensacyjny
21:50 Miś - komedia; Prezes klubu sportowego "Tęcza" Ryszard Ochódzki, zwany Misiem, ma wyjechać do Londynu. Zostaje jednak zatrzymany, ponieważ z jego paszportu wyrwano kilka kartek. Ochódzki podejrzewa żonę, Irenę, która chciała uniemożliwić, a przynajmniej opóźnić jego wyjazd i dotrzeć do Londynu przed nim.
00:15 Soldier - thriller
02:15 To był dzień



07:20 Był taki dzień (320) - dokument
07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Makłowicz w podróży
08:40 Flesz historii
09:00 Rodzina Kanderów (9) - serial
10:10 Namibia (4) - dokument
10:40 Zaproszenie
11:05 Miejsce z historią (4) - dokument
11:20 Los żołnierza - dokument
11:55 Ex libris
12:10 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:40 Polska i świat z historią w tle (52)
13:05 Wezwanie - dramat obyczajowy
14:20 Katarynka - nowele filmowe
15:00 Tajemnice początków Polski (1)
16:00 Gwiazdor - Aleksander Wolszczan
17:05 Rodzina Kanderów (10) - serial
18:15 Habemus papam - dokument
19:10 Dziennik telewizyjny
19:45 Pamięć o tych niewielu - 60 lat bitwy o Anglię - dokument
20:15 Ex libris
20:30 Ocalić od zapomnienia (6)
21:05 Ex libris
21:25 Jestem synem ludobójcy
22:35 Cały pogrzeb na nic - dokument
23:15 Z archiwum Filмотeki Narodowej (9) - dokument
23:35 Sensacje XX wieku (81) - dokument
00:35 Zaproszenie

Angina – nie lekceważ jej

Angina jest ostrą chorobą zakaźną. Podobnie jak grypa, rozprzestrzenia się drogą kropelkową, a źródłem zakażenia jest chory człowiek. Najwięcej zachorowań obserwuje się w okresie jesienno-zimowym oraz latem, a to ze względu na zbytne wysuszenie (od klimatyzacji czy przegrzewanych pomieszczeń) lub nadmierne wychłodzenie błon śluzowych, które są naturalną barierą dla wielu bakterii.

W migdałkach wytwarzane są substancje, które służą do produkcji przeciwciał walczących z drobnoustrojami. Swoją rolę obronną migdałki pełnią w największym stopniu u niemowląt i małych dzieci. Później ich wpływ na zwiększanie odporności stopniowo maleje.

Migdałki podniebienne i migdałek gardłowy, zlokalizowane na tylnej ścianie jamy nosowej, pełnią rolę pierwszej linii obrony organizmu przed infekcjami zarówno bakteryjnymi, jak i wirusowymi. Zakażone migdałki podniebienne puchną i ulegają zapaleniu. Powiększone mogą powodować także nawroty infekcji ucha środkowego, a nawet jego zapalenie.

Alergia – najczęściej na domowe roztocza i pleśnie – może być przyczyną stałego powiększenia migdałków.

Ze względu na rodzaj czynnika zakaźnego, anginę możemy podzielić na:

- ropną – wywołują ją paciorkowce, które wchodzą w skład tzw. bakteryjnej flory fizjologicznej i normalnie bytują na powierzchni naszej skóry. W warunkach osłabienia układu odpornościowego dochodzi do nadmiernego namnożenia tych bakterii i zakażenia.

- wirusową – określamy tak anginę, która rozwija się na skutek zakażenia górnych dróg oddechowych, wywołanego przez wirusy.

Angina u dzieci

Wzmógł się okres zachorowań



Jacek Klemens

przypada pomiędzy 4 a 7 rokiem życia. U dzieci do 2 lat najczęściej powodują je wirusy. Rodzaj anginy, jak i sposób jej leczenia, zawsze powinien ustalić i określić lekarz.

Objawy i przebieg

Pierwsze objawy pojawiają się od jednego do trzech dni od zakażenia. Początkowo dotyczy ono błony śluzowej gardła, która staje się czerwona i bolesna. W krótkim czasie dochodzi też do powiększenia migdałków podniebniennych, na których może pojawić się biały nalot. Często stan zapalny jest tak nasilony, że powoduje trudności w połykaniu lub mówieniu. W dalszym etapie choremu dokucza wysoka gorączka, a zakażenie obejmuje węzły chłonne położone w obrębie szyi oraz za uszami. Jeśli dojdzie do zakażenia ogólnoustrojowego, do opisanych objawów może dołączyć ból brzucha oraz wymioty.

Objawy u dzieci to między innymi nagła gorączka połączona ze złym samopoczuciem. U maluchów mogą występować także wymioty, brak apetytu, obniżona aktywność. Dzieci starsze skarżą się najczęściej na problemy z przełykaniem i ból gardła.

Rozpoznanie i leczenie anginy

Przy podejrzeniu choroby powinniśmy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem. Doświadczony medyk już na podstawie wywiadu i badania będzie w stanie stwierdzić anginę.

- Angina wywołana przez bakterie (paciorkowce)

Często niezbędne jest wykonanie testów diagnostycznych, które potwierdzą rozpoznanie i określą rodzaj drobnoustrojów, które wywołały zakażenie. Z gardła chorego pobiera się wymaz, który następnie nanosi się na specjalne płytki z pożywką i hoduje w warunkach laboratoryjnych. Po określeniu rodzaju drobnoustroju, który nas zaatakował, lekarz dobiera odpowiedni lek. W przypadku zakażenia bakteryjnego wskazany jest antybiotyk, na który dane bakterie są najbardziej wrażliwe. Dzięki temu możemy szybko i skutecznie pozbyć się infekcji.

Warto pamiętać, że: antybiotyki nie działają na wirusy, a jedynie na bakterie. Nie powinno się ich zażywać w infekcjach wirusowych, które muszą same przejść. Nie wolno stosować antybiotyków na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem!

