



**REKLAMA W CWA**  
**tel. (56) 682 26 80**

## KSIAŻKI

**Książkowanie  
u prezydenta  
Komorowskiego**

str. 3

## PRAWO

**O co chodzi  
z przedłużoną  
gwarancją?**

str. 2

## WĄBRZEŻNO

**WOŚP szuka  
wolontariuszy**

str. 7

## NASZ CYKL

**Pierwszaki z klasą  
– uczniowie  
z Książek**

str. 8

## CZWARTEK

14 listopada  
2013

nakład 2200 egz.  
ISSN: 2080-0878

**1,49zł**

w tym 5% VAT

nr 46/2013 (242)

# CWA



## TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

# Nie ma komu pomóc biednym

**Przez trzy lata ubogie rodziny z Wąbrzeźna mogły liczyć na pomoc w ramach ogólnopolskiej akcji Szlachetna Paczka. Niestety, z powodu braku wolontariuszy akcja już się u nas nie odbywa. A wystarczyło kilka osób z dobrym sercem.**

Szlachetna Paczka to program świątecznej pomocy ubogim rodzinom, realizowany od 2001 roku przez Stowarzyszenie Wiosna. Wolontariusze docierają do rodzin w potrzebie i włączają je do projektu, stając się opiekunem wybranej rodziny i dbając o to, by otrzymała ona jak najlepszą pomoc. Praca wolontariusza polega na przeprowadzeniu ankiety podczas spotkania z rodziną, wprowadzeniu opisu sytuacji rodziny i listy konkretnych potrzeb do anonimowej internetowej bazy, utrzymaniu kontaktu z darczyńcą i zawieszeniu paczki.

Do akcji dołączyć może każdy: młodzież, pracownicy szkół, członkowie różnych stowarzyszeń, urzędnicy, zwykli mieszkańcy.

Przez trzy lata liderką akcji w naszym mieście była Anna Falkowska. Jednak dwa lata temu zrezygnowała z powodu braku wolontariuszy.

– Brakowało mi dobrego pomocnika. Nie dałam już rady w pojedynkę tego udźwignąć, mając zawodowe obowiązki. Ciągłe był problem z wolontariuszami. Angażowałam do pomocy rodzinę i znajomych – opowiada pani Ania. – Z darczyńcami nigdy nie było kłopotu: mieliśmy ofiarodawców lokalnych i z Warszawy. Bardzo się poświęcali i byli hojni. Przygotowywali bogate paczki. Każda rodzina była nadzwyczajna. Ogromną satysfakcję dawała mi radość na twarzach ludzi, do których trafiła pomoc.

W 2011 r. w paczkach, oprócz

żywności i środków chemicznych, znalazły się m. in. odzież, lodówki, wersalki, mikrofalówki, miksery, żelazka a nawet 2 tony węgla. Wtedy, oprócz prywatnych osób, w przygotowanie paczek zaangażowali się pracownicy Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie, starostwa, urzędu marszałkowskiego, Biura Prawnego Telewizji Polskiej, pracownicy PKO BP z Warszawy, Szkoła Podstawowa w Łobdowie, Przedszkole Miejskie „Bajka” w Wąbrzeźnie, wąbrzeskie liceum, harcerze z wąbrzeskiego gimnazjum i z Zespołu Szkół w Myśliwcu oraz Szkoła Podstawowa nr 2 w Wąbrzeźnie. Zwiększeniem akcji był uroczysty koncert w dwójce.

W ciągu trzech lat Szlachetna Paczka dotarła w naszym rejonie do ok. 50 rodzin.

– W tym roku z Wąbrzeźna zgłosiła się liderka, ale musiała zrezygnować ze względów zdrowotnych – mówi Mateusz Zmudzinski, koordynator akcji w naszym województwie. – Nie mamy problemów z wolontariuszami w mniejszych miastach. Rejony utworzono w Kowalewie Pomorskim, Brodnicy, Chełmży i Rypinie. Nie ma w Wąbrzeźnie i Gołubiu-Dobrzyniu. Do utworzenia rejonu potrzeba minimum 8 wolontariuszy. Wolontariat wymaga odwagi, chęci i siły. Ludzie, którzy biorą udział w Szlachetnej Paczce pomagają rodzinom i dają im im-



puls do polepszenia standardu życia. Lidera i wolontariuszy z Wąbrzeźna zachęcamy do włączenia się w akcję w przyszłym roku.

W 2012 roku projekt organizowany był w 432 lokalizacjach w całej Polsce przez 7800 wolontariuszy. Szkoda, że na mapie Szlachetnej Paczki zabrakło Wąbrzeźna i że nie ma w naszym mieście 8 osób, które chciałyby nieść pomoc potrzebującym.

Paulina Grochowalska

REKLAMA

**OLKOP** SPRZEDAJEMY JAKOŚĆ  
**EKO-GROSZEK POLSKI**  
**LUZ WORKOWANY**  
**29tys kj do 31tys kj/kg**  
**SPALAJ MNIEJ**  
**DZIĘKUJEMY ZA ZAUFANIE**  
**ZAMÓWIENIA**  
**TEL 728 910 546**  
**i-mail romanolkop@wp.pl**

Wąbrzeźno

# Patriotyczno-rodzinne obchody



O świętowaniu Narodowego Dnia Niepodległości w Wąbrzeźnie piszemy 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



Wąbrzeźno

# Gęś na rodzinny obiad

25 mieszkańców powiatu odebrało w piątek gęsie tuszki od marszałka, które wygrali za pośrednictwem naszego tygodnika.

To na ich stołach w dzień św. Marcina, czyli 11 listopada, królowała gęsiną. Wystarczyło odpowiedzieć na konkursowe pytanie, mieć odrobinę szczęścia w losowaniu i stawić się na Plac Jana Pawła II w Wąbrzeźnie po odbiór. Odpowiedzi nadesłano wiele, niestety – sporo błędnych. Gęsinowy Szlak Kulinarny w naszym regionie tworzy 17 restauracji.

– Gęsią podzielę się z siostrą. Nigdy sama jej nie przyrządzałam, ale pamiętam ten smak z dzieciństwa. Poszukam przepisów w internecie – mówi Jadwiga Blednicka



Pan Stanisław przygotowanie potrawy z gęsiej tuszki zostawi żonie

z Wąbrzeźna.

Pan Stanisław z Płużnicy, odbierając tuszkę już wiedział, jak zostanie podana: – Skoro to gęś wojewódzka, musi być pieczona z pomarańczami, podlana winem. Przyrządzi ją żona, bo jest specjalistką w tej dziedzinie.

Przypominamy, że osoby, które wygrały gęś i przygotowały ją na świąteczny rodzinny obiad z okazji Święta Niepodległości mają szansę wygrać jeszcze rowery dla 4-osobowej rodziny lub inne atrakcyjne nagrody. Wystarczy przesłać swoją relację z biesiady, zawierającą przepisy i zdjęcia (maks. 8 o pojemności 10 MG, może być w formie prezentacji w Power Poincie) na adres: gesina@kujawsko-pomorskie.pl lub Urząd Marszałkowski, Plac Teatralny 1, 87-100 Toruń z dopiskiem „Konkurs na relacje gęsinowe”. Zgłoszenia przyjmowane będą do 18 listopada (liczy się data wpływu).

Drugi konkurs skierowany jest do osób, które nie są czynnymi zawodowo kucharzami. Zadanie polega na opracowaniu przepisów na trzy potrawy dla co najmniej czterech osób, które można wykonać



Pani Jadwiga smak gęsiną pamięta z dzieciństwa

wykorzystując tylko jedną tuszkę gęsią. Każdy przepis musi umożliwiać przygotowanie pełnowartościowego posiłku, składającego się z przekąski, zupy i dania głównego. Przepisy można nadsyłać do 30 listopada pocztą tradycyjną na adres organizatora: SOS MUSIC, ul. Jagiellońska 20/1, 87-100 Toruń z dopiskiem: konkurs „3 potrawy z 1 gęsi” lub wysyłając e-mail na adres kontakt@czasnagesine.pl. Główną nagrodą jest wyjazd do Tours we Francji, miasta związanego ze św. Marcinem i gęsiną.

Tekst i fot. (pg)

Bartoszewice

# Puściły mu nerwy

58-latkowi puściły nerwy i zaczął szarpać policjanta za ubranie. Może go to teraz kosztować 3 lata za kratkami.

5 listopada wąbrzescy policjanci z wydziału kryminalnego pracowali w Bartoszewicach. Działania funkcjonariuszy zdenerwowały 58-letniego mężczyznę, który zaczął jednego z policjantów szarpać za ubranie.

Mężczyzna został zatrzymany i doprowadzony do policyjnego aresztu. Odpowie za naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza, za co grożą 3 lata za kratkami.

(pg)

Wąbrzeźno

# Mikołajkowe szachy

Gratka dla młodych szachistów – w Wąbrzeskim Domu Kultury odbędzie się Mikołajkowy Turniej Szachowy.



W Wąbrzeskim Domu Kultury odbędzie się Mikołajkowy Turniej Szachowy dla dzieci i młodzieży

Od dawna wiadomo, że szachy uczą m.in. logicznego myślenia, sportowej rywalizacji, kształtują pamięć, charakter, osobowość, koncentrację oraz rozwijają wyobraźnię. 5 grudnia o godz. 17.00 w tej szlachetnej grze zmierzą się dzieci i młodzież.

Organizatorem turnieju szachowego jest Wąbrzeski Dom Kultury i Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Wąbrzeźnie.

Zapisy i szczegółowe informacje: dział animacji kultury – osobiście lub pod nr tel. 56 688 17 27 wew. 24 lub 535 436 071.

(pg)

Wąbrzeźno

# O co chodzi z przedłużoną gwarancją?

Przy zakupie sprzętu AGD czy RTV sklepy często kuszą nas przedłużoną gwarancją – dopłacając do sprzętu kilkaset złotych, dostajemy ochronę na dodatkowe lata. O to czym jest tak naprawdę przedłużona gwarancja i czy opłaca się ponosić dodatkowe koszty zapytaliśmy rzeczownika konsumentów.

– Przedłużona gwarancja, jak to nazywają sklepy, to tak naprawdę polisa ubezpieczeniowa – dobrowolna, czyli klient może z niej skorzystać, ale nie musi – tłumaczy Małgorzata Zaleśna, powiatowy rzecznik konsumentów. – Polisa najczęściej obowiązuje po okresie gwarancji, np. po upływie dwóch lat od zawarcia umowy. To znaczy, że kupujący przez dwa lata może reklamować towar z gwarancji, a po upływie tego czasu ubezpieczyciel bierze odpowiedzialność za szkody w towarze. Częścią integralną umowy ubezpieczenia są Ogólne Warunki Ubezpieczenia (OWU). Te, które miałam okazję widzieć, zawierały warunki niekorzystne dla klienta.

Zaznaczone jest, że szkodę należy zgłosić do ubezpieczyciela najczęściej w pisemnej formie w bardzo krótkim czasie – w ciągu 3 czy 5 dni od jej wystąpienia. Ubezpieczyciel decyduje czy zapłaci za nią, czy nie. W OWU występuje wiele wyłączeń, czyli przypadków, kiedy ubezpieczyciel jest zwolniony z odpowiedzialności, drobiazgowo wypisanych w dziesiątkach punktów. Okazuje się więc często, że za szkodę nic się nam nie należy. Poza tym polisę opłaca się w dniu zakupu, a więc przez dwa lata ubezpieczyciel obraca naszymi pieniędzmi, nie dając żadnej ochrony.

Zdarza się nawet, że sklepy oferują towar w promocji pod warunkiem, że klient wykupi polisę.

Jeśli klient chce skorzystać z promocji, a nie chce polisy – słyszy, że w przypadku jej rozwiązania będzie musiał dopłacić do promocji. Ale rzecznik konsumentów twierdzi, że sklepy nie mają prawa żądać, żebyśmy dopłacali do promocji.

Co powinniśmy więc zrobić, by nie dać się nabić w butelkę?

– Trzeba dokładnie przeczytać Ogólne Warunki Ubezpieczenia i wyszukać punkt o możliwości rozwiązania polisy. Najczęściej mamy na to miesiąc. Jeśli zdecydujemy się na jej rozwiązanie, ważne jest, by to zrobić na piśmie i wysłać listem poleconym – mówi Małgorzata Zaleśna.

Paulina Grochowalska  
REKLAMA

**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**

**WĄBRZESKA BIBLIOTEKA**  
**ZAPRASZA**

**NA SPOTKANIE AUTORSKIE  
Z KS. ADAMEM BONIECKIM**

**14.11.2013 GODZ. 17.00**  
**W SALI KOLUMNOWEJ WĄBRZESKIEGO  
DOMU KULTURY**

**WSPÓŁPRACA ORGANIZACYJNA:  
WĄBRZESKI DOM KULTURY**

**WSTĘP WOLNY**

Adam Edward Boniecki – marianin, ksiądz Kościoła katolickiego. Redaktor „Seniora”, „Tygodnika Powszechnego”. Był m.in. katechetą licealnym w Grudziądzu, współpracował z duszpasterstwem akademickim. Od 1964 związany z Tygodnikiem Powszechnym. W 1979 na życzenie Jana Pawła II przygotowywał polskie wydanie „L'Espresso Romano”. Po powrocie do „Tygodnika Powszechnego” w 1991 został asystentem kościelnym, a po śmierci Jerzego Turowicza (1999) redaktorem naczelnym pisma. Jest autorem wielu publikacji i książek, m.in. „Rozmów niedokonanych”, „Notatki z życia”, „Zrozumieć papieża: rozmowy o encyklikach” (wraz z Katarzyną Kolenda-Zaleską), „Kalendarium życia Karola Wojtyły”, „Lepiej palić fajkę niż czarownicę”, „Vademecum” oraz „Dookoła świata” (niektóre z nich będzie można kupić przy okazji spotkania).

TYGODNIK REGIONU  
WĄBRZESKIEGO

**CWA**  
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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



## Książki

# Wyróżnieni przez prezydenta

**Gmina Książki ma powody do dumy: za organizację ciekawych obchodów 150. rocznicy wybuchu powstania styczniowego została wyróżniona w prezydenckim konkursie.**

Wyniki konkursu na najciekawsze obchody 150. rocznicy powstania styczniowego, którego organizatorem była Kancelaria Prezydenta Rzeczypospolitej, zostały ogłoszone 11 listopada w Pałacu Prezydenckim. W uroczystości udział wzięli wójt gminy Książki Jerzy Polcyn i grupa harcerzy z 73 Drużyny Harcerskiej „Skarbiec”. Uczestnicy konkursu zostali zaproszeni do wzięcia udziału w marszu „Razem dla Niepodległej”.

Obchody, które gmina Książki zgłosiła do konkursu, miały bardzo bogaty program. Jednym z elementów był konkurs historyczny „Udział mieszkańców obecnego województwa kujawsko-pomorskiego w powstaniu styczniowym 1863-1864”, ogłoszony przez wójta Książek i Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy (wyróżniony razem z gminą Książki w prezydenckim konkursie). Jednym ze współorganizatorów był Gminny Ośrodek Kultury w Książkach.

Mieszkańcy gminy mieli też możliwość obejrzenia wystawy „Poszli nasi w bój bez broni...”, poświęconej powstaniu i ruchowi

powstańcemu w naszym regionie. Podczas otwarcia ekspozycji wyświetlony został film „Pamięć – opowieść o powstaniu styczniowym” zrealizowany przez Miejską Telewizję Kablową. Druga wystawa, zatytułowana „Janko Sokół”, dotyczyła Jana Matlińskiego, dowódcy bitwy z Rosjanami pod Węgrowem, bitwy pod Siemiatyczami oraz innych bitew powstania styczniowego. Materiały na wystawę zostały udostępnione przez mieszkankę gminy Książki,

prawnuczkę Jana Matlińskiego – Stanisławę Polcyn, która też opowiedziała o swoim przodku.

Kolejnymi punktami obchodów była prelekcja „150. rocznica powstania styczniowego”, wygłoszona przez dr. hab. Adama Sudolę, prof. nadzw. UKW Bydgoszcz oraz koncert pieśni patriotycznych w wykonaniu orkiestry Wojska Polskiego z Torunia.

(pg),

fot. nadesłane



Wójt Jerzy Polcyn z żoną Stanisławą odbiera gratulacje od prezydenta Bronisława Komorowskiego (fot. Wojciech Olkusnik, źródło: www.prezydent.pl)



W uroczystości wzięła udział grupa harcerzy z 73. Drużyny Harcerskiej „Skarbiec” (fot. GOK w Książkach)

## Wąbrzeźno

# Otrzęsiny w murach gimnazjum

Żeby wkupić się w łaski starszych kolegów, pierwszoklasiści z wąbrzeskiego gimnazjum musieli wykonać i zdemontować kocie makijaże, wykazać się w konkursie na najładniejszy plakat i najlepszy okrzyk klasowy, popisać się swoimi umiejętnościami zręcznościowymi, tanecznymi oraz wokalnymi. Najlepszymi „kotami” okazała się klasa I a, druga była I b, a trzecia I c. Po otrzęsinach uczniowie bawili się na dyskotekę szkolnej.