Zazwyczaj antybiotyk stosuje się przez 10 dni, zachowując regularne odstępy czasowe pomiędzy kolejnymi dawkami leku. Bardzo ważne jest, aby zażywać antybiotyki zgodnie z zaleceniami i pod kontrolą lekarza, co pozwoli uniknąć lub ograniczyć występowanie skutków ubocznych. W pierwszych dniach choroby najlepiej pozostać w łóżku, później - gdy nasz stan ulegnie poprawie - możemy normalnie funkcjonować. - Należy pamiętać, żeby w czasie powrotu do zdrowia unikać nadmiernego wysiłku fizycznego, przegrzania lub wyziębienia organizmu, bo może to spowodować nawrót objawów choroby - radzi Jacek Klemens, farmaceuta w Mediq Aptece. Podobnie jak przy przeziębieniu i grypie, w celu złagodzenia objawów zaleca się przyjmowanie leków przeciwgorączkowych oraz łagodzących stan zapalny i ból gardła. Przy problemach z połykaniem zrezygnujemy z pokarmów twardych, zbyt



zimnych lub gorących oraz silnie przyprawionych. Lepsze będą półpłynne letnie posiłki bez ostrych przypraw, które mogłyby dodatkowo podrażnić gardło. Pamiętajmy także o dostarczaniu organizmowi odpowiednio dużej ilości płynów.

Pamiętaj! Przy terapii antybiotykami stosuj preparaty osłonowe i odbudowujące naturalną florę fizjologiczną organizmu, tzw. probiotyki.

Probiotyki zawierają naturalne bakterie przewodu pokarmowego, tzw. bakterie jelitowe lub specjalne drożdże z rodzaju *Saccharomyces*. Ich celem jest nie tylko zmniejszenie prawdopodobieństwa biegunki czy grzybicy, ale także zwiększenie naszej odporności. Mogą one występować w postaci płynnej, w saszetkach czy kapsułkach dla dorosłych. - Probiotyków nie należy przyjmować razem z antybiotykiem, tak by nie ucierpiała na tym dostarczana z nimi dobra flora bakteryjna - przypomina ekspert Mediq. - Zalecany jest najczęściej 1-2-godzinny odstęp pomiędzy zażyciem antybiotyku a probiotyku - dodaje.

Niektórzy lekarze zalecają także stosowanie probiotyku przez kilka dni po zakończeniu antybiotykoterapii. Żywe kultury bakterii znajdziemy także w większości jogurtów czy kefirów.

Pamiętaj! Jeżeli lekarz przepisał Ci antybiotyk, skonsultuj z nim stosowanie jakichkolwiek witamin i minerałów, w tym witaminy C. Poinformuj go o wszystkich zażywanych lekach!

Angina wirusowa

Zapalenie gardła i migdałków leczy się objawowo, tzn. poprzez stosowanie leków przeciwgorączkowych, spożywanie odpowiednio dużej ilości płynów i dietę lekkostrawną, odpoczynek. A przy bólu gardła można stosować tabletki czy aerozole zmniejszające ból.

Powikłania

Powikłania nieleczonej lub źle leczonej anginy mogą wystąpić nawet miesiąc lub później po przebytej chorobie. Należą do nich:

- zapalenie mięśnia sercowego,

wego,

- zapalenie nerek,
- stany zapalne stawów,
- przewlekłe zapalenie migdałków,
- przerośnięcie migdałków,
- ropień w okolicy migdałka,
- zapalenie ucha.

Jeżeli stosowany był antybiotyk, to przez około 2 tygodnie nasza odporność będzie obniżona, co sprzyja nawrotom infekcji. Należy więc zwracać szczególną uwagę na profilaktykę, nie przegrzewać się i zbyt nie męczyć. Lepiej unikać zbyt dużych skupisk ludzi, a także zrezygnować na ten czas z picia zimnych napojów.

Przy nawracających anginach lekarz może zlecić tzw. testy krwi, dokładniejsze od wymazu z gardła i pozwalające na określenie przyczyny choroby.

Warto wiedzieć, że po przebyciu anginy należy zgłosić się do lekarza w celu sprawdzenia stanu zdrowia. Może on wówczas zlecić wybrane badania serca, krwi czy moczu, by wykluczyć powikłania m. in. ze strony nerek.

Jak chronić się przed anginą?

Tak naprawdę nie ma idealnego sposobu na to, by nie zachorować na anginę, ale warto zastosować się do poniższych wskazówek:

- dbajmy o higienę jamy ustnej i zębów - na płytce nazębnej gromadzi się ogromna liczba bakterii,
- spożywajmy jak najwięcej warzyw i owoców, dostarczających nam cennych witamin i minerałów,
- wysypiajmy się - śpijmy minimum 7-8 godzin,
- unikajmy sytuacji stresowych i walczmy ze stresem, zdrowie jest ważniejsze,
- uprawiajmy sport, przez co zahartujemy i wzmocnimy nasz organizm,
- rzucmy palenie, które obniża naszą odporność,
- unikajmy nadmiernego spożycia alkoholu.

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



[illegible]

A to ciekawe

Historia widziana od szczęki

Strach przed dentystami towarzyszy ludzkości od niemal samego jej początku. Kiedy jednak przeczytamy w jaki sposób leczono zęby w przeszłości, dziś do stomatologa pójdziemy bez obaw.

Stomatologia to bardzo stara nauka. Pierwsze zabiegi na zębach archeolodzy odkryli na szkieletach sprzed 9 tysięcy lat. Od zawsze powszechna była próchnica. Wierzano, że wywołują ją... robaki. Pogląd ten utrzymywał się bardzo długo. W starożytności leczono dziaśła i stosowano mostki protekcyjne. W tej roli występowały najczęściej kawałki metalowych drutów.

Aby wypełnić dziury w zębach, stosowano amalgamaty rtęci. Według przekazów historycznych, po raz pierwszy pojawiły się one w starożytnych Chinach. W świecie zachodnim upowszechniły się w latach 30. XIX wieku. Był bardzo popularny, ponieważ na łatanie ubytków mogli sobie pozwolić także biedniejsi ludzie. Do tej pory w miejsce wyrwanych zębów instalowano złote, a te były niezmiernie drogie.

Złote zęby wykonywano z płatków złota, które były bardzo plastyczne i nadawały się do łatania ubytków.