(pg), fot. nadesłane



## Książki

# Uroczysta akademie



W niedzielę w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach odbyła się uroczysta akademie z okazji Święta Niepodległości. Na scenie, pod kierunkiem Marleny Barszczewskiej, wystąpili uczniowie kl. V i VI ze Szkoły Podstawowej w Książkach. Zespół Książkowianka z GOK zaśpiewał podczas mszy w intencji Ojczyzny w kościele pw. Trójcy Świętej.

fot. GOK w Książkach

## Wąbrzeźno

# Poetycki dialog

**Uczniowie gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych będą recytować wiersze papieża Polaka i noblistki Wisławy Szymborskiej.**



Oprócz wierszy papieża Polaka uczestnicy konkursu będą w tym roku recytować utwory Wisławy Szymborskiej – jednej z najbardziej niezwykłych osobowości naszych czasów (zdj. Juan de Vojnikov, źródło: www.pl.wikipedia.org)

Głównym bohaterem regionalnego konkursu „Poetycki dialog” jest Jan Paweł II, ale już trzeci raz uczestnicy konkursu zmierzają się z twórczością drugiego poety. W tym roku jest to Wisława Szymborska – jedna z najbardziej niezwykłych osobowości naszych czasów.

Każdy z uczestników zaprezentuje dwa wiersze: po jednym każdego z bohaterów poetyckiego dialogu. Prezentacja obu utworów nie powinna przekroczyć 7 minut. Zgłoszenie udziału w konkursie w formie pisemnej należy dostarczyć na adres organizatora – Wąbrzeskiego Domu Kultury do 6 grudnia.

Konkurs odbędzie się 11 grudnia (początek godz. 10.00) w WDK. Współorganizatorem jest

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie. Regulamin i karta zgłoszenia dostępne na stronach internetowych książnicy: [www.bibliotekawno.freevar.com](http://www.bibliotekawno.freevar.com). Bliższych informacji udziela organizator konkursu.

(pg)

REKLAMA

**GĘSINA  
Z  
WIEDZĄDZA  
SPRZEDAŻ  
TUSZEK GĘSICH  
Gospodarstwo Rolne  
B.R. Zarzeczni  
Zamówienia pod nr. :  
509-498-448  
513-013-253**



# Patriotyczno-rodzinne obchody

**Petardy, gaz łzawiący i przepychanki – tak 11 listopada wyglądał na ulicach Warszawy. W naszym mieście obchody przebiegły w spokojnej atmosferze. Wzięły w nich udział całe rodziny.**

Tradycyjnie uroczystości rozpoczęły się od złożenia kwiatów pod tablicą pamiątkową Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”, umieszczoną na murach kościoła farnego – parafii pw. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza. Jest ona poświęcona pamięci ofiar pierwszej wojny światowej, powstania wielkopolskiego oraz walk z bolszewikami w 1920 r.

Następnie wszyscy przenieśli się do kościoła, gdzie młodzież z Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wąbrzeźnie przedstawiła okolicznościowy program. Po występie uczniów ks. Jan Kalinowski odprawił mszę świętą w intencji

ojczyzny. Po eucharystii wszyscy przeszli na Plac Jana Pawła II. Tam odbyły się główne uroczystości. Wzięły w nich udział tłumy wąbrzeźnian.

– Dzisiaj obchodzimy święto ponownych narodzin naszej ojczyzny. Świętowaniu towarzyszy pamięć o tym, co działo się przed 95 laty i ludziach, którzy się do tego przyczynili. Nie zapominajmy o wartościach, którym byli wierni. Pamięć służy kształtowaniu teraźniejszości i przyszłości. Czas honoru to dziś czas pracy, nauki i służby dla wspólnego dobra. To także czas patriotyzmu – powiedział w swoim przemówieniu

wieniu starosta wąbrzeski Krzysztof Maćkiewicz. – Patriotyzm to poczucie łączącej obywateli więzi, znajomość własnej historii i korzeni, wypełnianie obowiązków wobec ojczyzny, szanowanie godności każdego obywatela.

Po przemówieniu odczytano apel poległych za wolność ojczyzny. Żołnierze Kompanii Honorowej Jednostki 1109 z Grudziądza oddali salwę honorową. Władze powiatu, miasta, gmin, przedstawiciele instytucji, delegacje szkół, harcerze złożyli kwiaty pod Pomnikiem Żołnierza Polskiego.

**Tekst i fot.**

**Paulina Grochowalska**



Żołnierze Kompanii Honorowej Jednostki 1109 z Grudziądza oddali salwę honorową



Przemówienie o patriotyzmie wygłosił starosta wąbrzeski Krzysztof Maćkiewicz



Oddali hołd bojownikom o wolność



Elementem obchodów była msza św. w intencji ojczyzny



W obchodach wzięły udział całe rodziny



Młodzież z Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Wąbrzeźnie przedstawiła okolicznościowy program



Władze powiatu, miasta, gmin, przedstawiciele instytucji, delegacje szkół, harcerze złożyli kwiaty pod Pomnikiem Żołnierza Polskiego



Mszę odprawił ks. Jan Kalinowski



Wprowadzenie pocztów sztandarowych



Wąbrzeźno, Nowa Wieś Królewska

# Święto bibliotek szkolnych

Literackie przebieranki, konkursy, wystawy, nietypowe lekcje – uczniowie doskonale bawili się, świętując Międzynarodowy Dzień Bibliotek Szkolnych.

W Gimnazjum w Nowej Wsi Królewskiej wszystkie klasy wzięły udział w lekcjach bibliotecznych pod hasłem „Od tabliczki glinianej, przez książkę drukowaną, do książki w sieci”. Z historią powstania książki i biblioteki zapoznali uczniów: Egipcjanka, Greczynka i średniowieczny mnich. Gimnazjaliści wysłuchali kilku anegdotek związanych z „żywą książką”, oglądali fragment papiirusu i próbowali opanować trudną sztukę pisania gęsim piórem. Dowiedzieli się, jak zmieniała się książka na przestrzeni wieków i jaka była jej rola społeczna. Obejrżeli też wystawę z „Z książką przez wieki”. Na koniec odbył się konkurs wiedzy o bibliotekach i ich zbiorach.

Wąbrzescy gimnazjaliści też uroczystie obchodzili święto bibliotek szkolnych. Tradycyjnie wzięli udział w wyprawie literackiej, w tym roku pod hasłem „Bajki i baśnie mojego dzieciństwa”. Klasy miały miesiąc, aby przygotować kostiumy postaci z literatury dziecięcej, które wylosowały. Ta zabawa sprawia uczniom co roku wielką frajdę. Nie tylko zachęca ich do sięgnięcia po książkę, ale także pobudza kreatywność. Stroje były oceniane. Na pierwszym miejscu znalazły się aż trzy klasy: III b przedstawiła postacie z „Czerwonego Kapturka”, I a – „Ali Baby i czterdziestu rozbójników” oraz I c – „Akademii pana Kleksa”. Uwagę przykuwały też stroje uczniów z kl. II c, przebranych za postacie z bajki „Pasterka i kominiarczyk”. Przyłożyła się kl. I b, prezentująca bohaterów „Kubusia Puchatka”, I d – „Calineczki”, I f – „Misia Uszatka”, I e – „Kota w butach” i klasa III d, przedstawiająca bohaterów bajki „Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków”. Nie zabrakło Smerfów i postaci bajki „Świniopas”.

Tego samego dnia odbył się także szkolny konkurs pięknego czytania. Uczniowie przypomnieli bajki i baśnie swojego dzieciństwa. Pierwsze miejsce zajęły: Kinga Brzezińska i Julia Herbowska, drugie – Bogna Matuszewska i Karolina Donarska.

Gimnazjaliści urządzili wystawę „Słowniczek ortograficzny”, a członkowie koła miłośników książki przygotowali biblioteczny quiz.

Celem Międzynarodowego Dnia Bibliotek szkolnych jest zwrócenie uwagi na rolę bibliotek w życiu szkoły, w nauce i rozwijaniu zainteresowań czytelniczych.

(pg),  
fot. nadesłane

Konkurs pięknego czytania w Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie



III b przedstawiła postacie z „Czerwonego Kapturka”



Gimnazjaliści próbowali opanować sztukę pisania gęsim piórem



Święto bibliotek szkolnych w Gimnazjum Nowej Wsi Królewskiej

Wąbrzeźno

# Myśliwi balowali

Myśliwi z żonami oraz przyjaciele i sympatycy łowiectwa bawili się w sobotę na Balu Hubertowskim.

Impreza odbyła się w Wąbrzeskim Domu Kultury. Jej organizatorem było koło łowieckie „Bażant”. Tradycyjnie podczas inauguracji balu ogłoszono nazwiska odznaczonych myśliwych. Brązowe medale „Za zasługi łowieckie” otrzymali: Stanisław Bocianowski i Eugeniusz Kowalewski, a medal „Za zasługi dla Toruńskiej Organizacji Łowieckiej” Andrzej Kust.

– Myśliwi to takie zielone ludki – zażartował ks. Jan Kalinowski, kapelan myśliwych regionu wąbrzeskiego. – Hodują zwierzyńę, dbają o nią, czasem polują. Nie gardzą modlitwą. Niekiedy balują, tak jak dzisiaj.

Dla członków koła łowieckiego takie spotkanie to okazja, żeby wymienić się doświadczeniami z dziedziny łowiectwa oraz wynagrodzić żonom czas spędzony na polowaniach. Poza tym koło stara się żyć w dobrych relacjach z rolnikami, dlatego na Bal Hubertowski

co roku zapraszani są gospodarze dotknięci szkodami spowodowanymi przez zwierzyńę.

Po części oficjalnej myśliwi z żonami, przyjaciele i sympatycy łowiectwa oddali się ucztowaniu i tańcom.

Tekst i fot.  
Paulina Grochowalska

Nie zabrakło myśliwskich sygnałów



Myśliwi z żonami oraz przyjaciele i sympatycy łowiectwa bawili się w sobotę na Balu Hubertowskim



Organizatorem Balu Hubertowskiego było koło łowieckie „Bażant”



Goście ruszyli w tany



Wąbrzeźno

# Święto w mundurach

**Uczniowie klas pierwszych z Zespołu Szkół we Wroniu złożyli ślubowanie. Podczas uroczystości dyrektor szkoły i komendant 12 Komendy Lotniska w Mirosławcu podpisali porozumienie o wzajemnej współpracy.**

Uroczystość odbyła się w piątek w Wąbrzeskim Domu Kultury. Wzięli w niej udział m. in. samorządowcy, rodzice i przedstawiciele służb mundurowych z Mirosławca, Grudziądza, Chełmna oraz Wąbrzeźna.

Do ślubowania przystąpiło 54 uczniów liceum ogólnokształcącego o ukierunkowaniu służby mundurowe oraz techników: informatycznego, rolniczego, żywienia i usług gastronomicznych. Podczas

uroczystości wręczono także mundurowe odznaki lat nauki uczniom LO SM. Pierwszoklasiści zostali mianowani na stopień młodszego kadeta, drugoklasiści – na stopień kadeta, a uczniowie klas trzecich – na stopień starszego kadeta.

Ważną chwilą było podpisanie porozumienia o wzajemnej współpracy przez komendanta 12 Komendy Lotniska w Mirosławcu ppłk. Bogdana Ziółkowskiego i dyrektora ZS we Wroniu Bogusława

Gumułę.

– Nasi uczniowie w ramach innowacji pedagogicznej co roku wyjeżdżają na tygodniowe zajęcia poligonowe i mogą poczuć się jak żołnierze wojsk lądowych. Teraz będą mieli okazję sprawdzić, jak jest w siłach powietrznych – mówi dyrektor szkoły.

Ostatnim punktem uroczystości był występ uczniów technikum.

**Paulina Grochowalska, fot. (pg) i ZS Wronie**



Klasa I LO SM (fot. ZS Wronie)



Pierwszoklasiści z techników (fot. ZS Wronie)



Pierwszoklasiści zostali mianowani na stopień młodszego kadeta



Akademia przypomniała atmosferę walk niepodległościowych



Ważną chwilą było podpisanie porozumienia o wzajemnej współpracy przez komendanta 12 Komendy Lotniska w Mirosławcu ppłk. Bogdana Ziółkowskiego i dyrektora ZS we Wroniu Bogusława Gumułę



Drugoklasiści zostali kadetami...



... a trzecioklasiści starszymi kadetami



Do ślubowania przystąpiło 54 uczniów liceum ogólnokształcącego o ukierunkowaniu służby mundurowe oraz techników: informatycznego, rolniczego, żywienia i usług gastronomicznych (fot. ZS Wronie)



Wąbrzeźno

## Sekrety ozdabiania albumów



Słuchaczki wąbrzeskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku poznawały tajniki scrapbookingu, czyli sztuki ręcznego tworzenia i dekorowania albumów ze zdjęciami i pamiątkami rodzinnymi. Przez dwa dni w WDK dziesięć par za pomocą nożyczek, kolorowego papieru, ćwieków, ozdobnych nitów i kleju ozdabiało strony. Instruktorka Małgorzata Górecka pokazała, co można wykonać m.in. z papieru i krepy włoskiej. W ten sposób powstały wspólnie róże.

(pg), fot. WDK

Wąbrzeźno

## Rapowali o swoich problemach

Rap jest dla nich odpowiedzią na samotność wśród ludzi, sposobem na poszukiwanie własnej tożsamości, reakcją na codzienność – młodzi raperzy wystąpili dla wąbrzeskiej młodzieży w ramach projektu antynarkotykowego.

Grupę Rap Formy Niezależnej tworzą Piotr Jordanowski, Damian Kopczyński, Michał Dzida i Maciej Weidner. W ubiegłym tygodniu przedstawili swoje autorskie teksty i bity w Wąbrzeskim Domu Kultury. Koncert był elementem projektu „Młodość bez narkotyków”, którego pomysłodawcą jest Zbyszek Izdebski, pedagog z Zespołu Szkół we Wroniu.

– Próbuję pokazać młodym ludziom, że istnieją alternatywne formy samorealizacji, że tkwi

w nich ogromny potencjał twórczy, że nie trzeba brać narkotyków. Młodzież potrzebuje zrozumienia i wsparcia – mówi Izdebski. – To fajna grupa. Rap jest dla nich odpowiedzią na samotność wśród ludzi, sposobem na poszukiwanie własnej tożsamości, reakcją na codzienność.

O kolejnych działaniach w ramach projektu antynarkotykowego napiszemy wkrótce.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Damian Kopczyński, Piotr Jordanowski i Maciej Weidner wraz z Michałem Dzidą tworzą Grupę Rap Formy Niezależnej

Wąbrzeźno

## Zagraj w świątecznej orkiestrze

Możesz zostać wolontariuszem lub pomóc w organizacji XXII Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Wąbrzeźnie.

Kolejny Finał WOŚP odbędzie się 12 stycznia 2014 r. W tym roku wolontariusze będą kwestować na zakup specjalistycznego sprzętu dla dziecięcej medycyny ratunkowej, takiego jak wielonarządowe tomografy komputerowe z możliwością znieczulenia do badania młodszych i pobudzonych dzieci, RTG przyłóżkowe, RTG z ramieniem C i monitorem czy radiologiczne stacje diagnostyczne. Część pieniędzy Fundacja WOŚP zamierza przeznaczyć na doposażenie nowo otwieranych oddziałów geriatry.

Osoby, które chciałyby zostać wolontariuszami na terenie miasta powinny skontaktować się z Wąbrzeskim Domem Kultury: Dział Animacji Kultury i Promocji Miasta – I piętro ul. Wolności 47; 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 17 27;

56 688 23 42 wew. 24, e.mail: animacja@wdkwabrzezno.pl.

Potrzebne jest zdjęcie legity-

macyjne. Liczba miejsc ograniczona.

(pg), fot. archiwum



Kolejny Finał WOŚP odbędzie się 12 stycznia – a ty możesz pomóc, zostając wolontariuszem

Powiat

## Spotkania z historykiem

W ramach III Wąbrzeskiej Jesieni Literackiej w bibliotekach i szkołach w powiecie odbyły się spotkania interaktywne o charakterze literacko-historycznym. Ich bohaterem był historyk Paweł Becker.

Historyk Paweł Becker spotkał się z uczniami w bibliotece w Pływaczewie i w Gimnazjum w Ryńsku. Przybliżył im dzieje powstania styczniowego, którego 150. rocznicę wybuchu obchodziliśmy w tym roku. W opowieści nawiązał do swojego prapradziadka piekarza Józefa Beckera, który w 1861 r. zamówił mszę za zmarłego Melchiora Fijałkowskiego, arcybiskupa warszawskiego. Wówczas takie msze były zakazane przez zaborców, bo tak naprawdę były one odprawiane w intencji ojczyzny. Ludzie dowiadywali się o nabożeństwach po cichu, w tajemnicy, pocztą pantoflową. Ogłoszenie o mszy ukazało się w czasopiśmie „Nadwiślanin” – nie tylko podano datę i godzinę, ale wymieniono wszystkie osoby, które ją zamówiły. Czy spotkały je za to jakieś represje – nie wiadomo. Uczestnicy spotkań mieli okazję zobaczyć ogłoszenie na wystawie „Poszli nasi w bój bez broni...”. Zaprezentowano na niej literaturę historyczną obrazującą przebieg, genezę oraz skutki powstania, a także literaturę piękną i pamiątkarską dotyczącą tego okresu. Ekspozycję uzupełniły reprodukcje słynnych obrazów, fotografii symboli i pieśni oraz pamiątki związane z tragicznym zrywem, jak również dokumenty dotyczące ruchu powstańczego na ziemi wąbrzeskiej.