W USA z powodu plomb wybuchła prawdziwa wojna między dentystami, która przeszła do historii jako pierwsza wojna amalgamatowa. Związek dentystów wymagał od swoich członków złożenia przysięgi, że ci nie będą stosować amalgamatu. Stopniowo dentyści przekonywali się do niego i zmniejszali udział w nim toksycznej rtęci.

Kleszcze pelikana, kruczy nos

Ciemne wieki historii to także ciemne wieki stomatologii. Właściwie do XIX wieku jako nauka nie istniała. Zęby wyrывали balwierze czy cyrulicy. Na co dzień zajmowali się oni goleniem i ścinaniem włosów, więc trudno przypuszczać, by ich wiedza z zakresu stomatologii była imponująca. Skupiano się na wyrывaniu zepsutych zębów. W XIX wieku we Francji czynność ta stała się mniej uciążliwa dzięki wynalazkowi pewnego chirurga Guya de Chaulliac'a. Skonstruował on specjalne kleszcze nazywane pelikanem. Zabieg przy ich użyciu był niezmiernie bolesny i przy



Rycina „Łamacz zębów” ukazuje w jaki sposób z zębami radzono sobie kilka wieków temu

okazji groził naruszeniem dziaśel i sąsiednich zębów. Zresztą wystarczy posłuchać nazw narzędzi stomatologicznych ze średniowiecza, by na naszych ramionach pojawiła się gęsia skórka. Kruczy nos to narzędzie, które służyło do usuwania korzeni. W warsztacie balwierza znaleźć można było także targaniec, kozia stópkę czy pręt do wypalania korzeni.

Czosnek zagryźć cebulą

Co radzili nasi przodkowie, by utrzymać zęby w zdrowiu? Polecano pocieranie ich solą lub węglem drzewnym oraz jedzenie dużej ilości twardych gruszek i jabłek. O użębieniu dbano pośrednio, i chyba nieświadomie, jedząc np. chleb. Mąkę uzyskiwano poprzez rozcieranie zboża na żarnach. W trakcie tego procesu dostawały się do niej okruchy skał, z których owe żarna były wykonane. Okruchy te, chociaż powodowały szybkie ścieranie się zębów, działały jak bardzo dobra pasta do zębów.

Kiedy już ząb zaczynał boleć, gardło przepłukiwano wywarem z szalwii. Jedzono też dużo czosnku i cebuli. Miały one właściwości antyseptyczne.

Końskim włosom po zębach

W XV wieku wymyślono wreszcie szczoteczkę do zębów.

Nie było to jakieś nadzwyczajne odkrycie, ponieważ różnego rodzaju patyki z nawiniętymi na nie szmatkami, służące do czyszczenia zębów, istniały już dużo wcześniej. W Chinach główki szczoteczki wykonywano z krótko przyciętych końskich włosów. Używano także sierści dzika. Oba rozwiązania nie były najszybsze, ponieważ na szczoteczkę gromadziło się wiele bakterii.

W 1938 roku światu przedstawiono pierwszą szczoteczkę z nylonowym włosiem. Jednocześnie wzrastała świadomość ludzi. W czasie II wojny światowej każdy amerykański żołnierz miał obowiązek mycia zębów przynajmniej raz dziennie.

Czym byłyby jednak szczoteczka do zębów, gdyby nie pasta? Już Rzymianie tworzyli pasty, do których dodawali m. in. drobno pokruszone muszle. Miały za zadanie polerowanie zębów. Pomysłów na składniki pasty było wiele. Dodawano do niej m. in. cynamon, proszek do pieczenia czy nadtlenek wodoru. W 1892 roku pastę po raz pierwszy wtłaczono do jednorazowych tubelek i tak też jest ona sprzedawana do dziś. Od końca XIX wieku do pasty dodawano także fluor.

(pw)

20-lecie międzywojenne

Dar Wąbrzeźna

Wąbrzeźno było jednym z miast, które mają swój udział w budowie polskiej floty wojennej a także ściąganiu do Gdyni najbardziej znanego polskiego żaglowca - Daru Pomorza.



Dar Pomorza wpływa w 1930 roku do portu w Gdyni

10 lipca 1927 roku w gmachu Dworu Wąbrzeskiego zebrało się 50 osób, które postanowiły powołać w mieście Komitet Floty Narodowej. Do koła przystąpiło 36 z nich. Szefem został Alojzy Kirstein, asesor w starostwie powiatowym. Później struktury organizacji w powiecie rozrosły się. Głównym zadaniem tego organu była zbiórka pieniędzy na budowę floty wojennej. Ostatecznie ze składek komitetu zakupiono niemiecki żaglowiec Prinzess Eitel Friedric. Taką nazwę nosiła jed-

nostka zbudowana w Hamburgu dla marynarzy, służąca szkoleniu. W 1929 roku żaglowiec kupił Komitet Floty Narodowej i przemianował go na „Pomorze”. Do Gdyni statek przybył 19 czerwca 1930 roku i pozostaje w nim do dziś.

Co do samego komitetu: istniał on jeszcze po 1930 roku w Wąbrzeźnie i całej Polsce raczej na papierze. Oficjalnie w 1932 roku przyjęto uchwałę likwidującą ten twór.

(pw)

XX wiek

Od krowy do majestatu

Jedynym z mniej znanych grzeszków, za które można było trafić w czasach I Rzeczypospolitej za kratki, była obraza majestatu państwa. Właśnie z tego paragrafu skazano pewnego Niemca z Wąbrzeźna.

W 1929 roku Niemiec z Wąbrzeźna Ferdynand Kloss wypasał swoje bydło na terenie należącym do swojej sąsiadki. Kiedy ta zwróciła mu uwagę, by przegonił zwierzęta na swoją stronę, zaczął bluźnić pod adresem Marki Boskiej, a następnie posunął się do obrazy majestatu Rzeczypospolitej. Przed wojną karano za to więzieniem lub grzywną. Wcześniej kary były jeszcze gorsze. W średniowieczu w celu tzw. prewencji ogólnej stosowano dodatkowe przedśmiertne udręczenie skazańca, co osiągnąć wykonując wyrok poprzez spalenie na stosie, rozerwanie końmi, wbicie na pal czy łamanie kołem.