Uczniowie obejrzeni również film „Pamięć – opowieść o powstaniu styczniowym”, zrealizowany przez Miejską Telewizję Kablową. W filmie zawarto informacje o lokalnym ruchu powstańczym na ziemi wąbrzeskiej i okolicach



Bohaterem spotkań interaktywnych był historyk Paweł Becker m.in. o Zygmuncie Działowskim – patronie wąbrzeskiego liceum. Młody Działowski zebrał oddział zbrojnych i przekroczywszy granicę Królestwa na Drwęcy ruszył do powstania styczniowego. Niestety, próba wsparcia powstańców zakończyła się niepowodzeniem, a Działowski został osadzony w berlińskim więzieniu.

W wąbrzeskim gimnazjum i Zespole Szkół Ogólnokształcącym oraz w Gimnazjum w Dębowej Łące Paweł Becker opowiadał o swojej książce „Wąbrzeskie opowieści o Wielkich Polakach”. W bardzo przystępny i barwny sposób mówił o ciekawostkach z życia sławnych postaci oraz o ich związkach z naszym regionem. Opowieść została uzupełniona prezentacją multimedialną, anegdotami, muzyką a także fragmentami książki, czytany przez Annę Więclawską z Miejskiej Telewizji Kablowej.

Organizatorem spotkań była wąbrzeska księgarnia, przy współpracy miejscowych bibliotek.

(pg), fot. nadesłane



Opowieść o Powstaniu styczniowym uzupełniała wystawa





**Klasa I a ze Szkoły Podstawowej w Książkach**

Uczniowie: Jacek Bińkowski, Aleksandra Bułaga, Aleksandra Drzyzga, Kacper Fabrykiewicz, Weronika Gutowska, Zuzanna Janowska, Mateusz Janusz, Patrycja Kamińska, Martyna Kowalska, Andrzej Kozłowski, Marek Lisowski, Nikola Murawska, Wiktoria Popielec, Klaudia Sieradzka, Kacper Sosnowski, Michał Schmeichel, Hubert Szynekiewicz, Nikola Trojanowska, Tomasz Wańczyk, Damian Wódkowski, Paulina Wójcik, Monika Ziarnik. Wychowawczyni Jolanta Kwaśniewska.



**Klasa I b ze Szkoły Podstawowej w Książkach**

Uczniowie: Patryk Banaszek, Szymon Betyna, Marta Bylina, Katarzyna Dąbrowska, Kinga Grygielewicz, Aniela Kesler, Patryk Krasucki, Natalia Kubiak, Monika Kurasiewicz, Mateusz Kwietniewski, Magda Nowacka, Julia Pawlak, Szymon Pełowski, Julia Sikora, Małgorzata Wiśniewska, Amelia Żądłak. Wychowawczyni Renata Sądowska.

fot. Paulina Grochowalska

**Za tydzień w CWA pierwszaki z Wielkich Radowisk i Łobdowa**

## Wąbrzeźno

# Ratują kasztanowce

Kasztanowce w Polsce zagrożone są wymarciem z powodu szkodnika, który je atakuje. Ten problem dotyczy także drzew w naszym mieście. Uczniowie wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 2 postanowili im pomóc.



Tegoroczne grabienie liści przy Wąbrzeskim Domu Kultury

Kilka lat temu uczniowie zauważyli, że coś niedobrego dzieje się z kasztanowcami. Liście już na początku września stawały się suche i brązowe. Na zajęciach koła ekologicznego oraz lekcjach przyrody zaczęli szukać informacji, dlaczego tak się dzieje. Dowiedzieli się, że to sprawka szrotówka kasztanowcowiaczka. Zaledwie 3-milimetrowy motyl atakuje liście, niszcząc je, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia drzew, a w kolejnych latach do ich obumarcia.

Fundacja Nasza Ziemia i Clear Channel Poland zainicjowali w 2005 r. akcję „Pomóżmy kasztanowcom”, która polega na grabieniu i utylizacji liści kasztanowców zaatakowanych przez szrotówkę. „Dwójka” postanowiła iść w ich ślady. Uczniowie, wyposażeni przez Urząd Miasta w Wąbrzeźna w worki, rękawice oraz grabie, ruszyli do walki ze szkodnikiem.

Szybko zainspirowali młodzież z pozostałych szkół miejskich.

W „Dwójce” odbywają się też m. in. pogadanki na temat akcji, na lekcjach przyrody omawiany jest cykl rozwojowy owada i związane z tym niebezpieczeństwa dla populacji kasztanowców w Polsce.

Na pojedynczym liściu może znajdować się nawet do 100 poczwerek szrotówki, które - jeśli nie zostaną zebrane - przetrzymują, by wiosną zaatakować nowe liście. Grabienie i utylizacja to najtańsza i najprostsza metoda walki z żarłocznym owadem.

Grabiąc w tym roku liście uczniowie zauważyli, że akcja przynosi efekty. Stan drzew od ubiegłego roku znacznie się poprawił.

Organizacją wywozu i utylizacją liści zajmuje się Urząd Miasta w Wąbrzeźnie.

(pg),  
fot. nadesłane

## Wronie

# Na szlaku pomników przyrody



16 członków Szkolnego Koła Rowerowo-Turystycznego z wąbrzeskiego gimnazjum, pod opieką Ilony Czarneckiej i Beaty Szewc, wybrało się na wycieczkę do wronieckiego lasu. Tam podziwiali pomniki przyrody i rezerwat buczyny pomorskiej. Wronie pod względem geograficznym i przyrodniczym przybliżyła uczniom nauczycielka geografii Dorota Zielińska. Młodzież wzięła też udział w konkursie strzeleckim z wiatrówek. Najlepszy okazał się Paweł Psiuk z klasy III c.

(pg), fot. nadesłane



# PROGRAM TELEWIZYJNY

## HITY TYGODNIA

**PIĄTEK 20:00 TVN**

**Starcie tytanów**

Film fantastyczny, 140 min., USA, 2010

Grecki heros Perseusz, syn Zeusa i księżniczki Danae, nosi w sobie boską moc. Niestety, nie jest na tyle silny, aby uchronić rodzinę przed mściwym bogiem śmierci, Hadesem. Bóg ciemności jest żądny krwi i władzy. Marzy o odebraniu Zeusowi mocy i przejęciu kontroli nad Ziemią. Zrozpaczony Perseusz postanawia poprowadzić wyprawę do krainy zmarłych. Wierzy, że uda mu się pokonać Hadesa, a tym samym ocalić świat przed chaosem. Razem z grupą śmiałków przeciwstawi się przeznaczeniu i stoczy walkę z demonami oraz przeraźliwymi bestiami.

**SOBOTA 21:25 TVP 1**

**Mamma Mia!**

Komedia muzyczna, 115 min, Wielka Brytania/USA/Niemcy, 2008

Grecka wyspa Kalokairi. Donna Sheridan wraz z 19-letnią córką prowadzą mały pensjonat. Sophie, która ma poślubić Skya, marzy o tym, by do ołtarza poprowadził ją ojciec, którego nigdy nie poznała. Z pamiętnika matki dowiaduje się, że w lecie 1979 roku Donna romansowała z trzema mężczyznami. Jeden z nich musi być ojcem dziewczyny. Sophie jest przekonana, że rozpozna go od razu. W tajemnicy przed matką zaprasza na wesele nowojorskiego architekta Sama Carmichaela, londyńskiego bankiera Harry'ego Brighta oraz podróżnika i pisarza Billa Andersona.

**PONIEDZIAŁEK 20:05 Polsat**

**Kod da Vinci**

Thriller, 185 min, USA, 2006

W Luwrze zostaje zamordowany kustosz Jacques Sauniere. Sprowadzony z Harvardu profesor Robert Langdon, światowej sławy historyk i badacz symboli, ma pomóc policji w rozszyfrowaniu zagadkowych śladów znalezionych na miejscu zbrodni. Uczony, który sam wkrótce staje się podejrzanym, odkrywa, że Sauniere był członkiem tajnego bractwa, a jego śmierć ma prawdopodobnie związek z tajemnicą sięgającą początków chrześcijaństwa. Langdonowi pomaga w śledztwie wnuczka zamordowanego, kryptolog Sophie Neveu.

**WTOREK 20:10 Polsat**

**Ballistic**

Film sensacyjny, 110 min, USA/Niemcy, 2002

Przed siedmiu laty jeden z najlepszych agentów FBI, Jeremiah Ecks, stracił żonę. Zginęła w eksplozji samochodu. Zrozpaczony Ecks porzucił pracę i pogrążył się w żałobie. Teraz jego były szef chce, by agent wrócił do zawodu i wykonał wyjątkowo niebezpieczne zadanie. Doskonale wyszkolona pracownica Agencji Bezpieczeństwa Narodowego, Sever, wymknęła się spod kontroli zwierzchników i zaczęła własną grę. Porwała syna jednego z członków tajnej komisji pracującej nad bronią masowej zagłady. Jediną osobą, która może ją powstrzymać, jest właśnie Ecks.

**TVP 1**

05:55 Info poranek  
08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka  
08:25 Telezakupy  
08:55 Ojciec Mateusz (68) - serial  
09:55 Osobliwości mórz i oceanów (12) - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Przepis dnia  
12:45 Osobliwości mórz i oceanów (13) - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5886) - serial  
14:50 Przepis dnia  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Klan (2497) - serial  
15:45 Bonanza (168) - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2498) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:15 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Biało-Czerwoni - magazyn  
20:08 Rajdy WRC - magazyn  
20:15 Pogoda  
20:30 Ojciec Mateusz (132) - serial  
21:25 Sprawa dla reportera - dokument  
22:25 Zawieszeni na drzewie - komedia  
23:55 Bonanza (168) - serial  
00:55 Świat się kręci  
01:50 Hrabina Cosel (1) - serial  
02:50 Notacje (607) - dokument



05:20 Rozmowy w toku (2236) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1822) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (253) - serial  
12:15 Szpital (127) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1093) - serial  
14:00 Wawa non stop (51) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (254) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2237) - talk show  
17:00 Szpital (128) - serial; Program powstaje przy udziale konsultantów oraz lekarzy z kilku krakowskich szpitalnych oddziałów ratunkowych. Od nich pochodzą opisy zdarzeń z izby przyjęć, a także wskazówki dotyczące dalszego diagnozowania i leczenia pacjentów.  
18:00 Wawa non stop (52) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1823) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1094) - serial  
21:30 Kuchenne rewolucje (11) - rozrywka  
22:30 Kiler-ów 2-óch - komedia kryminalna; Jurek i Ewa stoją na czele fundacji, której celem jest udzielanie wsparcia organizacjom państwowym i grupom zawodowym. Prestiż fundacji powoduje, że obracają się w towarzystwie VIP-ów, a nawet samego prezydenta RP. Tymczasem Siara i Lipski za kratami więzienia organizują zamach na życie Jurka. .  
00:55 Superwizjer  
01:30 Uwaga!  
01:45 Arkana magii (1103) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (5) - dokument  
06:00 Dyżur (38) - dokument  
06:30 Menu na miarę  
07:00 Tom i Jerry (74-76) - serial  
07:25 Timon i Pumba (73) - serial  
08:00 Zaklinacz psów (14) - dokument  
09:00 Bankomat. Wyścig z czasem (8) - rozrywka  
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (2) - dokument  
10:30 Zaginiony świat (42) - serial  
11:30 Niania (33) - serial  
12:00 Niania (34) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (15) - serial  
13:30 Zbuntowany anioł (16) - serial  
14:30 Niania (35) - serial  
15:00 Niania (36) - serial  
15:30 Stare dranie z Ameryki (13) - rozrywka  
16:00 Akademia policyjna (9) - serial  
17:00 Akademia policyjna (12) - serial  
18:00 Zaginiony świat (43) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (10) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (12) - serial  
20:00 Hot Shots! - komedia sensacyjna  
21:45 American Pie - komedia  
23:50 American Pie: wakacje - komedia  
01:45 Zobacz to!  
02:20 JRG w akcji (8) - rozrywka  
02:50 Dyżur (7) - dokument

**TVP 2**

05:50 Faceci do wzięcia (38) - serial  
06:25 Lokatorzy (30) - serial  
07:05 M jak miłość (380) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:35 Barwy szczęścia (1006) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (175) - serial  
12:15 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (8) - dokument  
13:25 Szkoła życia (45) - serial  
14:15 Postaw na milion - rozrywka  
15:05 Rodzinka.pl (96) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:05 Pogoda - kraj  
16:15 Na dobre i na złe (537) - serial  
17:15 Szkoła życia (46) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1006) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1007) - serial  
20:40 Przyjęty - komedia; Bartleby "B" Gaines skończył liceum i zgodnie z planami rodziców zamierza dostać się do college'u. Jednak żadna z wyższych uczelni nie chce przyjąć leniwego i pozbawionego ambicji ucznia. Ponieważ rodzina wywiera na niego coraz większą presję, Bartleby postanawia stworzyć fikcyjną uczelnię, by pokazać rodzicom świadectwo przyjęcia. Wkrótce do szkoły Bartleby'ego zaczynają się zgłaszać amatorzy życia bez zobowiązań i nielegalnych interesów.  
22:15 Kocham kino - wstęp - kultura  
22:25 Pora umierać - dramat obyczajowy  
00:20 Yes-Meni naprawiają świat - dokument  
02:00 Pora umierać - dramat obyczajowy



06:50 Męski typ (4) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (156) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (453) - serial  
09:15 Dr House (14) - serial  
10:15 Ostry dyżur (9) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
12:55 Sąd rodzinny (157) - serial  
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (454) - serial  
14:55 Bananowy doktor (11) - serial  
15:55 Czerwony Orzeł (3) - serial  
17:05 Detektyw Monk (8) - serial  
18:00 Dr House (15) - serial  
19:00 Bananowy doktor (12) - serial  
20:00 Dorwać Smarta - komedia; Maxwell Smart, znany także pod kryptonimem agent 86, pracuje dla amerykańskiej agencji szpiegowskiej CONTROL, która na skutek ataku wroga zostaje zdekonspirowana. Szef wywiadu decyduje się powierzyć realizację misji ratunkowej niedoświadczonemu, za to pełnemu zapału Smartowi. Jego partnerką ma być piękna agentka 99, jedyna niezdekonspirowana pracownica operacyjna. Przed nimi wyjątkowo trudne zadanie - schwytanie członków złowrogiej organizacji o nazwie KAOS, która zagraża światu.  
22:20 Alcatraz (7) - serial; Madsen i Hauser ścigają Johnn'y'ego McKee, byłego więźnia Alcatraz i bezwzględnego zabójcę, mającego ogromną wiedzę chemiczną. Rozpoczyna się wyścig z czasem - bohaterowie próbują schwycić przestępcę, zanim otruje kolejne niewinne ofiary.  
23:20 Męska sprawa - komedia  
01:00 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne  
08:25 Miasto Romów - dokument  
09:45 Pół serio - komedia  
11:20 Człowiek z kwiatem w ustach - film krótkometrażowy  
12:00 Trebunie Tutki i Kinior Future Sound - muzyka  
13:00 Informacje kulturalne  
13:25 Murrurando - film obyczajowy  
14:15 Pół serio - komedia  
16:00 Rozmowy o literaturze i nie tylko - rozmowa  
16:35 Sztuka czytania  
17:15 Miasto Romów - dokument  
18:25 Noise - film krótkometrażowy  
18:30 Dwa kroki za - film krótkometrażowy  
18:50 Niedziela Barabasza - nowele filmowe  
19:30 Tajemnice Wiklinowej Zatoki (7)  
19:50 Żeby inaczej - film krótkometrażowy  
20:20 Hała odlotów (45) - talk show  
21:10 Mad Men (9) - serial  
22:15 Medium - horror; Akcja rozgrywa się w Sopocie po dojściu Hitlera do władzy. W mieście dzieją się dziwne rzeczy. Komisarz policji nie wie, dlaczego obudził się rano na plaży, mieszkaniec Warszawy z niezrozumiałych dla siebie przyczyn pojechał nad morze, nauczycielka w środku lekcji wychodzi z klasy i wyjeżdża nad Bałtyk.  
00:00 Hała odlotów (45) - talk show  
01:05 Jej Wysokość Afrodyta - komedia



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (74) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (63) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (64) - serial  
10:00 Trudne sprawy (54) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (351) - serial  
12:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (10)  
13:00 STOP Drogówka  
14:00 Pierwsza miłość (1779) - serial  
14:45 Trudne sprawy (52) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (606) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (491) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1780) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (368) - serial  
20:00 Zdrady (11) - serial; Bohaterów łączy ten sam problem - podejrzejwają życiowych partnerów o zdradę. Specjalizujący się w tego typu sprawach prywatny detektyw pomaga im w odkryciu prawdy. Po zapoznaniu się z wynikami jego pracy zainteresowani decydują, czy chcą zaprzestać dochodzenia, czy też je kontynuować i przylapać partnera na gorącym uczynku.  
21:00 Hotel 52 (11) - serial; Iwona przyjeżdża do Warszawy. W hotelu melduje się Jacek. Wtajemnicza Tomasza w plan - przygotował nietypową niespodziankę dla dziewczyny. Zamierza sam zapakować się w prezent. Gdy Kamila otworzy pudło, jej oczom nie tylko ukaże się Jacek, ale także pierścionek zaręczynowy.  
22:00 2XL (11) - serial  
23:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (10)  
00:00 Kabaretowa ekstraklasa (5)