Niemca z Wąbrzeźna kołem nie łamano. Otrzymał 4 miesiące aresztu. Bardziej ciekawe od samej kary było tłumaczenie Klossa

przed sądem. Kiedy sędzia zapytał o to, dlaczego zwyczajnie nie przeprowadził bydła na swoje pole, Kloss odrzekł mu, że krowy pasły się na jego ziemi, bo jest Niemcem, a Pomorze jest niemieckie.

(pw)

REKLAMA
W TYGODNIKU

CWA

ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80

Statystyki

Wieś bez rolnictwa

Coraz więcej mieszkańców wsi nie ma nic wspólnego z rolnictwem.

Tylko jedna trzecia mieszkańców wsi żyje głównie lub wyłącznie z rolnictwa, a i ta zbiorowość szybko się kurczy. W rolnictwie nadal mamy relatywnie wysokie zatrudnienie (12,8 proc. ogółu zatrudnionych w gospodarce), co w połączeniu z innymi cechami sprawia, że produktywność pracy w tym

dziale gospodarki wynosi zaledwie 30 proc. średniej produktywności w rolnictwie Unii Europejskiej. Od 2000 r. liczba mieszkańców wsi nieustannie wzrasta.

Dość szybko zmienia się struktura polskiego rolnictwa. Maleje liczba gospodarstw rolnych, zwłaszcza najmniejszych (do 2 ha),

ale kurczy się także zbiorowość gospodarstw, które do niedawna uchodziły za średnie, a nawet duże, a więc tych o powierzchni do 30 ha. Około 60 proc. ludności wiejskiej nie ma już żadnego związku z produkcją rolniczą i użytkowaniem ziemi rolniczej.

(pw)

Hodowla

Mięso za mleko

Wielu rolników zmienia specjalizację gospodarstwa z produkcji mlecznej na hodowlę bydła mięsnego.

W latach 1995-2012 pogłowie bydła mlecznego w Polsce zmniejszyło się o około 1,3 mln sztuk. W ślad za tym spadkiem nie poszło jednak zwiększenie pogłowia bydła mięsnego. W Polsce historia hodowli bydła wyłącznie na cele mięsne jest niedługa. Dotychczas do sklepów najczęściej trafiała wołowina z ras mlecznych lub krzyżówek.

Polski Związek Hodowców i Producentów Bydła Mięsnego walczy obecnie o zwiększenie opłacalności produkcji mięsa wołowego. Nie jest to postulat na wzrost. We Francji dopłaty do bydła mięsnego funkcjonują od 1966 roku. Dzięki temu, mimo wprowadzenia tam w połowie lat 80. limitów mlecznych, większość hodowców obroniła opłacalność

swych gospodarstw, rozpoczynając produkcję wołowiny kulinarnej. Zamiast mleka, produkowano wysokiej jakości mięso. Wprowadzenie w Polsce dopłat stosowanych w innych krajach wpłynęło na zwiększenie produkcji i eksportu, a w konsekwencji rozwój całej branży przetwórczej. Unia Europejska importuje rocznie około 300 tysięcy ton wołowiny.

Polski Związek Hodowców i Producentów Bydła Mięsnego złożył również wniosek do ministra rolnictwa o wprowadzenie w latach 2014-2020 dopłat do mamek dla hodowców rasowego bydła mięsnego i ich krzyżówek. Ma to ułatwić przetrwanie najtrudniejszych, pierwszych lat produkcji.

(pw)

Hodowla

Kolejne ogniska ASF

Do rolników trafiają ulotki dotyczące Afrykańskiego Pomoru Świń. Ryzyko wystąpienia tej choroby w Polsce jest wciąż wysokie.

Afrykański Pomór Świń (w skrócie ASF) od 2007 r. jest w Rosji, w 2012 r. pojawił się na Ukrainie, a w tym roku oficjalnie odnotowano dwa ogniska na Białorusi. Jedno z nich wykryto 160 km od naszej granicy i 40 km od litewskiej. Najbardziej zagrożone są województwa wschodnie, głównie lubelskie i podlaskie oraz – częściowo – mazowieckie. Pod koniec września białoruscy weterynarze wykryli kolejne ognisko choroby w obwodzie grodzieńskim, czyli niedaleko polskiej granicy. Lo-

kalne władze zaostrzyły kontrole weterynaryjne, wiele gospodarstw hodowlanych w tym obwodzie zostanie zamkniętych, a stada świń prewencyjnie wybite.

ASF jest bardzo groźny, więc całe zarażone stada idą pod noż. Zwierzęta są utylizowane na koszt państwa.

Choroba ta po raz pierwszy została zaobserwowana w Kenii w 1910 roku u świń, które miały kontakt z dzikimi afrykańskimi świniami.

(pw)

Wieś

By nie dzieliły sąsiadów

Kiedy drzewko rosnące na granicy działek jest małe, nikomu nie przeszkadza, ale gdy urośnie, może stać się dokuczliwe dla sąsiada. Co zrobić, by uniknąć konfliktu?

Prawo wprawdzie zezwala właścicielowi sąsiedzkiego gruntu na obcięcie gałęzi zwisających nad jego działką, a także na pozbycie się korzeni przechodzących z sąsiedniej posesji. Powinien on jednak uprzednio wyznaczyć sąsiadowi odpowiedni termin na ich usunięcie.

Najlepiej sadzić drzewa czy krzewy w takiej odległości, by rozrośnięte gałęzie nie wykaczały poza teren działki. Pamiętać trzeba także, że drzewa mogą po pewnym

czasie zacieniać dom lub ogród sąsiada. Załóżmy, że koniecznie chcemy zasadzić na naszej działce czy podwórku drzewko owocowe. Jak daleko od ogrodzenia powinno stać? Sądy często podczas procesów posiłkują się regulacjami Regulaminu Rodzinnych Ogrodów Działkowych. Drzewa owocowe należy sadzić co najmniej 2 metry od granicy (w przypadku np. orzechów odległość wzrasta do 5 metrów).

(pw)

Finanse

Nic się nie zmienia

Niedługo zima, a wraz z nią powróci problem szkód łowieckich. Mimo zapowiedzi zmiany prawa, najprawdopodobniej szacowanie szkód wyrządzonych przez dziką zwierzynę nie zmieni się.

Pomysł ministerstwa środowiska opierał się na niezależnych audytorach, którzy mieliby wyceniać straty na polach. Zważywszy jednak na to, że przeciętna szkoda wynosi kilkaset złotych, rzadko przekracza tysiące, koszt podróży i usługi audytora stanowiłby znacz-

ną część odszkodowania. Dziś straty wyceniają myśliwi i jest to darmowe, chociaż rolnicy przeważnie nie zgadzają się z ich wyliczeniami, uważając je za zbyt niskie.

Niezależnie od tego, jaki system będzie wprowadzony, jeśli rolnik stwierdzi, że wycenia jest

nieadekwatna do wyrządzonych szkód, może dociekać swego przed sądem.

Obecnie resort rolnictwa i ministerstwo ochrony środowiska wymieniają między sobą dokumenty.

(pw)



Szkody spowodowane przez dziki w polu kukurydzy

Uprawy

Zielony odpoczynek dla roli

Zasianie na polu mieszanki traw i roślin motylkowych może być dla niego sporym wytchnieniem. Krótkotrwałe użytki zielone to ważny element zmianowania.

Mieszanki traw z roślinami motylkowatymi, obsiewane na gruntach ornych przez 2-4 lata, pozwalają uzupełnić bilans pasz w gospodarstwie, ułatwiają organizację żywienia letniego i zmniejszają jego koszty. Do obsiewu gruntów przeznaczonych na użytki przemienne stosuje się mieszanki uproszczone (1-2 gatunki traw i gatunek rośliny motylkowatej) lub złożone (3-4 gatunki traw i gatunek rośliny

motylkowatej). Należy pamiętać, że w warunkach intensywnej produkcji pasz wykorzystuje się tylko kilka gatunków traw (kostrzewa łąkowa, kostrzewa trzcinowa, kupkówka pospolita, tymotka łąkowa, życica trwała, życica wielokwiatowa) i trzy gatunki motylkowatych (koniczyna czerwona, koniczyna biała, lucerna). W doborze traw do mieszanek z roślinami motylkowatymi uwzględnia się takie cechy jak

zbieżność tempa rozwoju roślin (obu komponentów) i podobne wymagania siedliskowe, tworzenie optymalnej struktury ładu, małą konkurencyjność w stosunku do rośliny motylkowatej – zwłaszcza w odniesieniu do dostępu do światła, wody i składników pokarmowych. Ocenia się również przydatność odmian określonego gatunku.

(pw)

Piłka nożna

Unici nadal niepokonani

Młodzi piłkarze Unii nie zwalniają tempa. W sobotę wygrali swój piąty mecz z rzędu i nadal pozostają liderem rozgrywek.

W sobotnie południe trampkarze Unii udali się na wyjazdowe spotkanie. Tym razem ich przeciwnikiem była drużyna Saturna Ostrowite. Mecz od początku układał się pod dyktando przyjezdnych, którzy dość szybko zdominowali rywali. Do przerwy nasi piłkarze zaaplikowali rywalom cztery gole. To wystarczyło, by po przerwie spokojnie kontrolować przebieg spotkania i wywieźć trzy oczka. Co prawda nasi piłkarze stracili jedną bramkę po błędzie obrony, ale nie miała ona żadnego znaczenia w końcowym rozrachunku.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



Piłka nożna

Zabrakło kilku sekund

W niedzielę przeciwnikiem trampkarzy była drużyna Kasztelana Papowo Biskupie. Do zdobycia trzech oczek piłkarzom z Płużnicy zabrakło kilka sekund.

Początek meczu to nerwowa gra obu zespołów. Dogodnej sytuacji już na początku spotkania nie wykorzystał Przemek Modrzyński. Pierwsza bramka padła w 10. minucie. Zdobyl ją goście, wykorzystując rzut karny. Gospodarze dążyli do wyrównania wyniku spotkania, jednak znów zawodziła skuteczność.

W drugiej połowie obraz gry

się nie zmienił. Widać było przewagę gospodarzy, jednak nie potrafili oni przeprowadzić składowej akcji. Dopiero w 55. minucie dobrze dośrodkowywał w pole karne Filip Pabiszak, a Przemek Szlęzak umieścił piłkę w bramce. Po tej akcji gospodarze ruszyli do ataku. Brakowało jednak dokładności i zimnej krwi. Wynik meczu rozstrzygnął się w doliczonym cza-

sie. Najpierw na prowadzenie, po strzale Patryka Mądzielewskiego, wyszli gospodarze, a w ostatnich sekundach gry dobrze wykonany rzut wolny dał remis drużynie z Papowa. Trochę szkoda straconych punktów, zwłaszcza, że to gospodarze mieli więcej sytuacji strzeleckich.

Dawid Otremba

Piłka ręczna

Koniec dobrej passy

Po dwóch wygranych z rzędu młodzi futboliści Szkółki Piłkarskiej Książki udali się na mecz do Ostrowitego z Saturnem. Niestety, dobra passa została przerwana.

Zespół z Książek pojechał na spotkanie podbudowany dwiema kolejnymi wygranymi. Pierwsza połowa meczu to lawinowe ataki przyjezdnych, które kończyły się jednak na dobrze spisującej się obronie gospodarzy. W tej części szczęśliwe dwie bramki zdobyli gospodarze. Przyjezdni ruszyli do odrabiania strat i na przerwę zeszli remisując. Po zmianie stron na boisku niepodzielnie panowali już tylko zawodnicy Saturna, którzy zaaplikowali piłkarzom z Książek kolejne trzy gole. Tym samym dobra passa została przerwana. Po

dwóch zwycięstwach, przyszła porażka.

Dawid Otremba

**REKLAMA
W TYGODNIKU**

CWA

**ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80**

OGŁOSZENIE PŁATNE

GB.7125.8-9.2013.J.G-K

INFORMUJĘ

iż zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010 roku Nr 102, poz. 651 z późn. zm.) wywieszony został na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 oraz zamieszczony na stronie internetowej miasta www.bip.wabrzezno.com w dniu 10 października 2013 r. na okres 21 dni wykaz zasiedlonych lokali komunalnych przeznaczonych do sprzedaży ich najemcom.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami winny złożyć wnioski w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia niniejszego wykazu.