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (107) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
07:55 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
08:25 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego - serial  
08:55 Komisarz Rex (6) - serial  
09:55 Niepokromiona miłość (51) - serial  
10:50 Kiedy się zakocham (105) - serial  
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (30) - serial  
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (31) - serial  
12:30 Simba (42) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Tylko miłość (52) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (26) - serial  
15:30 Komisarz Rex (7) - serial  
16:30 Hotel 52 (52) - serial  
17:30 Niepokromiona miłość (52) - serial  
18:30 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego - serial  
19:00 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
19:30 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
20:00 Rocky V - film sensacyjny; Po przeżyciach w Rosji filadelfijski champion Rocky Balboa postanawia na zawsze wycofać się z ringu. Teraz najważniejszy jest dla niego syn, to jemu poświęca wszystkie siły.  
22:15 Żywa tarcza - film sensacyjny  
00:05 To był dzień

**TVP**

**HISTORIA**

07:20 Był taki dzień (403) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:20 Okrasa łamie przepisy  
09:00 Marszałek Piłsudski (5) - serial  
10:00 Dzika Polska (154) - dokument  
10:30 Szlakiem gwiazd (11) - rozrywka  
11:00 Cafe Historia (63) - publicystyka  
11:30 Sploty jednego warkocza  
12:10 Ocali od zapomnienia (10)  
12:35 Ex libris  
12:55 Pamięć. Tajemnice lasów Piasnicy  
13:50 Gdynia była pierwsza - dokument  
14:50 Sensacje XX wieku (136, 139)  
15:55 Cała prawda o (2) - dokument  
17:00 Marszałek Piłsudski (6) - serial  
18:05 Casus Otto Schimek - dokument  
18:50 Flesz historii  
19:10 Dziennik telewizyjny  
20:00 Gdy świat się wali (10) - dokument  
21:00 Polska i świat z historią w tle (119)  
21:30 Szerokie tory (53) - dokument  
22:05 Spór o historię (32) - dokument  
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza (14) - magazyn  
23:25 Zdarzyło się w Mafekingu - dokument  
00:10 Cygan w drodze - dokument  
00:30 Szlakiem gwiazd (11) - rozrywka  
01:05 Za kulisami PRL (25) - dokument  
01:35 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (5) - dokument  
02:15 Wycieczka - 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  
08:55 Ojciec Mateusz (69) - serial  
09:55 Osobliwości mórz i oceanów (13)  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Przepis dnia  
12:40 Kameleony - dokument  
13:40 Jedna scena (20) - kultura  
14:00 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:50 Przepis dnia  
15:00 Wiadomości  
15:15 Klan (2498) - serial  
15:45 Sprawa dla reportera - dokument  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 34. Wieczory Humoru i Satyry - Lidzbark 2013 - Kabaretowa noc pod gwiazdami - rozrywka  
18:30 Świat się kręci  
19:15 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Bialo-Czerwoni - magazyn  
20:10 Rajd Wielkiej Brytanii  
20:15 Pogoda  
20:20 Piąty stadion (44) - serial  
20:30 Polska - Słowacja - piłka nożna  
22:55 Piąty stadion (45) - serial  
23:05 Krzyk II - horror  
01:10 Świat się kręci  
02:00 Weekendowy magazyn filmowy (144) - kultura  
02:30 Mistrz - dramat obyczajowy



05:20 Rozmowy w toku (2237) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1823) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (254) - serial  
12:15 Szpital (128) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1094) - serial  
14:00 Wawa non stop (52) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (255) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2238) - talk show  
17:00 Szpital (129) - serial  
18:00 Wawa non stop (53) - rozrywka; Maciej, pasjonat motocykli i muzyki rockowej prowadzi komis z rowerami. Pewnego dnia nieoczekiwanie dziedziczy duży, stary dom w centrum Warszawy.  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 Starcie tytanów - film fantastyczny  
22:20 W morzu ognia - film sensacyjny; Jack Taggart jest agentem zajmującym się ochroną środowiska. Prowadzi prywatne śledztwo w sprawie śmierci przyjaciela. Wiąże się ono z wyjazdem do odległych, położonych w górach osad. Okolica musi kryć jakąś tajemnicę, gdyż nikt z miejscowych nie chce z nim rozmawiać. Wreszcie docieklivy inspektor odkrywa prawdę. W górach są stare kopalnie, w których prywatna firma magazynuje toksyczne odpady. To bardzo dochodowy interes, ale i ogromne zagrożenie dla środowiska.  
00:25 Kuba Wojewódzki (11) - talk show  
01:30 Uwaga!  
01:45 Arkana magii (1104) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (7) - dokument  
06:00 Dyżur (39) - dokument  
06:30 No problem!  
07:00 Tom i Jerry (77) - serial  
07:05 Tom i Jerry (78) - serial  
07:10 Tom i Jerry (79) - serial  
07:25 Timon i Pumba (74) - serial  
08:00 Taki jest świat  
09:00 Menu na miarę  
09:30 Kręcimy z gwiazdami (9) - rozrywka  
10:30 Zaginiony świat (43) - serial  
11:30 Niania (35) - serial  
12:00 Niania (36) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (16) - serial  
13:30 Zbuntowany anioł (17) - serial  
14:30 Niania (37) - serial  
15:00 Niania (38) - serial  
15:30 Stare dranie z Ameryki (14) - rozrywka  
16:00 Akademia policyjna (10) - serial  
17:00 Akademia policyjna (13) - serial  
18:00 Zaginiony świat (44) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (11) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (13) - serial  
20:00 Król wojowników - film sensacyjny  
22:00 Sharknado - film sf  
23:55 Zemsta po śmierci - horror  
02:00 Zobacz to!  
02:30 Dyżur (8) - dokument



05:55 Faceci do wzięcia (39) - serial  
06:30 Lokatorzy (31) - serial  
07:05 M jak miłość (381) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:40 Barwy szczęścia (1007) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (176) - serial  
12:15 W krainie lwów (2) - dokument  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (9) - dokument  
13:20 Szkoła życia (46) - serial  
14:10 Kabaret Moralnego Niepokoju (2) - rozrywka  
15:05 Rodzinka.pl (97) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:05 Pogoda - kraj  
16:20 U Pana Boga w ogródku (10) - serial  
17:15 Szkoła życia (47) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:30 Barwy szczęścia (1007) - serial  
20:00 Boscy w sieci (10) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1008) - serial  
20:45 Rodzinka.pl (123, 124) - serial  
21:50 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka  
23:05 Tylko dla dorosłych (22) - rozrywka  
23:20 Piąty stadion (80) - serial  
23:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) - serial; Zespół stara się ustalić, kto odpowiada za zabójstwo byłej prostytutki, której zdjęcie umieszczono na stronie internetowej. Fotografia wydaje się budzącym niesmak żartem. Do momentu, gdy ciał kobiety zostaje znalezione w śmietniku.  
00:20 Przyjęty - komedia  
02:00 Nowa (5) - serial  
02:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) - serial



05:35 We dwoje (13) - rozrywka  
06:50 Męski typ (1) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (157) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (454) - serial  
09:15 Dr House (15) - serial  
10:15 Ostry dyżur (10) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
12:55 Sąd rodzinny (158) - serial  
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (455) - serial  
14:55 Bananowy doktor (12) - serial  
15:55 Czerwony Orzeł (4) - serial  
17:05 Detektyw Monk (9) - serial  
18:00 Dr House (16) - serial  
19:00 Bananowy doktor (13) - serial  
20:00 Pan niania - komedia; Zawodowy sportowiec, mistrz w zapasach Sean Armstrong, na prośbę przyjaciela zgadza się przyjąć niecodzienne zlecenie. Zostaje opiekunem dwóch rozwydrzonych dzieciaków, Aleksa i Kate Masonów. Para ta cieszy się wśród dorosłych bardzo złą opinią; jej ulubionym zajęciem jest niszczenie wstęgięgo wokół, a szczególną radość sprawia im doprowadzanie do rozpacz kolejnych opiekunek. Dzieciaki szybko orientują się, że ich wyjątkowo silny i z pozoru surowy opiekun ma złote serce.  
21:45 Słoneczny wojownik - film sensacyjny; Były komandos Max Donigan i jego przyjaciel Leo Porter pomagają Patrycji Goodwyn w poszukiwaniach zaginionego azteckiego miasta.  
23:55 Mentalista (12) - serial  
00:50 Miss Agent II: uzbrojona i uroczą - komedia kryminalna



08:00 Afisz kulturalny - kultura  
08:15 Naród niepoliczonych - dokument  
09:30 Tragarz puchu - film psychologiczny  
11:05 Jak to jest być moją matką - film obyczajowy  
12:00 Rave - kultura  
12:25 Tricodex - muzyka  
13:25 Żelazna ręka - film krótkometrażowy  
13:50 Tragarz puchu - film psychologiczny  
15:25 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument  
15:30 Noise - film krótkometrażowy  
15:40 Dwa kroki za - film krótkometrażowy  
16:00 Jan A.P. Kaczmarek - dokument  
16:40 Kulturanek  
17:20 Naród niepoliczonych - dokument  
18:35 Klara i Angelika - film obyczajowy  
19:30 Powrót do Wiklinowej Zatoki (1) - serial  
19:40 Jeden dzień z życia kukułki zegarowej - film krótkometrażowy  
20:00 Informacje kulturalne  
20:20 Noi Albinoi - dramat obyczajowy; Noi ma siedemnaście lat, ale z powodu oryginalnej urody albinosa wygląda na więcej. Do typowego nastolatka bardzo mu jednak daleko.  
22:05 Tygodnik kulturalny - kultura  
22:55 Mad Men (9) - serial  
00:05 Lester Bowie i "Miłość" - muzyka  
01:20 Informacje kulturalne  
01:40 Noi Albinoi - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2458) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (75) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (65) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (66) - serial  
10:00 Trudne sprawy (55) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (352) - serial  
12:00 Nasz nowy dom (7) - rozrywka  
13:00 STOP Drogówka  
14:00 Pierwsza miłość (1780) - serial  
14:45 Trudne sprawy (53) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (607) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (492) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1781) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (369) - serial  
20:00 Tylko taniec - Got to Dance (9) - rozrywka  
22:00 Kiedy dzwoni nieznajomy - horror; Remake kultowego horroru Freda Waltona z 1979 roku. Jego bohaterką jest Jill - nastoletnia niania, której pewne zamożne małżeństwo powierza opiekę nad dwójką pociech. Noc w pięknym, oddalonym od miasta domu zapowiada się spokojnie. Kiedy dzieci zasypiają, niespodziewanie dzwoni telefon. Nieznajomy głos i treść rozmowy wzbudzają niepokój Jill, a gdy telefony zaczynają się powtarzać, ogarnia ją paniczny lęk. Jednak prawdziwy koszmara zaczyna się w chwili, w której okazuje się, że mrozące krew w żyłach telefony pochodzą z wnętrza domu.  
00:00 Boa kontra pyton - thriller  
02:00 Dziewczyny z fortuną (66) - rozrywka



06:00 Ukryta miłość (108) - serial  
06:55 Jaś Fasola - rozrywka  
07:25 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
07:55 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
08:25 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego  
08:55 Komisarz Rex (7) - serial  
09:55 Nieposkromiona miłość (52) - serial  
10:50 Kiedy się zakochał (106) - serial  
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (32) - serial  
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (33) - serial  
12:30 Simba (43) - serial  
13:00 Dekoratoria  
13:30 Tylko miłość (53) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (27) - serial  
15:30 Komisarz Rex (8) - serial  
16:30 Hotel 52 (53) - serial  
17:30 Nieposkromiona miłość (53) - serial  
18:30 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego - serial  
19:00 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
19:30 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
20:00 Wywiad z zabójcą - film sensacyjny; Viktor wychował się w rumuńskich slumsach. Tam poznał arkaną swojej pracy - zabijania na zlecenie. Zdradzony przez szefów pozoruje własną śmierć i ucieka do Londynu.  
22:05 STOP Drogówka  
23:05 Afera na planie - film erotyczny  
00:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19) - serial  
01:55 To był dzień



07:20 Był taki dzień (404) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:05 Makłowicz w podróży  
08:40 Ex libris  
09:00 Marszałek Piłsudski (6) - serial  
10:05 Tropami mitów (2) - dokument  
10:50 Zaproszenie  
11:30 Gdy świat się wali (10) - dokument  
12:35 Polska i świat z historią w tle (119)  
13:00 Szerokie tory (53) - dokument  
13:35 Spór o historię (32) - dokument  
14:15 Sprint przez historię Przemysława Babiarza (14) - magazyn  
14:50 Testament von Olszewskiego  
15:20 Daleko i blisko (5) - dokument  
15:40 Pocztkówki z Moskwy (3) - dokument  
15:55 Spółdzielczość w Polsce  
16:25 Kama - dokument  
17:05 Marszałek Piłsudski (7) - serial  
18:12 Encyklopedia II wojny światowej (23, 22) - dokument  
19:05 Dziennik telewizyjny  
19:50 Ginące cywilizacje (2) - dokument  
21:00 Cafe Historia (64) - publicystyka  
21:25 Szerokie tory (147) - dokument  
22:00 Sensacje XX wieku (140, 158)  
23:05 Podwodna Polska (134) - dokument  
23:40 Za kulisami PRL (26) - dokument  
00:15 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (6) - dokument  
00:45 Zaproszenie01:20 Gorzkie zwycięstwo - dokument



06:00 Moda na sukces (5884) - serial  
06:30 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 (41) - serial  
09:30 Pingwiny z Madagaskaru (16) - serial  
09:55 iCarly (11) - serial  
10:30 Jak to działa?  
11:00 Program rozrywkowy - rozrywka  
11:30 Nie ma jak Polska  
12:00 Weekendowy magazyn filmowy (144) - kultura  
12:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
13:00 Blondynka (24) - serial  
13:50 Enklawy dzikiej przyrody (10) - dokument  
14:30 Okrasa łamie przepisy  
15:10 Opowieści na dobranoc - komedia  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:30 Ojciec Mateusz (132) - serial  
18:25 Pogotowie rachunkowe  
19:10 Smerfy - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Bialo-Czerwoni - magazyn  
20:10 Rajd Wielkiej Brytanii - sporty motorowe  
20:15 Pogoda  
20:25 Komisarz Alex (51) - serial  
21:25 Mamma Mia! - komedia muzyczna  
23:20 Żywe trupy (11) - serial  
00:15 Na pewno, być może - komedia romantyczna  
02:20 Krzyk II - horror



05:50 Mango - Telezakupy  
07:55 Kobieta na krańcu świata (10)  
08:30 Dzień dobry TVN  
11:00 Na Wspólnej (1820) - serial  
11:25 Na Wspólnej (1821) - serial  
11:50 Na Wspólnej (1822) - serial  
12:10 Na Wspólnej (1823) - serial  
12:50 Ugotowani (10) - rozrywka  
13:50 Perfekcyjna pani domu (11)  
14:50 MasterChef (11) - rozrywka  
15:55 Przepis na życie (11) - serial  
16:55 Bitwa o dom (11) - rozrywka  
18:00 Kuchenne rewolucje (11) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:25 Sport - wiadomości sportowe  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Mam talent (11) - rozrywka  
21:55 Jak w niebie - komedia romantyczna; Młoda lekarka, Elizabeth, po 24 godzinach pracy w szpitalu wybiera się na randkę, na którą umówiła ją siostra. Niestety, nie dociera na miejsce. Zostaje ranna w wypadku i zapada w śpiączkę. Dwie kobiety wędruje do jej mieszkania, które, jak się okazuje, jest już zajęte. Zajmuje je David, mający nadzieję, że przeprowadzka pomoże mu uporać się z cierpieniem po stracie żony. Niebawem mężczyzna i duch Elizabeth dochodzą do wniosku, że są dla siebie stworzeni. Tymczasem siostra lekarki rozważa odłączenie jej od aparatury podtrzymującej życie.  
23:55 Statek widmo - horror  
01:50 Uwaga!  
02:05 Arkana magii (1105) - rozrywka



05:35 Z archiwum policji (9) - dokument  
06:20 No problem!  
06:50 Taki jest świat  
07:45 Steve Irwin - łowca krokodyli (13)  
08:45 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (3) - dokument  
09:15 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (4) - dokument  
09:55 Stefan Malutki - film animowany  
11:55 Żółwik Sammy w 50 lat dookoła świata - film animowany  
13:40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny  
14:50 Wielki Joe - film przygodowy  
17:10 Kopalnie króla Salomona (2)  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (12) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (14) - serial  
20:00 Snajper - thriller; Snajper Dillon chce odejść na emeryturę, ale przyjmuje zadanie od agenta Flicka: ma zabić terrorystę Richarda Philippsa, który zamierza sprzedać Korei Północnej broń jądrową. Dillon wyrusza do małego miasteczka Julian, gdzie Philipps ma posiadłość nad brzegiem jeziora. Kiedy snajper przybywa na miejsce, udaje prawnika spędzającego wolny czas na wędkowaniu.  
21:50 Potęga strachu - thriller  
00:25 Krwawa uczta - horror  
02:05 Zobacz to!



05:55 Tygrysy Europy (8) - serial  
07:00 M jak miłość (1015) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
11:00 Sztuka życia  
11:25 Barwy szczęścia (1004) - serial  
12:00 Barwy szczęścia (1005) - serial  
12:35 Barwy szczęścia (1006) - serial  
13:15 Superzaradni (2) - dokument  
14:00 Familiada - rozrywka  
14:40 Rodzinka.pl (123) - serial  
15:10 Rodzinka.pl (124) - serial  
15:40 Boscy w sieci (10) - serial  
15:45 Słowo na niedzielę  
15:55 Czas honoru (76) - serial  
16:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:55 Postaw na milion - kulisy  
19:05 Postaw na milion - rozrywka  
20:05 The Voice of Poland (17) - rozrywka  
22:10 Egzorcysta: Początek - horror; Młody ksiądz Merrin przemierza świat, by zapomnieć o okropnościach wojny. Kryzys wiary sprawia, że poświęca się pasji - archeologii. Trafia do Kairu, gdzie kolekcjoner starożytności zleca mu odszukanie tajemniczej relikwii. Merrin przyłącza się do wyprawy naukowej, która prowadzi wykopaliska w odległym zakątku Kenii. Archeolodzy odkopują zachowany w idealnym stanie chrześcijański kościół z czasów Bizancjum. Pod budowlą znajduje się zagadkowa krypta. Legenda głosi, że w tym miejscu Lucifer spadł na ziemię po wygnaniu z raju.  
00:15 Emir Kusturica & The No Smoking Orchestra (4) - muzyka  
01:20 Krótki pobyt w Szwajcarii - film obyczajowy



05:45 Misja Martyna - extra (1) - rozrywka  
06:30 Misja Martyna - extra (2) - rozrywka  
07:10 Mango - Telezakupy  
09:15 Obcy w Ameryce (9) - serial  
09:50 Człowiek - cel (6) - serial  
10:45 Przyjaciele (19) - serial  
11:15 Przyjaciele (20) - serial  
11:45 Przyjaciele (21) - serial  
12:15 Przyjaciele (22) - serial  
12:45 Pan niania - komedia  
14:25 Usta usta (7) - serial  
15:25 Kobra - oddział specjalny (12) - serial  
16:25 Dr House (13) - serial  
17:25 Bananowy doktor (10) - serial  
18:25 Bananowy doktor (11) - serial  
19:30 Miss Agent II: uzbrojona i uroczą - komedia kryminalna  
21:50 Honey - komedia romantyczna; Mieszkająca w podmiejskich slumsach 20-letnia Honey Daniels marzy o karierze tancerki. Pewnego dnia tańcząc w klubie dziewczynę zauważa wpływowy magnat muzyczny Michael Ellis i oferuje jej kontrakt. Jednak Ellis nie ma wobec niej uczciwych zamiarów. Stawia ultimatum: pomoże jej, jeśli zostanie jego kochanką. Sugeruje, że w przeciwnym razie dziewczyna nie ma czego szukać w muzycznym biznesie. Honey odrzuca jego ofertę, ale nie zamierza rezygnować z kariery.  
23:50 Złoto dla zuchwałych - film wojenny; II wojna światowa. Amerykański żołnierz Kelly bierze do niewoli niemieckiego oficera. Od więźnia dowiaduje się o tajnej misji przetransportowania 16 milionów dolarów w złocie.  
02:50 Arkana magii (1105) - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne  
08:25 Persona non grata - dramat obyczajowy  
10:30 Dolny Śląsk. Do zobaczenia (5) - dokument  
11:00 Kulturanek  
11:35 Informacje kulturalne  
12:00 Bliskie spotkania z wesołym diabłem - film przygodowy  
13:30 Pierwszy krzyk - dokument  
15:20 Filharmonicy w Wiedniu - muzyka  
16:35 Real (10) - film krótkometrażowy  
17:15 Sztuka czytania  
17:50 Dolny Śląsk. Do zobaczenia (5)  
18:30 Rozmowy o zmierzchu i świcie (6)  
19:15 Klasyczne albumy rocka (36) - dokument  
20:25 Miasto ślepców - thriller; Mieszkańców nieznanego miasta atakuje epidemia ślepoty. Usilne próby znalezienia odpowiedniego leku kończą się fiaskiem, gdyż każdy kontakt z zarażonym powoduje utratę wzroku. Władze miasta podejmują decyzję, by zarażonych umieścić w opuszczonym szpitalu psychiatrycznym, a następnie poddać ich kwarantannie. Żona chorego lekarza, która udaje ociemniałą, by być blisko męża.  
22:45 Solidarity of Arts 2013 - McFerrin+ - muzyka  
00:10 Hala odlotów (45) - talk show  
01:05 Miasto ślepców - thriller



05:00 Wstawaj! Gramy! (2459) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Jeźdźcy smoków (10) - serial  
08:25 Toy Story - film animowany  
10:00 Ewa gotuje  
10:35 Aloha, Scooby-Doo - film animowany  
12:10 Jaś Fasola (4) - rozrywka  
12:45 Must be the music - tylko muzyka (11) - rozrywka  
14:45 To nie koniec świata! (10) - serial  
15:45 2XL (11) - serial  
16:45 Ślubna gorączka (11) - serial  
17:45 Trudne sprawy (61) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (370) - serial  
20:05 Biblia (5) - serial  
22:00 Nowy - komedia; Dizzy Harrison nie cieszy się w szkole szczególną popularnością. Gdy trafia do więzienia, kolega z celi uczy go paru rzeczy, które mają mu pomóc w uzyskaniu sympatii rówieśników. Dzięki tym radom Dizzy zmienia swój wizerunek i pojawia się w nowym ogólniaku jako wyluzowany twardziel Gil Harris. Szybko zdobywa nowych znajomych, a gdy pomaga szkolnej drużynie wygrać zawody - także przychylności pięknej Danielle. Problemy zaczynają się, gdy jej były chłopak, powodowany zazdrością, zaczyna grzebać w przeszłości Gila.  
00:00 Belfer II - dramat kryminalny; Nauczyciel Randall Thomasson zostaje zastrzelony podczas próby zapobieżenia kradzieży samochodu. Tajemniczy nieznajomy przybywa na jego pogrzeb. Okazuje się, że jest to brat Randalla - Karl Thomasson.  
02:00 Dziewczyny z fortuną (67) - rozrywka



05:45 Mega Chichot - rozrywka  
06:10 Benny Hill - rozrywka  
06:45 Zaklinacz psów (10) - dokument  
07:45 Największe z największych (1)  
08:50 Rusz głową - dokument  
09:50 Czysta chata (10) - rozrywka  
10:50 Galileo  
11:50 Frank i dżungla (2) - dokument  
12:55 Spadkobiercy - rozrywka  
14:00 STOP Drogówka  
15:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (18) - rozrywka  
15:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (10) - rozrywka  
16:00 Jaś Fasola - rozrywka  
16:35 Mega Chichot - rozrywka  
17:05 Rodem z policji - dramat kryminalny  
19:00 Galileo  
20:00 Skaza - film sensacyjny; Po wyjściu z więzienia John Brickner stara się wrócić do społeczeństwa. Aby odkupić winy, pomaga rodzinie mężczyzny, którego zamordował. Znajduje pracę na budowie i dorabia jako ochroniarz. Pewnego dnia John otrzymuje propozycję zarobienia sporej sumy pieniędzy. Reno i jego dziewczyna, Frankie, namawiają go, by wziął udział w nielegalnych walkach. John wie, że nawet najmniejsze przewinienie może dla niego oznaczać cofnięcie zwolnienia warunkowego i powrót do więzienia.  
22:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (19) - serial  
23:10 Potwór - horror  
01:40 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii - rozrywka  
02:35 Spadkobiercy - rozrywka



07:20 Był taki dzień (405) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:05 Sonda  
08:40 Miejsce z historią (13) - dokument  
09:00 Dom (20) - serial  
10:40 Szlakiem gwiazd (14) - rozrywka  
11:05 Szlakiem gwiazd (15) - rozrywka  
11:30 Cafe Historia (64) - publicystyka  
11:55 Ginące cywilizacje (2) - dokument  
13:00 Bitwy wojny secesyjnej (6) - dokument  
14:05 Sensacje XX wieku (140) - dokument  
14:35 Sensacje XX wieku (158) - dokument  
15:15 Dzieje kultury polskiej (11)  
16:15 Auto Moto Klub (2) - dokument  
16:40 Flesz historii  
17:00 Dom (21) - serial  
18:45 Bez komentarza (134) - dokument  
19:15 Dziennik telewizyjny  
19:50 Panienska z poste restante - komedia  
21:15 Ocalony - dokument  
21:45 Czerep - dokument  
22:20 W ostatniej puszczy Europy (32) - dokument  
22:55 Historia faszyzmu (11) - dokument  
00:00 Komandoria (1) - serial  
01:05 Bitwy wojny secesyjnej (6) - dokument  
02:05 Dialogi z przeszłością (6) - dokument  
02:45 Nitro Mania - dokument





05:45 Moda na sukces (5885) - serial  
06:10 Moda na sukces (5886) - serial  
06:30 My, wy, oni  
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach  
08:00 Tydzień  
08:25 Domisie (290) - dla dzieci  
08:55 Ziarno  
09:30 Zwykła/niezwykła rodzinka (7) - serial  
10:20 Zwykła/niezwykła rodzinka (8) - serial  
11:10 Biegajmy razem (24) - magazyn  
11:30 Świat się kręci - The Best Of  
11:50 Między ziemią a niebem  
12:00 Anioł Pański  
12:10 Między ziemią a niebem  
12:55 Pogotowie rachunkowe  
13:55 Afryka (4) - dokument  
14:55 Mamma Miał - komedia muzyczna  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Komisarz Alex (51) - serial  
18:20 Jaka to melodia? - rozrywka  
19:00 Przygody Myszkii Miki i Kaczora Donalda (45) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Bialo-Czerwoni - magazyn  
20:10 Rajd Wielkiej Brytanii - sporty motorowe  
20:15 Pogoda  
20:25 Blondynka (25) - serial  
21:25 Na pewno, być może - komedia romantyczna  
23:20 The Box. Pułapka - thriller  
01:25 Homeland (11) - serial  
02:35 Żywe trupy (11) - 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  
12:00 Lekarze (11) - serial  
13:00 Prawo Agaty (11) - serial  
14:00 Mam talent (11) - rozrywka  
15:55 Ekspres polarny - film animowany  
18:00 Ugotowani (11) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:25 Sport - wiadomości sportowe  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 MasterChef (12) - rozrywka  
21:00 Przepis na życie (12) - serial  
22:00 Na językach  
23:00 88 minut - thriller; Doktor Jack Gramm pracuje jako wykładowca psychiatrii w college'u w Seattle. Współpracuje również z FBI jako biegły sądowy. Pewnego dnia odbiera dziwny telefon. Głos w słuchawce informuje go, że zostało mu tylko 88 minut życia. Jack wie, że nie ma czasu do stracenia. W gronie podejrzanych są jego student, porzucona kochanka i przebywający w celi śmierci seryjny zabójca. Niezwykle umiejętności psychoanalityczne Gramma pozwolą mu w ciągu zaledwie 88 minut rozwiązać zagadkę, kto i dlaczego chce go zabić.  
01:20 Kobieta na krańcu świata (6) - dokument  
01:55 Uwaga!02:10 Arkana magii (1106) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (11) - dokument  
06:00 Kręcimy z gwiazdami (9) - rozrywka  
07:00 Łowcy dzikich zwierząt (1) - dokument  
08:00 Bankomat. Wyścig z czasem (8) - rozrywka  
09:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (5) - dokument  
09:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (6) - dokument  
09:55 Cztery pancerni i pies (5) - serial  
11:00 Cztery pancerni i pies (6) - serial  
12:10 Tygrys i przyjaciele - film animowany  
13:55 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny  
15:10 Magiczne buty - film fantastyczny  
17:15 Hot Shots! - komedia sensacyjna  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (13)  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (15)  
20:00 Plan lotu - thriller; Owdowiała Kyle Pratt wraz sześciolletnią córeczką Julią leci z Berlina do Nowego Jorku, by pochować kobiectnie zmarłego męża. W czasie podróży kobieta zasypia. Gdy się budzi, córki nigdzie nie ma. Intensywne poszukiwania nie przynoszą rezultatów.  
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20) - serial  
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21) - serial  
00:00 Potęga strachu - thriller  
02:30 Zobacz to!



05:50 Bliskie i groźne spotkanie Steve'a (11) - dokument  
06:30 Milion ton śmieci  
07:10 M jak miłość (1016) - serial  
08:05 Barwy szczęścia (1007) - serial  
08:35 Barwy szczęścia (1008) - serial  
09:10 Kultura, głupcze - kultura  
09:45 Dzieje oceanów (3) - dokument  
10:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (58) - dokument  
11:30 Makłowicz w podróży  
12:05 Najgorszy rewolwerowiec Dzikiego Zachodu - western  
14:00 Familiada - rozrywka  
14:40 The Voice of Poland (17) - rozrywka  
16:25 Na dobre i na złe (537) - serial  
17:20 I kto to mówi? (9) - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka  
20:05 Świętokrzyska Gala Kabaretowa (3) - rozrywka; W amfiteatrze Kadzielnia w Kielcach kabareciarze pożegnają lato, podsumowując wydarzenia satyryczne i muzyczne sezonu. Widowisko ma formę ceremonii rozdania nagród. Gałę poprowadzą: Adam Malczyk z Formacji Chatelet i Ada Borek z kabaretu Nowaki.  
21:10 Czas honoru (77) - serial  
22:00 Czas honoru - realia i ludzie (12) - dokument  
22:10 I kto to mówi? (10) - rozrywka  
22:45 Kocham kino - kultura  
23:20 WOK - wszystko o kulturze - kultura  
23:55 Grand Prix Jazz Melomani - dokument  
01:00 Egzorcysta: Początek - horror



05:30 Misja Martyna – extra (3) - rozrywka  
06:15 Misja Martyna – extra (4) - rozrywka  
06:50 Mango - Telezakupy  
08:55 Usta usta (7) - serial  
09:55 Kobra - oddział specjalny (12) - serial  
10:55 Brunet wieczorową porą - komedia  
12:55 Szczeniackie wojsko - komedia; Najmłodszy kadeci z wojskowej akademii po raz kolejny przygotowują się do międzyszkolnych zawodów w grach wojennych. Muszą nauczyć się znosić wszelkie niewygody i poddać się wojskowej dyscyplinie. Podobnie jak w poprzednich latach i tym razem nie mają takiego zamiaru. Tymczasem w szkole pojawia się nowy wychowawca, major Payne, który postanawia zmobilizować podopiecznych i poprowadzić ich do zwycięstwa w zawodach.  
15:00 Złoto dla zuchwałów - film wojenny  
18:00 Alcatraz (7) - serial  
18:55 Kobra - oddział specjalny (2) - serial  
20:00 Eagle Eye - film sensacyjny; 23-letni Jerry Shaw pewnego dnia odkrywa, że na koncie ma 751 tys. dolarów, a w jego mieszkaniu znajduje się duża ilość broni. Kobięcy głos informuje go przez telefon, że ma natychmiast opuścić lokal. Mężczyzna odmawia wykonania rozkazu. Trafia w ręce agenta, który oskarża go o udział w spisku. Jerry'emu udaje się uciec z budynku FBI. Dzięki instruktom uzyskanym przez telefon wsiada do czarnego porsche. Pojazdem kieruje Rachel Holloman, której syn ma wystąpić w obecności prezydenta USA.  
22:25 Mentalista (13) - serial  
23:25 Słoneczny wojownik - film sensacyjny  
01:40 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne  
08:25 Pułkownik Kwiatkowski - film  
10:35 Informacje kulturalne  
11:00 Koniec z Hollywood - komediodramat  
13:00 Co Ty wiesz o nauce?  
13:20 Klasyczne albumy rocka (36)  
14:30 Hala odlotów (45) - talk show  
15:25 Netrebko, Villazon i Domingo w Wiedniu - muzyka  
16:30 Tygodnik kulturalny - kultura  
17:25 Studio Kultura - Niedziela z... (1)  
18:35 Mścislaw Rostropowicz gra II koncert wiolonczelowy Krzysztofa Pendereckiego - muzyka  
19:30 Katyń - dramat wojenny; 17 września 1939 roku Sowici wkracają do Polski. W tłumie ludzi uciekających do Małopolski generałowa Róża spozstrzega Annę, żonę rotmistrza Andrzeja. Ta chce przedostać się do miejsca, gdzie Rosjanie przetrzymują polskich jeńców, a między nimi jej męża. Andrzej odmawia opuszczenia obozu. NKWD morduje polskich oficerów, którzy przebywali w niewoli. Generałowa Róża dowiaduje się o śmierci męża, a Agnieszka - o zamordowaniu brata, porucznika pilota Piotra.  
21:45 Pieski świat - dokument  
23:35 Co Ty wiesz o nauce?  
00:05 Aurora i archanioł - dramat kryminalny  
02:20 Młoda kultura (13) - muzyka



05:00 Wstawaj! Gramy! (2460) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (20) - serial  
08:25 Scooby-Doo! Wakacje z duchami - film animowany  
09:55 Jeźdźcy smoków (11) - serial  
10:35 Toy Story - film animowany; Bohaterami są zabawki. Dwa razy do roku ogarnia je niepokój. Nowy prezent może spowodować odrzucenie ulubieńca. Zbliżają się urodziny małego Andy'ego. Zwiad plastikowych żołnierzyków stwierdza, że w paczce znajduje się Buzz Astrel, kosmiczny superbohater. Kowboj Chudy przeczuwa, że jego czas już minął, ale skrywa żal pod maską obojętności. Konfrontacja starego kowboja i młodego astronauty jest nieunikniona. Przypadek sprawia, że obaj dostają się do świata ludzi i wpadają w sidła rówieśnika Andy'ego - złośliwego i sadystycznego Sida.  
12:15 Tylko taniec - Got to Dance (9) - rozrywka  
14:15 Moje córki - melodramat  
16:15 Top chef (10) - rozrywka  
17:45 Nasz nowy dom (8) - rozrywka  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Państwo w państwie (84) - publicystyka  
20:00 Must be the music - tylko muzyka (12) - rozrywka  
22:05 To nie koniec świata! (11) - serial  
23:10 Kości (23) - serial  
00:15 Dzikie żądze: Nieoszlifowane diamenty - thriller  
02:15 Magazyn sportowy - magazyn