Burmistrz Wąbrzeźna
Leszek Kawski

OGŁASZAM

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż prawa własności do następujących nieruchomości gruntowych pozostających własnością Gminy Miasto Wąbrzeźno położonych w obrębie 6 miasta Wąbrzeźno przy ulicy Towarzystwa Jaszczurczego, zapisanych w księdze wieczystej KW nr TO1W/00011655/8 i przeznaczonych w planie zagospodarowania przestrzennego miasta pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną, pensjonatową, wielorodzinną niskiej intensywności i usługi nieuciążliwe (symbol planistyczny B-1 M/U):

1. gruntu o powierzchni 0,8241 ha określonego działką ewidencyjną nr 59/7 -

Cena wywoławcza brutto wynosi 353.100,00 zł a wysokość wadium wynosi 53.000,00 zł

2. gruntu o powierzchni 0,8279 ha określonego działką ewidencyjną nr 59/8 -

Cena wywoławcza wynosi 354.300,00 zł a wysokość wadium wynosi 53.000,00 zł

Przetargi odbędą się dnia 14 listopada 2013 roku o godzinie 11⁰⁰ (na nieruchomość określoną w punkcie 1) i o godzinie 12⁰⁰ (na nieruchomość określoną w punkcie 2) w siedzibie Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 (sala nr 19). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu (PLN) na wybraną nieruchomość w podanej wyżej wysokości na konto Gminy Miasto Wąbrzeźno nr 47 2030 0045 1110 0000 0219 3690 – w terminie do dnia 8 listopada 2013 roku włącznie.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Wydziału Geodezji, Budownictwa i Inwestycji Urzędu Miasta Wąbrzeźno w pokoju nr 2 przy ulicy Wolności nr 18, tel. 56 6884528 lub +48 669920061 a także przez pocztę internetową e-mail: gg@wabrzezno.com

Teksty pełnych ogłoszeń zostały opublikowane na stronie internetowej Miasta Wąbrzeźno pod adresem: www.bip.wabrzezno.com a także wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu.

Burmistrz Wąbrzeźna
Leszek Kawski

Piłka ręczna

Ruszają rozgrywki szczypiorniaka

Po długiej przerwie na parkiet wracają piłkarki ręczne. W najbliższy weekend swoje pierwsze mecze zagrają młodniczki (rocznik 1999 i młodsze) oraz seniorki, które występują w II lidze.

Pierwsze na parkiet wrócą młodniczki, które już w czwartek zagrają pierwszy turniej. Nasze piłkarki występować będą w grupie B, wraz z UKS Olimpijczyk Kowalewo oraz MKS Brodnica. Każda z drużyn raz będzie gospodarzem turnieju. Do dalszej części rozgrywek zakwalifikują się dwa najlepsze zespoły po rozegraniu trzech turniejów. Pierwsze zawody szczypiornistki UKS Vambresii Worwo zagrają w Brodnicy. W tym sezonie nasz zespół reprezentować będą: Aleksandra Sumińska, Monika Engelmann, Paulina Łuczyńska, Patrycja Kłosińska, Olga Wardecka, Joanna Kwiatkowska, Joanna Król, Zuzanna Rutkowska, Katarzyna Kucharczyk, Weronika Stasiak, Klaudia Klimek, Julia Gronowska, Weronika Weber, Lucyna Sobiecka, Karolina Kępińska,

Joanna Bielawa, Julia Dedeńska, Weronika Seweryńska, Agata Abramczyk. Trenerami zespołu będą, podobnie jak w poprzednim sezonie, Jarosław Rutkowski oraz Maciej Wiliński.

W sobotę do boju ruszą seniorki UKS Vambresii Worwo. Ceka je jednak bardzo ciężkie zadanie. Na otwarcie II-ligowych rozgrywek zmierzą się w Gdańsku z zespołem AWFIS Łączpol Gdańsk. AWFIS Łączpol to nazwa nowej gdańskiej drużyny piłki ręcznej kobiet. Swe mecze będzie rozgrywać w hali sportowo-widowskiej AWFIS. Trenerem ekipy jest Jerzy Ciepliński. Przed jedenaściami laty gdańskie Akademickie, pod wodzą trenera Cieplińskiego, który znów powraca do korzeni, zdobyły mistrzostwo Polski. Zapowiada się niezwykle ciekawy

spektakl. W II-ligowych rozgrywkach nasz zespół zagra w składzie: Agata Brachowska, Dominika Brzezińska, Paulina Domian, Natalia Donarska, Dziura Monika, Monika Kochańska, Oliwia Krzewińska, Agnieszka Lubańska, Agata Lubowicz, Natalia Pacana, Julia Prus, Karolina Rudewicz, Natalia Rusinek, Daria Urtnowska, Agata Wysocka, Ewelina Zakrzewska, Kira Zielińska, Klaudia Zielińska, Dagmara Żychniewicz. Trenerem zespołu seniorek będzie Bogdan Taczyński, kierownikiem Robert Krzewiński.

Już za tydzień na łamach CWA zamieścimy pierwsze relacje w tym sezonie z poczyną naszych szczypiornistek.

Dawid Otremba,
fot. archiwum



Już w najbliższy czwartek zainaugurują rozgrywki młodniczki UKS Vambresii Worwo

Piłka nożna

Radzynianka rozgromiła Zryw

W minioną sobotę w Borowski Park zagrały ze sobą Radzynianka Radzyń Chełmiński i Zryw Książki. Pojedynek zakończył się wysoką wygraną lidera B-klasy.