05:55 Mega Chichot - rozrywka  
06:25 Benny Hill - rozrywka  
07:00 Potęga żywiołów (2) - dokument  
08:00 Dekoratoria  
08:30 Australijskie rekordy Guinnessa  
09:00 Przygody Merlina (23) - serial  
10:00 Przygody Merlina (24) - serial  
11:00 Galileo  
12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (1, 2) - rozrywka  
13:00 Dekoratoria  
13:30 Frank i dżungla (3) - dokument  
14:35 Tuż przed tragedią (1) - dokument  
15:35 Obcy wewnątrz nas - dokument  
16:35 Mega Chichot - rozrywka  
17:05 W krzywym zwierciadle: Poszukiwacze złota - komedia  
19:00 Galileo  
20:00 Konspiracja Echelon - thriller; Młody inżynier Max Peterson zajmuje się instalowaniem komputerowych systemów bezpieczeństwa. Podczas pobytu służbowego w Bangkoku otrzymuje anonimową przesyłkę z telefonem komórkowym w środku. Wkrótce mężczyzna zaczyna odbierać tajemnicze SMS-y. Max szybko uświadamia sobie, że dzięki zawartym w nich informacjom może czerpać duże korzyści finansowe. Kiedy wygrywa 3 miliony euro w kasynie, sprawy przybierają niepokojący obrót. Max zwraca na siebie uwagę szefa ochrony lokalu i agentów CIA.  
22:10 Rozmowy kontrolowane - komedia  
00:15 Spadkobiercy - rozrywka  
01:15 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii - rozrywka  
02:15 Tydzień na świecie - publicystyka



07:20 Był taki dzień (352) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:10 Ex libris  
08:30 Madonny polskie (28) - dokument  
09:05 Dom (21) - serial  
10:50 Dzieje kultury polskiej (11) - dokument  
12:00 Historia faszyzmu (11) - dokument  
13:00 Zobaczyć jak najwięcej (3) - dokument  
13:30 Dziką Polską (147) - dokument  
14:05 Wielka gra - rozrywka  
15:00 Panienka z poste restante - komedia  
16:30 Książka historyczna roku 2013 - dokument  
17:00 Dom (22) - serial  
18:45 Bez komentarza (136) - dokument  
19:15 Dziennik telewizyjny  
20:00 Byłem wszędzie. Olgierd Budrewicz - dokument  
21:00 Demony Sankt Petersburga - dramat wojenny  
23:00 Tajemnice Watykanu (3) - dokument  
23:35 Tajemnice Watykanu (4) - dokument  
00:10 Tajemnica twierdzy szyfrów (5) - serial  
01:10 Z archiwum i pamięci (26) - kultura  
02:10 Flesz historii  
02:35 Zaczise gwiazd (6) - rozrywka



05:55 Info poranek  
06:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka  
08:25 Telezakupy  
09:00 Ojciec Mateusz (70) - serial  
09:55 Afryka (4) - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:25 Klimaty i smaki  
12:35 Przepis dnia  
12:45 Zdumiewające Indie (1) - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5887) - serial  
14:50 Przepis dnia  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Okrasa łamie przepisy  
15:45 Drużyna A (1) - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:20 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2499) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:20 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:04 Bialo-Czerwoni - magazyn  
20:05 Rajd Wielkiej Brytanii  
20:10 Pogoda  
20:20 Przyjęcie - teatr  
22:05 Homeland (11) - serial  
23:10 Człowiek, który skacze z wieżowców  
00:15 Głina (22) - serial  
01:05 Drużyna A (1) - serial  
01:55 Świat się kręci  
02:45 Człowiek, który skacze z wieżowców - dokument



06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Co za tydzień  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (255) - serial  
12:15 Szpital (129) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (612) - serial  
14:00 Wawa non stop (53) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (256) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2239) - talk show  
17:00 Szpital (130) - serial  
18:00 Wawa non stop (54) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1824) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1095) - serial; Program jest połączeniem fabularnej treści i dokumentalnych środków wyrazu. W rolach głównych występują policjanci, prokuratorzy, prawnicy, technicy i lekarze. Scenariusze odcinków oparte są na prawdziwych wydarzeniach.  
21:30 Lekarze (12) - serial  
22:30 Perfekcyjna pani domu (12) - rozrywka; Małgorzata Rozenek do perfekcji opanowała sztukę sprzątania i organizacji domuowego. Szybko i sprawnie rozwiązuje problemy osób, które nie radzą sobie z dbaniem o własne lokum. W każdym odcinku programu prowadząca pokaże widzom, jak przy niewielkim wysiłku i małych kosztach sprawić, by mieszkanie było czyste, funkcjonalne i przytulne.  
23:30 MTV Europe Music Awards 2013  
01:30 Uwaga!  
01:45 Arkana magii (1107) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (13) - dokument  
06:30 Menu na miarę  
07:00 Tom i Jerry (80-85) - serial  
08:00 Zaklinacz psów (15) - dokument  
09:00 Steve Irwin - łowca krokodyli (13) - dokument  
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (7) - dokument  
10:30 Zaginiony świat (44) - serial  
11:30 Niania (37) - serial  
12:00 Niania (38) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (17) - serial  
13:30 Zbuntowany anioł (18) - serial  
14:30 Niania (39) - serial  
15:00 Niania (40) - serial  
15:30 Stare dranie z Ameryki (1) - rozrywka  
16:00 Akademia policyjna (11) - serial  
17:00 Akademia policyjna (14) - serial  
18:00 Zaginiony świat (45) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (14) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (16) - serial  
20:00 7 bestii - film przygodowy; Adrian Sindbad, właściciel firmy naftowej, udaje się nad Ocean Indyjski, by sprawdzić, co się stało z jego platformą wiertniczą, rzekomo zatopioną przez somalijskich piratów.  
22:00 Atak rekinów III - thriller  
00:00 Autopsy - horror  
01:40 Zobacz to!  
02:45 JRG w akcji (13) - rozrywka



06:00 Faceci do wzięcia (40) - serial  
06:35 Coś dla Ciebie (50) - publicystyka  
07:05 M jak miłość (382) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:35 Barwy szczęścia (1008) - serial  
11:10 Na dobre i na złe (177) - serial  
12:10 Superzaradni - dokument  
12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (10) - dokument  
13:15 Szkoła życia (47) - serial  
14:10 Ziemia - nasz dom (1) - dokument  
15:05 Rodzinka.pl (98) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:05 Pogoda - kraj  
16:09 Boscy w sieci (10) - serial  
16:15 Rodzinka.pl (123) - serial  
16:40 Rodzinka.pl (124) - serial  
17:15 Szkoła życia (48) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1008) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1009) - serial  
20:45 M jak miłość (1017) - serial  
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument  
21:50 Tomasz Lis na żywo - publicystyka  
22:55 Głęboka woda (20) - serial; Fryzjerka Marzena zostaje zarażona wirusem HIV przez własnego męża, Janusza. Sprawa wychodzi na jaw, gdy Marzena zachodzi w ciążę. Wirus przenosi się na dziecko. Marzena jest bez środków do życia, a pod opieką ma małe dziecko i chorego męża.  
23:55 Wojna w sieci - dokument  
01:05 Instykt (10) - serial  
01:55 Tomasz Lis na żywo - publicystyka - dokument



06:50 Męski typ (2) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (158) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (455) - serial  
09:15 Dr House (16) - serial  
10:15 Ostry dyżur (11) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
12:55 Sąd rodzinny (159) - serial  
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (456) - serial  
14:55 Bananowy doktor (13) - serial  
15:55 Czerwony Orzeł (5) - serial  
17:05 Detektyw Monk (10) - serial  
18:00 Dr House (17) - serial  
19:00 Bananowy doktor (14) - serial; W ramach letniego festiwalu ma zostać wystawione przedstawienie "Sen nocy letniej". Dzień przed premierą obsadę zaczynają trapić drobne problemy zdrowotne. Hank zauważa, że niestroniąca od alkoholu gwiazda ma trudności z oddychaniem. Paige starannie przygotowała scenografię, chcąc wywrzeć na reżyserze jak najlepsze wrażenie.  
20:30 Podaj dalej - film obyczajowy; Eugene Simonet jest pełnym pasji nauczycielem w szkole podstawowej. Z początkiem nowego roku szkolnego daje uczniom zadanie - mają wymyślić sposób ulepszenia świata i wprowadzić go w życie. Mieszkający w robotniczej dzielnicy Las Vegas Trevor wymyśla projekt "Podaj dalej", pomagający bezdomnym. Z czasem w jego plan angażują się inni ludzie.  
22:35 Kobra - oddział specjalny (3) - serial  
23:40 Eagle Eye - film sensacyjny  
02:00 Arkana magii - rozrywka



08:10 Kulturanek  
08:50 Krzysztof Penderecki - Szkic do portretu - dokument  
10:05 Barbórka - film obyczajowy  
11:20 Kilka fotografii - komedia  
11:55 Edward Dziewoński i jego goście (2) - kultura  
12:55 We dwoje - film obyczajowy  
14:10 Barbórka - film obyczajowy  
15:25 Kilka fotografii - komedia  
16:00 Hala odlotów (45) - talk show  
17:00 Krzysztof Penderecki - Szkic do portretu - dokument  
18:15 We dwoje - film obyczajowy  
19:30 Powrót do Wiklinowej Zatoki (2) - serial  
19:40 Spóźniłem się bo... - film krótkometrażowy  
20:00 Informacje kulturalne  
20:20 Nieznoszna lekkość bytu - dramat obyczajowy  
23:15 Nocne czytanie w wannie (31) - kultura  
23:30 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument  
23:40 Videofan  
23:45 Videogalerie (89) - kultura  
00:40 Informacje kulturalne01:05 London Calling: Nieopowiedziana historia brytyjskiego popu (3) - dokument  
02:10 Sztuka czytania



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (76) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (67, 68)  
10:00 Trudne sprawy (56) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (353) - serial  
12:00 Pamiętniki z wakacji (17) - serial  
13:00 STOP Drogówka  
14:00 Pierwsza miłość (1781) - serial  
14:45 Trudne sprawy (54) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (143) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (493) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1782) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (371) - serial  
20:05 Kod da Vinci - thriller  
23:10 Oblicze strachu - film sensacyjny; Nick Harper, policjant z Los Angeles, jedzie do Europy, by odnaleźć zaginioną siostrę. Dziewczyna przepadała bez śladu w Barcelonie. Szukając jej, Nick naraża się miejscowej policji i wplątuje w śmiertelnie niebezpieczną intrygę. Okazuje się, że za zniknięciem siostry Harpera stoi grupa terrorystów.  
01:20 Breaking Bad (8) - serial; Jesse opuszcza szpital. Jest świadkiem przywiezienia ciężko rannego Hanka na ostry dyżur. Informuje o tym Walta. Rodzina zbiera się w szpitalu. Operacja Hanka wciąż trwa. Jego żona, Marie, zaczyna histeryzować. Po drugiej stronie granicy meksykańsko-amerykańskiej Juan Bolsa żąda od Gustava wyjaśnień w sprawie zachowania dwóch swoich ludzi.  
02:20 Dziupła Cezara (10) - serial



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (109) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
07:55 Scooby & Scrappy Doo Show - serial  
08:25 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego - serial  
08:55 Komisarz Rex (8) - serial  
09:55 Niepokromiona miłość (53) - serial  
10:50 Kiedy się zakocham (107) - serial  
11:50 Królowna Śnieżka (9) - serial  
12:30 Królowna Śnieżka (11) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Tylko miłość (54) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (28) - serial  
15:30 Komisarz Rex (9) - serial  
16:30 Hotel 52 (54) - serial  
17:30 Niepokromiona miłość (54) - serial  
18:30 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Scooby Doo - serial  
20:00 Śmierć na 1000 sposobów (5) - dokument  
20:30 Śmierć na 1000 sposobów (6) - dokument  
21:00 Galileo  
22:00 Galileo  
23:00 Śmierć na 1000 sposobów (5, 6) - dokument  
00:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem (5) - dokument  
01:00 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii - rozrywka  
02:00 To był dzień





05:55 Info poranek  
08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka  
08:25 Telezakupy  
09:00 Ojciec Mateusz (71) - serial  
09:55 Zdumiewające Indie (1) - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:20 Apetyt na EURO-pę  
12:35 Przepis dnia  
12:45 Zdumiewające Indie (2) - dokument  
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5888) - serial  
14:50 Przepis dnia15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Klan (2499) - serial  
15:45 Drużyna A - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2500) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:20 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Bialo-Czerwoni - magazyn  
20:09 Rajd Wielkiej Brytanii  
20:15 Pogoda  
20:20 Piąty stadion (46) - serial  
20:30 Polska - Irlandia - piłka nożna  
22:45 Piąty stadion (47) - serial  
22:55 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka  
23:40 Glina (23) - serial  
00:40 Drużyna A - serial  
01:35 Świat się kręci  
02:30 Strażnicy skarbu - film przygodowy



05:20 Rozmowy w toku (2239) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1824) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (256) - serial  
12:15 Szpital (130) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1095) - serial  
14:00 Wawa non stop (54) - rozrywka; Ku niezadowoleniu Macieja Zuzanna coraz bardziej interesuje się Jankiem. Oliwia, z pomocą Beaty, usiłuje rozwiązać problem dotyczący Krzysztofa. Piotr stara się podołać Darię, czym wzbudza zazdrość Łukasza.  
15:00 Ukryta prawda (257) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2240) - talk show  
17:00 Szpital (131) - serial  
18:00 Wawa non stop (55) - rozrywka; Maciejowi nie udaje się przypilnować Zuzanny. Zrezygnowany postanawia spędzić noc z Joanną. Kolejnym wyzwaniem dla Macieja będzie zarządzenie szkolnym kłopotom Konrada. Łukasz uswiadamia sobie, że nie może obdarzać Darii bezgranicznym zaufaniem.  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1825) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1096) - serial  
21:30 Prawo Agaty (12) - serial  
22:30 Kuba Wojewódzki (12) - talk show  
23:30 Superwizjer  
00:05 Na językach  
01:05 Gdzie pachną stokrotki (12) - serial  
02:05 Uwaga!



05:35 Z archiwum policji (2) - dokument  
06:30 No problem!  
07:00 Tom i Jerry (86) - serial  
07:05 Tom i Jerry (87) - serial  
07:10 Tom i Jerry (88) - serial  
07:25 Timon i Pumba (75) - serial  
08:00 Zaklinacz psów (16) - dokument  
09:00 Łowcy dzikich zwierząt (1) - dokument  
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Tajlandia (1) - dokument  
10:30 Zaginiony świat (45) - serial  
11:30 Niania (39) - serial  
12:00 Niania (40) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (18) - serial  
13:30 Zbuntowany anioł (19) - serial  
14:30 Niania (41) - serial  
15:00 Niania (42) - serial  
15:30 Stare dranie z Ameryki (2) - rozrywka  
16:00 Akademia policyjna (12) - serial  
17:00 Akademia policyjna (15) - serial  
18:00 Zaginiony świat (46) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (15)  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (17)  
20:00 Thor wszechmogący - film sf  
22:00 Król wojowników - film sensacyjny  
00:00 Zobacz to!  
00:55 Takí jest świat  
01:50 No problem!  
02:20 Dyżur (11) - dokument  
02:50 Muzyczne życzenia (6) - muzyka  
z08:00 Informacje kulturalne



04:45 Trzeci oficer (13) - serial  
06:00 Faceci do wzięcia (41) - serial  
06:35 Bogusia - dokument  
07:05 M jak miłość (383) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:40 Barwy szczęścia (1009) - serial  
11:20 Na dobre i na złe (178) - serial  
12:15 Makłowicz w podróży  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (11) - dokument  
13:25 Szkoła życia (48) - serial  
14:15 Kabaretowy Klub Dwójki (15)  
15:05 Rodzinka.pl (99) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:10 Pogoda - kraj  
16:20 M jak miłość (1017) - serial  
17:15 Szkoła życia (1) - serial; Serial fabularzyczny przedstawiający problemy uczniów, rodziców i nauczycieli. Pokazuje problemy wychowawcze oraz kontrowersyjne sytuacje, nie unikając tematów tabu. Każdy odcinek koncentruje się na jednej historii. Puentą jest komentarz psychologa, który wskazuje źródła problemów oraz podpowiada, jak rozwiązać przedstawioną sytuację.  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1009) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1010) - serial  
20:45 M jak miłość (1018) - serial  
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"  
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów  
22:50 JFK - nieznany prezydent  
00:00 Czas honoru (77) - serial  
01:00 Republika Doyle'ów (17) - serial  
01:55 Republika Doyle'ów (18) - serial  
02:50 Magazyn Ekspresu Reporterów