Piłkarze z Książek pojechali na mecz z liderem rozgrywek bardzo mocno osłabieni. Zabrakło kilku podstawowych zawodników, co miało przełożenie na postawę w tym spotkaniu. Gospodarze od początku narzucili swój styl gry i punktowali rywali. Przyjezdni nie byli w stanie nawiązać walki z dobrze grającymi zawodnikami z Radzynia. Przed przerwą jedyny strzał oddany przez zawodnika Zrywu trafił w słupek. Piłkarze z Książek pech nie opuszczał. Kontuzji nabawił się bramkarz. Niestety, nie mógł go zastąpić rezerwow, który zaczął mecz w polu, ale również zszedł z kontuzją. W tej

sytuacji do bramki wszedł Weiher.

Po przerwie nic się nie zmieniło. Piłkarze Radzynianki dobijali rywali. Ostatecznie pojedynek zakończył się wysokim zwycięstwem lidera 11:0. Bohaterem meczu został Kamil Kruszewski, który zdobył sześć bramek.

Za tydzień piłkarze z Książek na własnym boisku zagrają z LZS Zbiczno i mają okazję do zrehabilitowania się. Zawodnicy z Radzynia w tym terminie będą pauzować.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane



Kontuzje nie pozwoliły przyjezdnym nawiązać równorzędnej walki

Piłka nożna

Olszewski dał wygraną

W sobotę seniorzy wąbrzeskiej Unii zegrali w X kolejce spotkania ligi okręgowej. Po słabym meczu w wykonaniu obu zespołów, nasza drużyna zdobyła ważne trzy punkty. Gola na wagę wygranej zdobył z rzutu karnego Oskar Olszewski.



Pojedynek z Serockiem był najgorszym w wykonaniu unitów na własnym terenie

Na papierze faworytem był nasz zespół, który dotąd na własnym terenie nie doznał porażki. Piłkarze z Serocka w tym sezonie spisują się poniżej oczekiwań.

Mecz lepiej rozpoczęli przyjezdni, którzy zdobyli optyczną przewagę. Nic z niej jednak nie wynikało. Obrona Unii umiejętnie rozbiła ataki zawodników Pomorzanina. Wąbrzeźnianie sporadycznie próbowali przeprowadzać akcje, ale były one chaotyczne i niczego nie przyniosły. Raz na bramkę przyjezdnych strzelał niecelnie Isbrandt. Kilka minut przed przerwą arbiter podyktował kontrowersyjny rzut karny dla Unii, po faulu na Olszewskim. Na nic się zdały protesty gości. Do piłki ustawionej na 11. metrze podszedł sam poszkodowany i, myląc bramkarza, dał prowadzenie swojemu zespołowi. Po chwili sędzia odgwizdał przerwę. Niestety, nic dobrego o pierwszych 45. minutach spotkania nie można powiedzieć. Z boiska wiało nudą, a zdegustowani kibice często komentowali poczynania wąbrzeskich piłkarzy.

Po zmianie stron zrobiło się nieco ciekawiej. Przyjezdni śmielej zaatakowali, nasi napastnicy mieli więcej miejsca na kontry. Kilka razy unicy wychodzili z szybkim atakiem, ale zawsze brakowało dokładnego ostatniego podania. Końcówka starcia to szalone ataki przyjezdnych. Te jednak raziły

niedokładnością. Jeszcze w ostatnich minutach wynik mógł podwyższyć Bartek Rybszleger, ale zamiast oddać strzał na bramkę w dogodnej sytuacji, wyłożył piłkę obrońcy z Serocka. Wynik nie uległ już zmianie i trzy oczka zostały w Wąbrzeźnie.

Pojedynek z Serockiem był najgorszym w wykonaniu unitów na własnym terenie. Przyjezdni dostosowali się do poziomu naszych i prezentowali się równie słabo. W rozgrywkach na tym poziomie styl gry nie jest jednak tak ważny jak zdobycie punktów. Ten cel nasi piłkarze osiągnęli, choć śmiało można stwierdzić, że kibice męczycy się oglądając ten pojedynek.

Dzięki trzem oczkom unicy umocnili się na szóstej pozycji w tabeli. Za tydzień przyjdzie wąbrzeźnianom zagrać w wyjazdowym meczu z piątym w tabeli Mustangiem Ostaszewo. Będzie to niezwykle ciężkie starcie. Nasi piłkarze, jak dotąd, fatalnie spisują się na wyjazdach. Z czterech rozegranych spotkań przywieźli tylko jeden punkt (remis w Chełmży), a dorobek bramkowy 3-14 mówi wszystko.

Pozycję lidera w ostatniej kolejce stracili piłkarze Drwęcy Ada-bet Golub-Dobrzyń, którzy niespodziewanie wysoko ulegli Legii Chełmża.

Tekst i fot. Dawid Otremba

Unia Wąbrzeźno

1

Pomorzanin Serock

0

bramka: Olszewski (karny)

Unia: Zubrzycki – Gościński, J. Rybszleger, Nowaczek, Kalinowski, Czarnecki, Kamycki, B. Rybszleger, Marszałek, Olszewski (Gołąbiewski), Isbrandt.

Piłka nożna

Wygrana młodzików z Rol.Ko

W sobotę drużyna młodzika udała się na mecz z Rol.Ko Konojady. Po dobrym spotkaniu piłkarze UKS-u pokonali rywali 4:2.

Już pierwsze minuty pokazały, że nie będzie to łatwe spotkanie. Przeciwnik starał się narzucić własny rytm gry. Jednak to goście pierwsi cieszyli się z prowadzenia. W 8. minucie, po szybkim rajdzie prawą stroną boiska, Jakub Górski dośrodkował piłkę w pole karne a Kacper Włosowski umieścił ją w bramce. W 15. minucie gospodarze doprowadzili do remisu. Zawodnik gospodarzy otrzymał prostopadłe podanie, wyprzedził obrońców i wykorzystał sytuację sam na sam z bramkarzem. Stracona bramka nie załamała płucniczan, którzy w dalszym ciągu napierali. Efektem tego była bramka strzelona główką przez Kacpra Włosowskiego. Tym razem dobrze dośrodkowywał Jacek Stefanowski. Takim wynikiem skończyła się pierwsza połowa spotkania.