05:15 We dwoje (15) - rozrywka  
06:35 W-11 wydział śledczy (1072) - serial  
07:20 Sąd rodzinny (159) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (456) - serial  
09:15 Dr House (17) - serial  
10:15 Ostry dyżur (12) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
12:55 Sąd rodzinny (160) - serial  
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (457) - serial  
14:55 Bananowy doktor (14) - serial  
15:55 Czerwony Orzeł (6) - serial  
17:05 Detektyw Monk (11) - serial  
18:00 Dr House (18) - serial  
19:00 Bananowy doktor (15) - serial  
20:00 Ptaszek na wzięci - komedia sensacyjna; Rick Jarmin od 15 lat jest uczestnikiem programu ochrony świadków. Jego zeznania zaprowadziły do więzienia pewnego gangstera, dlatego od tej pory Rick nieustannie zmienia nazwiska i miejsca pobytu. Kłopoty zaczynają się, gdy przypadkowo spotyka byłą dziewczynę, Marianne Graves, obecnie wzięłą prawniczkę. Zachowanie Ricka, który początkowo jej nie poznaje, wydaje się Mariannie podejrzane. Nie wie, że Rick po zeznaniach przeciwko szefowi gangu narkotykowego ukrywa się. Na jego trop wpadają palający żądzą zemsty Eugene Sorenson i jego ludzie.  
22:20 Partnerki (3) - serial  
23:20 The Ring II - horror  
01:40 Arkana magii - rozrywka



08:25 Tu Stalinogród - dokument  
09:35 Cała zima bez ognia - dramat psychologiczny  
11:15 Chłopiec - film obyczajowy  
12:30 Krzysztof Penderecki "Powiało na mnie morze snów - Pieśni zadumy i nostalgii" - muzyka  
13:50 Informacje kulturalne  
14:15 Cała zima bez ognia - dramat psychologiczny  
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura  
17:00 Tu Stalinogród - dokument  
18:10 Chłopiec - film obyczajowy  
19:30 Powrót do Wiklinowej Zatoki (3) - serial  
19:40 Powrót do Wiklinowej Zatoki (4) - serial  
20:20 Trzy siostry - teatr  
22:50 Leśmian - film biograficzny; Opowieść o życiu Bolesława Leśmiana oparta na materiałach faktograficznych, wspomnieniach rodziny i znajomych. Jej głównym wątkiem jest związek poety z Teodora Lebenthal, "Dora" od momentu ich poznania się w wakacje 1917 roku. Film ma charakter sfabularyzowanej monografii Leśmiana, a jego założeniem jest przekład leśmianowskiej wizji świata na język filmu.  
00:25 Chomik - film krótkometrażowy  
01:05 Kraina śniegu - dramat obyczajowy`



05:00 Wstawaj! Gramy! (2462) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (80) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (69) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (70) - serial  
10:00 Trudne sprawy (57) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (354) - serial  
12:00 Pamiętniki z wakacji (18) - serial  
13:00 STOP Drogówka  
14:00 Pierwsza miłość (1782) - serial  
14:45 Trudne sprawy (55) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (144) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (494) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1783) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (372) - serial  
20:10 Ballistic - film sensacyjny  
22:00 Kości (24) - serial  
23:00 Zdrady (11) - serial  
00:00 Robocop. Wskrzeszenie - film sf; Alex Murphy i John Cable uciekają z Delta City. Są ścigani przez najemników pracujących na zlecenie Damiana Lowe'a, jednego z dyrektorów Omni Consumer Products. W trakcie potyczki zostają rozdzieleni i przejęci przez dwie zwalczające się grupy. Alex trafia do Ann R. Key, która przywraca mu sprawność. Johnem, który również doznał uszczerbku w walce, zajmuje się były mąż Ann, David Kaydick. Człowiek ten marzy o zagładzie świata i będzie chciał wykorzystać Johna do zbrodniczych celów.  
02:15 Dziewczyny z fortuną (68) - rozrywka



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (110) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Scooby Doo - serial  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (35) - serial  
08:55 Komisarz Rex (9) - serial  
09:55 Niepokromiona miłość (54) - serial  
10:50 Kiedy się zakocham (108) - serial  
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (34) - serial  
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (35) - serial  
12:30 Simba (44) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Tylko miłość (55) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (29) - serial  
15:30 Komisarz Rex (10) - serial  
16:30 Hotel 52 (55) - serial  
17:30 Niepokromiona miłość (55) - serial  
18:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Scooby Doo - serial  
20:00 STOP Drogówka  
21:00 Obcy wewnątrz nas - dokument  
22:00 22 kule - film sensacyjny; Były przestępca Charly Mattei od trzech lat wiedzie spokojne życie męża i ojca. Sielankę przerywa tragiczne zdarzenie - męczyczna budzi się na podziemnym parkingu w Marsylii z dwudziestoma dwiema kulami w ciele. Cudem udaje mu się przeżyć.  
00:25 Tim - film obyczajowy  
02:40 Rajd Wielkiej Brytanii - sporty motorowe



07:30 Dziennik telewizyjny  
08:00 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza  
08:40 Miejsce z historią (21) - dokument  
09:00 Marszałek Piłsudski (8) - serial  
10:05 Nie ma jak Polska  
10:35 Szlakiem gwiazd (14) - rozrywka  
11:05 Polska i świat z historią w tle (7) - dokument  
11:30 Spór o historię (33) - dokument  
12:05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument  
12:35 Flesz historii  
13:05 Nieposłuszeństwo - Aristides de Sousa Mendes - dokument  
15:00 Krzyżacy. Powstanie, potęga i upadek - dokument  
16:00 Przelomowe dni (2) - dokument  
16:30 Boże stworzonko w polskim kapitalizmie - dokument  
17:00 Sława i chwała (1) - serial  
18:05 Nacjonal Wódz General Kazimierz Sosnkowski - dokument  
18:40 Cafe Historia (64) - publicystyka  
19:00 Dziennik telewizyjny  
19:30 Ex libris  
19:50 Kontrapunkt (39) - dokument  
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument  
21:00 Polska i świat z historią w tle (108)  
21:30 Gry uliczne - film sensacyjny  
23:30 Walka bez broni - dokument



05:55 Info poranek  
08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka  
08:25 Telezakupy  
09:00 Ojciec Mateusz (72) - serial  
09:50 Zdumiewające Indie (2) - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Przepis dnia  
12:45 Zdumiewające Indie (3) - dokument  
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5889) - serial  
14:50 Przepis dnia  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Klan (2500) - serial  
15:45 Drużyna A - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2501) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:20 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Bialo-Czerwoni - magazyn  
20:10 Pogoda  
20:15 Piąty stadion (48) - serial  
20:25 Rambo II - film sensacyjny  
22:10 Strażnicy skarbu - film przygodowy  
00:00 Pokój szybkich randek - film obyczajowy  
00:55 Drużyna A - serial  
01:55 Świat się kręci  
02:50 Rambo II - film sensacyjny



05:20 Rozmowy w toku (2240) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1825) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (257) - serial  
12:15 Szpital (131) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1096) - serial  
14:00 Wawa non stop (55) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (258) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2241) - talk show  
17:00 Szpital (132) - serial  
18:00 Wawa non stop (56) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1826) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1097) - serial  
21:30 Bitwa o dom (12) - rozrywka  
22:30 Saga "Zmierzcł" – Zaćmienie - film fantastyczny; Bella i Edward znowu są razem. On myśli o ślubie, ona zamierza poczekać z ceremonią do chwili, gdy zostanie wampirem. Przedtem musi zdać maturę i dostać się na studia. Tymczasem do Forks docierają złe wieści z Seattle. Na terenie miasta formuje się armia wampirów. Wbijając członków, zabijają ludzi, sieją strach i zniszczenie. Na ich czele stoi Riley, wybrany na przywódcę przez Victorię, która czyha na życie Belli. Ukochanej Edwarda udaje się zapewnić bezpieczeństwo dzięki wizjom Alice i czujności Cullenów. Wilkołaki przychodzą im w sukurs.  
01:00 Ugotowani (11) - rozrywka  
02:00 Uwaga!  
02:15 Arkana magii (1109) - rozrywka



06:30 W blasku fleszy  
07:00 Tom i Jerry (89) - serial  
07:05 Tom i Jerry (90) - serial  
07:10 Tom i Jerry (91) - serial  
07:25 Timon i Pumba (76) - serial  
08:00 Zaklinacz psów (17) - dokument  
09:00 Łowcy dzikich zwierząt (2)  
10:00 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (5) - dokument  
10:30 Zaginiony świat (46) - serial  
11:30 Niania (41) - serial  
12:00 Niania (42) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (19) - serial  
13:30 Zbuntowany anioł (20) - serial  
14:30 Niania (43) - serial  
15:00 Niania (44) - serial  
15:30 Stare dranie z Ameryki (3) - rozrywka  
16:00 Akademia policyjna (13) - serial  
17:00 Akademia policyjna (16) - serial  
18:00 Zaginiony świat (47) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (16)  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (18)  
20:00 Hidalgo - ocean ognia - film przygodowy  
22:35 Bankomat. Wyścig z czasem (9)  
23:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (20) - serial  
00:40 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (21) - serial  
01:35 Zobacz to!02:05 JRG w akcji (10) - rozrywka  
02:45 Dyżur (13) - dokument



05:00 Wstawaj! Gramy! (2463) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (84) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (71) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (72) - serial  
10:00 Trudne sprawy (58) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (355) - serial  
12:00 Ślubna gorączka (11) - serial  
13:00 STOP Drogówka  
14:00 Pierwsza miłość (1783) - serial  
14:45 Trudne sprawy (56) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (145) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (495) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1784) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (373) - serial  
20:00 Świat według Kiepskich (430) - serial  
20:35 Top chef (11) - rozrywka  
22:05 Co facetom w głowie siedzi - komedia; Bohater za kilka dni ma porzucić kawalerski stan i zostać przykładnym mężem, a w przyszłości także ojcem. Krótko przed ślubem przyszły pan młody spędza czas z przyjaciółmi, licząc, iż rozwieją oni jego wątpliwości odnośnie życia małżeńskiego. Ale każdy z nich ma odmienną opinię na temat małżeństwa, ojcostwa, wierności i odpowiedzialności.  
00:00 Apartament dla dwojga - komedia romantyczna  
02:15 Dziewczyny z fortuną (69) - rozrywka



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (111) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Scooby Doo - serial  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
08:55 Komisarz Rex (10) - serial  
09:55 Niepokromiona miłość (55) - serial  
10:50 Kiedy się zakocham (109) - serial  
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (36) - serial  
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (37) - serial  
12:30 Księga dżungli (1) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Tylko miłość (56) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (30) - serial  
15:30 Komisarz Rex (11) - serial  
16:30 Hotel 52 (56) - serial  
17:30 Niepokromiona miłość (56) - serial  
18:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Scooby Doo - serial  
20:00 22 kule - film sensacyjny  
22:30 Predator - film sensacyjny; Doborowy oddział komandosów wynajęty przez CIA ma za zadanie odbić zakładników przetrzymywanych gdzieś w południowoamerykańskiej dżungli. Zamiast jednak odnaleźć zaginionych ludzi niespodziewanie natrafiają na morderczą, kosmiczną bestię, która sama jest niewidoczna na tle lasu. Monstrum kolejno eliminuje żołnierzy, wciągając ich w pułapki.  
00:45 Jutro będzie futro - komedia  
02:45 To był dzień



06:00 Faceci do wzięcia (42) - serial  
06:35 Wędrowne rozmowy rabina i księdza  
07:05 M jak miłość (384) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:35 Barwy szczęścia (1010) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (179) - serial  
12:10 Makłowicz w podróży  
12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (12) - dokument  
13:20 Szkoła życia (1) - serial  
14:10 XIX Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2013 (2) - rozrywka  
15:05 Rodzinka.pl (100) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:10 Pogoda - kraj  
16:20 M jak miłość (1018) - serial  
17:15 Szkoła życia (2) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1010) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1011) - serial  
20:40 Na dobre i na złe (538) - serial  
21:45 Randka w ciemno - komedia romantyczna; Studentka psychologii Majka Linde nie może dojść do siebie po rozstaniu z zonatym biznesmenem Cezarym. Przyjaciółki Majki zgłaszają ją do telewizyjnego programu "Randka w ciemno". Udział w nim bierze również Karol, z którym Majka poznała się w niefortunnnych okolicznościach.  
23:30 Reporter Polski  
00:10 Zabójcze umysły (34) - serial  
00:55 Randka w ciemno - komedia romantyczna  
02:40 Reporter Polski



05:35 We dwoje (16) - rozrywka  
06:50 Męski typ (3) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (160) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (457) - serial  
09:15 Dr House (18) - serial  
10:15 Ostry dyżur (13) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
12:55 Sąd rodzinny (161) - serial  
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (458) - serial  
14:55 Bananowy doktor (15) - serial  
15:55 Czerwony Orzeł (7) - serial  
17:05 Detektyw Monk (12) - serial  
18:00 Dr House (19) - serial  
19:00 Bananowy doktor (16) - serial  
20:00 Miłość w czasach zarazy - melodramat; Schylek XIX w., kolumbijska Cartagena. Moment, w którym telegrafista i poeta Florentino Ariza po raz pierwszy dostrzega w oknie Ferminę Dazę, jest najważniejszy w jego życiu. Młodzieniec zdobywa jej serce dzięki wytrwałości i płomiennej korespondencji. Na drodze do ich szczęścia staje ojciec wybranki, który znajduje córce odpowiedniejszego kandydata na męża. Jest nim doktor Juvenal Urbino, znany społecznik, specjalista od cholery. Mężczyźnie udaje się rozkochać w sobie żonę i sprawić, że niemal przestaje ona myśleć o młodzieńczej miłości.  
22:55 Bezimienni (15) - serial  
23:55 Iskra - dramat obyczajowy  
02:05 Arkana magii - rozrywka



08:15 Oskarowe kostiumy Barbary Ptak  
09:40 Sami dla siebie - film obyczajowy  
11:15 Co mówią lekarze - film krótkometrażowy  
11:50 Libera - Przewodnik po sztuce  
12:00 The Best of Maanam - muzyka  
13:05 Gwiezdny pył - film obyczajowy  
14:20 Sami dla siebie - film obyczajowy  
16:00 Rozmowy po-szczegółne (8)  
16:35 Co Ty wiesz o nauce?  
17:00 Oskarowe kostiumy Barbary Ptak  
18:25 Gwiezdny pył - film obyczajowy  
19:30 Powrót do Wiklinowej Zatoki (5)  
19:45 Lot na księżyc - film krótkometrażowy  
19:49 Nie śmiećci! - film krótkometrażowy  
20:00 Informacje kulturalne  
20:20 Święty interes - komedia; Dwaj bracia, Leszek i Janek, przyjeżdżają do rodzinnej wsi na pogrzeb dawno niewidzianego ojca. Okazuje się, że zmarły zapisał majątek fundacji im. Jana Pawła II.  
Wiadomość doprowadza młodych mężczyzn do szału. Gdy bracia znajdują w stodole starą samochód, którym ponoć jeździł Karol Wojtyła, wpadają na pomysł, jak powetować sobie odniesioną stratę.  
22:00 Studio Kultura - kultura  
22:05 Sąsiedzi (1, 2) - dokument  
00:15 Animator (10) - kultura  
00:55 Informacje kulturalne  
01:20 Pojedynek w ciszy - dramat obyczajowy



Zdrowie

# Nie daj się cukrzycy!

Cukrzyca jest jedną z najczęściej występujących chorób – co 5 sekund jedna osoba na świecie na nią zapada, a co 10 sekund w wyniku jej powikłań jedna umiera. W Polsce dotyka ona już ponad 3 mln ludzi, z czego około jedna trzecia jeszcze o tym nie wie. Warto skorzystać z okazji, jaką jest nadchodzący Światowy Dzień Walki z Cukrzycą (14 listopada) i sprawdzić poziom cukru we krwi.

Już ponad 371 milionów ludzi cierpi na świecie z powodu cukrzycy, a według szacunków WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), między 2025 a 2030 rokiem liczba zgonów spowodowanych cukrzycą w ogólnej populacji podwoi się. To pokazuje, że ta przypadłość staje się prawdziwą światową epidemią.

– Choć nie ma skutecznej recepty na to, by zapobiec cukrzycy, to zdrowy tryb życia, aktywność fizyczna i zbilansowana dieta pozwalają znacząco zminimalizować ryzyko zachorowania – mówi Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq Apteka. – Jest to szczególnie ważne dla będących w grupie ryzyka, czyli osób otyłych, mających w rodzinie diabetes lub po 45. roku życia oraz kobiet, które cierpiały na cukrzycę ciążową – dodaje ekspert Mediq.

Cukrzyca jest o tyle niebezpieczną chorobą, że długo może nie dawać żadnych objawów, dlatego wiele osób nie wie, że na nią choruje. Z tego powodu do rozpoznania dochodzi najczęściej, gdy pojawiają się już pierwsze powikłania.

Najłatwiejszym do zdiagnozo-

wania objawem wszystkich typów tej choroby jest zwiększone stężenie cukru we krwi, które można zmierzyć samodzielnie za pomocą testów dostępnych w aptece. Należy pamiętać, że podwyższony poziom cukru nie musi oznaczać cukrzycy. Konieczna jest dalsza konsultacja z lekarzem.

### Objawy

Cukrzyca występuje w dwóch głównych odmianach, mających podobne objawy: częste zmiany nastroju, nagłe chudnięcie, ciągłe pragnienie, stałe zmęczenie i zbyt częste oddawanie moczu. Mogą dochodzić do tego też zaburzenia wzroku i niewyjaśniona senność.