Druga odsłona rozpoczęła się od dobrej gry gości, którzy

nie potrafili jednak wykorzystać dogodnych sytuacji. Wiele zamieszania w polu karnym gospodarzy wprowadzał Kuba Górski. To on był strzelcem trzeciej bramki. Sporadyczne ataki Rol.Ko były dobrze zatrzymywane przez obrońcę z Płużnicy. Na 10 minut przed końcem spotkania Filip Urbański, po dobrym dośrodkowaniu z rzu-

tu różnego Huberta Cieślaka, zdobył czwartą bramkę. Przy takim prowadzeniu trener UKS-u dał pograć wszystkim zawodnikom, którzy radzili sobie równie dobrze. Na chwilę przed końcem spotkania, po zamieszaniu w polu karnym, gospodarze ustalili wynik spotkania na 4:2.

Tekst i fot. Dawid Otremba



UKS Płużnica: Od lewej: trener R. Majewski, K. Włosowski, D. Jaworski, B. Antolak, J. Stefanowski, M. Liszaj, R. Szalas, B. Miastkowski, F. Urbański, K. Butryn, Siedzą od lewej: H. Cieślak, F. Bogusz, bramkarz R. Pudlewski, H. Kowalik, J. Chrapieński, K. Smaga, J. Górski, R. Kucharek, J. Karwan

Piłka nożna

Wyszarpali zwycięstwo

Młodzicy wąbrzeskiej Unii wygrali kolejny swój mecz. Tym razem, po szalonej końcówce, pokonali kolegów z Torunia.

W sobotę, w meczu 5. kolejki ligi młodzików, nasza drużyna zmierzyła się na wyjeździe z Pomorzaninem Toruń. Po bardzo wyrównanym pojedynku nasi piłkarze zwyciężyli 2:1, choć jeszcze na 2. minuty przed końcem przegrywali 0:1. W dwóch ostatnich akcjach meczu pokazali, że gra się zawsze do końca. Wyrównującego gola zdobył Igor Mikulski strzałem głową po dośrodkowaniu Eryka Gajewskiego, a zwycięską bramkę

strzelił niezawodny Jakub Sajda.

Już za tydzień młodzicy Unii zagrają arcyważny pojedynek z Piłkarzem Golub-Dobrzyń.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane

Pomorzanin II Toruń	Unia Wąbrzeźno
1	2
bramki: Igor Mikulski, Jakub Sajda	
Unia: Warsicki - Drewnik, Muszałski, Jabłoński, Godlewski, Kopeć, Mikulski, Gajewski, Sajda, Jarka, Wojdak, Kołodziejczak, Sturmman, Krzewiński.	



Radości po końcowym gwizdku nie było końca



Młodzicy Unii po zwycięstwie w Toruniu

Piłka nożna

Urodzinowy prezent

Młodzi uczniowie z wąbrzeskiej „trójki” okazali się najlepsi w Mistrzostwach Powiatu Wąbrzeskiego „piłkarskich piątek”. Dzięki wygranej, zagrają w ćwierćfinałach, które odbędą się 17 października w Grudziądzu.

W zawodach wzięło udział osiem reprezentacji szkół podstawowych. W grupie A zmierzyły się Łobdowo, Myśliwiec, Szkoła Podstawowa nr 3 i Płużnica. W grupie B zagrały Szkoła Podstawowa nr 2, Dębowa Łąka, Ryńsk oraz Książki. W rozgrywkach grupowych rywalizowano systemem każdy z każdym. Mecz trwał 10 minut. Zwycięzcy grup zagraли w finale, a zespoły z drugich lokat zmierzyły się w pojedynku o trzecie miejsce.

Najlepsze w rozgrywkach grupowych okazały się wąbrzeskie podstawówki, które pewnie wygrały swoje grupy i trafiły na siebie w finale. Przed nimi jeszcze zagrano o brązowe krążki i Płużnica wysoko ograła Ryńsk (5:0). Ostatni pojedynek dnia był bardzo wyrównany. W regulaminowym czasie gry oba zespoły po razie trafiły do siatki rywali. Również dogrywka nie przyniosła rozstrzygnięcia, do wyłonienia zwycięzców potrzebna była seria rzutów karnych. Te lepiej strzelali zawodnicy „trójki”, którzy ostatecznie wygrali 5:4. Wygrana w Mistrzostwach Powiatu Wąbrzeskiego była prezentem dla trenera piłkarzy ze Szkoły Podstawowej nr 3 Sebastiana Isbrandta, który tego dnia obchodził urodziny.

Tekst i fot.
Dawid Otremba



Na otwarcie zawodów Myśliwiec zremisował z Łobdowem



Reprezentanci Szkoły Podstawowej nr 3 (biało-czerwone stroje) wygrali turniej i awansowali do ćwierćfinału

Orlik Mirpol Liga

Mistrza poznamy w sobotę

Nadchodząca sobota będzie ostatnią fazą rozgrywek dla piłkarzy rywalizujących w Mirpol Lidze. Gospodarzem zawodów będzie Underart/Reflex. O tytuł mistrza walczyć już tylko dwa zespoły. Bliżej końcowego sukcesu są piłkarze Worwo, którzy mają 4 punkty przewagi na Tropsem.

W ostatnich zawodach w tym sezonie w grupie A zagrają Pływalia, Agro-Lider oraz gospodarze. Pierwszy raz Pływalia bądź Agro-Lider awansują do półfinałów. Faworytem powinni być gospodarze.

Więcej emocji będzie w grupie B. W niej zmierzą się trzy najlepsze zespoły w tym sezonie: Katarzynki, Trops i WORWO. Pierwszy z szansami już tylko na wicemistrzostwo, Trops i WOR-

WO z aspiracjami do tytułu. Bliżej sukcesu są żółto-niebiescy. Jednak w przypadku braku awansu do półfinałów i zwycięstwa Tropsu w całych zawodach, WORWO będzie się cieszyć z mistrzostwa. Jeśli piłkarze lidera awansują do półfinałów, jedyną niewiadomą będzie to, kto zajmie drugie miejsce. Zapowiadają się ogromne emocje. Początek turnieju w sobotę o godzinie 9.00 na wąbrzeskim orliku.

Dawid Otremba

Underart/Reflex Cup

Grupa A:	Pływalia, Underart, Agro-Lider
Grupa B:	WORWO, Katarzynki, Trops