### Rodzaje cukrzycy

Ze względu na mechanizm powstawania, cukrzycę możemy podzielić na dwa główne rodzaje: cukrzycę typu I, tzw. insulinozależną oraz cukrzycę typu II – insulinoniezależną.

**Typ I cukrzycy** pojawia się w wieku dziecięcym lub młodzieńczym. Choroba jest spowodowana niewłaściwą reakcją organizmu na własne tkanki trzustki. Układ immunologiczny nie rozpoznaje swoich komórek i niszczy je, po-

wodując systematyczne obniżanie ilości produkowanej insuliny, aż do całkowitego jej braku. W momencie, gdy ponad 80 proc. komórek wydzielniczych zostanie zniszczonych, występuje gwałtowne pogorszenie stanu chorego, które kończy się hospitalizacją. To właśnie podczas takich sytuacji najczęściej rozpoznaje się cukrzycę typu I.

Czy wiesz, że: zdobywczyni Oscara Halle Berry cierpi na cukrzycę typu I.

**Typ II cukrzycy** przebiega zwykle bezobjawowo i przez długi czas choroba może być utajona. Zazwyczaj dotyczy ona osób w starszym wieku, jednak w pewnych przypadkach może pojawić się wcześniej. Przy tym rodzaju cukrzycy pierwotnie nie dochodzi do zniszczenia komórek trzustki produkujących insulinę, ale jej działanie jest nieprawidłowe. Może to być spowodowane niewłaściwą budową insuliny, która utrudnia lub uniemożliwia łączenie się z receptorami i tym samym blokuje przechodzenie glukozy z krwi do komórek. Taka sytuacja określana jest mianem insulinooporności i może być związana także z warunkowaniami genetycznymi, dlatego osoby, które mają w rodzinie chorych na cukrzycę, są szczególnie narażone na jej rozwój.

Czy wiesz, że: prawie 90 proc. wszystkich przypadków cukrzycy stanowi właśnie typ II.

### Cukrzyca ciężarnych

Dotyka około 3 proc. wszystkich kobiet w ciąży, a czynnikami ryzyka są nadwaga, wiek (ponad 30 lat) i obciążenie genetyczne. W przypadku tych chorych tymczasowo wzrasta zapotrzebowanie organizmu na insulinę, gdyż komórki stają się częściowo odporne na nią. Reakcje na hormon wracają zwykle do normy wraz z urodzeniem dziecka, jednak nie zawsze się tak dzieje. Karmienie piersią często pozwala zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę.



Może się też zdarzyć, że cukrzyca w czasie ciąży zapowiada typ II w późniejszym życiu.

### Za dużo i za mało glukozy

Kiedy we krwi jest zbyt dużo glukozy, mamy do czynienia z hiperglikemią. Dla osób cierpiących na cukrzycę jest to stan bardzo częsty, szczególnie na początku leczenia lub przy wprowadzaniu nowego leku. Objawy są zbliżone do tych zdradzających samą cukrzycę – występuje pragnienie, częste oddawanie moczu, senność. Duża hiperglikemia może jednak prowadzić do śpiączki cukrzycowej. Przeciwdziałanie nadmiernej wzrostowi poziomu glukozy to przede wszystkim stosowanie się do dawkowania leków i dieta zgodna ze wskazaniami lekarza. Jeśli już u chorego wystąpi śpiączka cukrzycowa, należy niezwłocznie zadzwonić po karetkę.

Hipoglikemia to stan, kiedy we krwi jest zbyt mało glukozy. Może to być spowodowane zbyt dużą dawką wstrzykniętej insuliny czy pokniętego leku doustnego, pominięciem posiłku lub większym niż zwykle wysiłkiem. Osoba z obniżonym poziomem glukozy we krwi czuje się osłabiona i/lub zaniepokojona, ma trudności z myśleniem, drżą jej ręce, ma zimne poty, jest głodna. Natężenie tych objawów zależy od poziomu glukozy. W skrajnych przypadkach może dojść do utraty przytomności i śpiączki hipoglikemicznej. Zapobieganie sprowadza się do przestrzegania dawkowania leków i pór posiłków. Jeśli poziom glukozy spadnie poniżej normy i pojawią się objawy hipoglikemii, należy szybko coś zjeść. Wystarczy 2-3 cukierki, sok czy inny pokarm zawierający w sobie cukry proste (glukozę, fruktozę), a potem normalny posiłek zgodny z dietą. Najlepiej jednak oczywiście od razu zjeść zwyczajny posiłek, bo nie spowoduje on tak drastycznego skoku glikemii. Gdyby to nie polepszyło stanu chorego, należy wezwać pogotowie.

### Leczenie

W przypadku cukrzycy typu pierwszego chorzy muszą uzupełniać braki insuliny w organizmie za pomocą strzykawek, pomp i penów. Typ II, łagodniejszy, stanowi 90 proc. wszystkich zachorowań i jest najczęściej związany z otyłością, niezdrowym trybem

życia i nadciśnieniem. Na szczęście ta odmiana może być leczona prostymi metodami: zmianą trybu życia, czyli wzrostem aktywności fizycznej, redukcją nadwagi, stosowaniem odpowiedniej diety oraz zażywaniem leków doustnych. W takim przypadku insulina podawana jest tylko w wypadku nieskuteczności bezinsulinowego leczenia. Należy też pamiętać o regularnym badaniu się u specjalisty.

W tym roku mija 90 lat od przyznania odkrywcom insuliny (Frederick G. Banting, John Macleod) Nagrody Nobla. Odkrycie insuliny było jednym z ważniejszych odkryć medycyny w tamtym czasie i stanowiło przełom w leczeniu cukrzycy.

Najważniejsze czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy:

- cukrzyca wśród członków rodziny,
- nadwaga lub otyłość,
- obecność innych chorób i zaburzeń – nadciśnienie tętnicze, choroby serca i naczyń krwionośnych,
- podwyższone stężenie cholesterolu we krwi,
- nieprawidłowe nawyki żywieniowe,
- siedzący tryb życia,
- wiek powyżej 40-45 lat,
- przebyta cukrzyca ciążowa.

Cukrzyca jest co prawda chorobą nieuleczalną, jednak przyjmując leki i prowadząc właściwy tryb życia, można nad nią zapanować i dożyć późnej starości.

Zdiagnozowano ją u niej po tym, jak zapadła w śpiączkę na planie serialu.



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













Stroje

# Ślepe uliczki mody

Dążenie za idealną figurą czy modą czasami prowadziło do ślepych uliczek mody. Do takich zaliczyć można gorsety, krynoliny czy turniury.

Samo słowo gorset pochodzi ze starofrancuskiego słowa corps, czyli „ciało”. Gorset został zaprezentowany zachodnim dworom przez Katarzynę Medycejską, jeszcze w XVI wieku. Sama włoska księżniczka nie grzeszyła może urodą, ale była bardzo aktywną kobietą. Uwielbiała bale i polowania. Została żoną króla Francji Henryka II. Francuski dwór uznał gorset za zniekształcający kobiecą sylwetkę. W połowie XVI wieku, mimo początkowego sceptycyzmu, gorset szturmował wdarł się na dwory.

Ubierano w nie już małe dziewczynki. Te dla najmłodszych, były raczej ciasnymi płóciennymi kaftanikami niż gorsetami. Kiedy do władzy dochodził Napoleon pojawiła się nowa moda, nazywana stylem empire. Był to krótki okres, w którym moda na gorsety traciła na znaczeniu. Kobiety zaczęły ubierać się w przewiewne suknie, mające nawiązywać do tych noszonych w czasach greckich i rzymskich.

Gdy wojska Napoleona przegrały, a cesarz Francuzów wyładował na wygnaniu, gorsety znów wróciły do łask. W historii, jak i modzie, okres ten nazywany jest wiktoriańskim. W 1839 roku do sprzedaży trafiły pierwsze gorsety wykonywane w zakładach tkackich. Wcześniej była to część ubioru wykonywana na zlecenie i w pojedynczych sztukach. Zachowane dziewiętnastowieczne modele zazwyczaj mają sporą różnicę między obwodami talii, biustu i bioder. W większości jednak nie były sznurowane do końca, a na plecach pozostawała przerwa. Najmniejsze rozmiary nie mają w talii mniej niż 19-20 cali (ok. 48 – 50 cm). Gorset zwykle zmniejszał obwód w pasie zaledwie o kilka centymetrów, a nie kilkadziesiąt, jak zwykliśmy uważać. Ciasniejsze sznurowanie było już bardzo kłopotliwe dla normalnego funkcjonowania, a umiarkowane sznurowanie było zaledwie niewygodne. Podobnie wygląda sprawa grafik z modelami sukien. Przedstawiają one kobietę o wyidealizowanej sylwetce. Dobrym przykładem są te z lat 40-tych XIX wieku, na których talia idealna była o połowę mniejsza od rzeczywistej. Najmniejszą talią wpisaną do Księgi Rekordów Guinnessa była ta o obwodzie 13 cali (ok. 33 cm). Aby uzyskać taki wynik, należało pracować latami. W efekcie zaciskania pasa organy wewnętrzne ulegały zacisnięciu. Ostatnie żebra również zaciskały się do wewnątrz. Narządy wewnętrzne u kobiet przesuwano się w podobny sposób

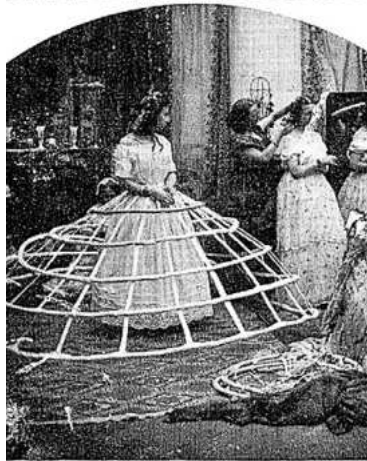
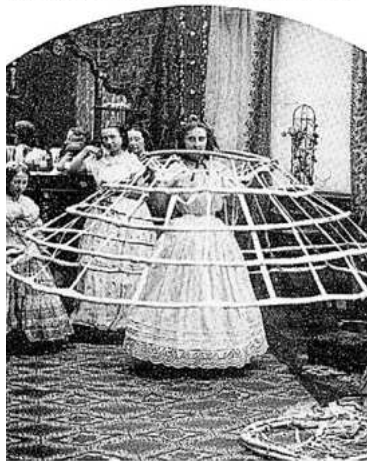
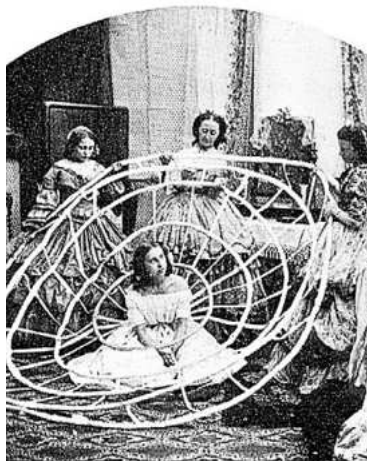
jak to mam miejsce podczas ciąży, kiedy napiera na nie macica. U kobiet noszących gorsety pogarszało się także oddychanie, ponieważ brały w nim udział tylko górne partie płuc. Wielu ówczesnych lekarzy skłaniało się ku temu, że gorsety powodowały gruźlicę. Być może plusem noszenia takiego stroju było pomniejszenie pojemności żołądka. Oczywiście niosło to także przykre konsekwencje. Panie musiały unikać napojów gazowanych i innych pokarmów powodujących gazy, gdyż było to bardzo bolesne doznanie.

W końcu, w połowie XIX wieku, część kobiet powiedziała dość! Do tej grupy należała m.in. Amerykanka Libby Miller. Wraz z inną aktywistką - Amelią Bloomer stworzyła nowy typ ubioru kobiecego oparty o modę arabską. Luźne spódnice typu „bloom” był przez lata obiektem drwin prasy i mężczyzn.

W 1881 roku w Londynie powstało Towarzystwo Racjonalnego Ubioru, które krytykowało stosowanie gorsetów. W XIX wieku gorset dzielnie wspierała krynolina, czyli sztywna spódnica uszyta z materiału rozpiętego na metalowych obręczach. Krynoliny było często obiektem żartów i satyr. Ich przeciwnicy uważali, że owa metalowa klatka jest dosłownie więzieniem dla kobiety. I było w tym stwierdzeniu trochę prawdy. Krynoliny, które niekiedy osiągały 180 cm średnicy, uniemożliwiały najprostsze czynności jak choćby chodzenie, nie mówiąc już o przejściu przez drzwi. Siedzenie również było utrudnione, gdyż opieranie się na stalowych obręczach nie było z pewnością wygodne i psuło kształt krynoliny. Jeśli panna nieumiejętnie rozciągnęła suknię podczas siadania konstrukcja mogła „wystrzelić” jej prosto w twarz. Krynolina potrafiła także działać niczym spadochron. Podczas spaceru podmuch wiatru mógł poderwać sukienkę odsłaniając nogi jej właścicielki. W 1885 roku Sarah Ann Henley dowiedziała się, że zdradził ją narzeczony. Postanowiła popełnić samobójstwo skacząc z wysokiego na 75 metrów mostu w Bristolu. Krynolinowa sukienka zwolniła spadanie. Dziewczyna przeżyła stając się legendą Bristolu.

Następczynią krynoliny była turniura, czyli sukienka, która sprawiała, że kobieta wyglądała w niej zupełnie jakby nosiła odwołok. Ten rodzaj ubioru można zobaczyć bardzo często oglądając westerny.

Piotr Wołyński



II wojna światowa

# Śladem gąsienic

We wrześniu 1939 roku armia polska oparta była na piechocie i kawalerii. Istniały jeszcze wojska pancerne. Polskie tankietki były obecne w pierwszych dniach wojennej pożogi w naszych okolicach.

Wieczorem 1 września 81 Samodzielna Kompania Czołgów Rozpoznawczych wykonała marsz z Bydgoszczy do Wąbrzeźna. Rejonem wyjściowym jednostki była okolica Jarantowic. Tu czołgi stacjonowały do 3 września. Tego dnia wzięły udział w udanym kontrataku na oddziały niemieckie w rejonie jeziora Mełno.

4 września oddziały polskie, po przegranej bitwie granicznej, osiągnęły rejon Wąbrzeźna. 81 SKCR zajęła pozycje w lesie nieopodal Wronia. Cel był prosty. Chodziło o to, by ustrzec maszyny przed atakiem lotniczym. W lasach czołgiści spędzili cały dzień. Dowództwo optymistycznie liczyło na to, że oddział włączy się w walki z niemiecką 21. dywizją pancerną, ale napór Niemców był zbyt duży. 5 września polska piechota wycofała się na linię Drwęcy. Oddziały czołgów ponownie ukrywały się w lasach – tym razem niedaleko wsi Chełmonie, Leśno, Pruska Łąka.

5 września okolice Wąbrzeźna były miejscem intensywnych manewrów wojskowych. Z rejonu Grudziądza, skąd spodziewano się natarcia niemieckiego na Toruń, wysłano pododdziały 81. dywizjonu pancernego. Koło Kowalewa Pomorskiego na południe przesunął się batalion czołgów, w ślad za nim bataliony naprawcze. Działo się tak dlatego, że stan techniczny polskiego sprzętu pancernego był bardzo niepewny. Czołgi były w tak złym stanie, że załogi nie mogły wykonywać swoich zadań. Po przejechaniu 8 km musiały zawracać do baz, a część tankietek trzeba było wieźć na ciężar-

rówkach. Polskie czołgi zniknęły z naszych okolic i przeniosły się na drugi brzeg Wisły.

Pora przyjrzeć się bliżej temu, czym dysponowała 81 Samodzielna Kompania Czołgów Rozpoznawczych. Było to 13 lekkich czołgów rozpoznawczych TK 3. Popularnie nazywane były tankietkami. Były to małe, dwuosobowe czołgi, których silnik miał zaledwie 40 koni mechanicznych. To mniej niż większość współczesnych samochodów. Maksymalna prędkość to 48 km/h, ale ważniejsze było beznadziejne uzbrojenie tankietek – jedynie w karabin maszynowy z zapasem 1800 naboju. Innym mankamentem było zawieszenie, które psuło się nadzwyczaj często. Czołg chronił gruby na 8 mm pancierz. Stanowiło to ochronę tylko przed pociskami z karabinu, ale nie przed bronią przeciwpancerną. Tankietka nie była w stanie nawiązać równorzędnej walki z cięższymi typami niemieckich czołgów, ale dzięki niewielkim rozmiarom była dobrym narzędziem rozpoznania. Po klęsce w 1939 roku część tankietek została internowana (Rumunia i Węgry), a ocalałe pojazdy przejął Wehrmacht. W roku 1942 wszystkie polskie tankietki oraz samochody pancerne zostały przekazane Chorwacji.

(pw)



Tankietka TK 3

XX wiek

# Byle nie do Niemca

W 1912 roku Pływaczewo trafiło w ręce niemieckiej komisji kolonizacyjnej. Wiadomość o sprzedaży majątku przyjęto w okolicy z wielkim smutkiem.

Wydarzenia z 1912 roku związane są z postacią Lipeckiego. Zdecydował się sprzedać 500-morgową posiadłość w Pływaczewie komisji kolonizacyjnej. Była to organizacja, która skupowała polską ziemię, a następnie rozdzielała między osadników przybyłych z głębi Niemiec. Lipecki trafił na czarną listę, a rodacy się od niego odwrócili.

Przez długie lata przed wydarzeniem z 1912 roku majątek w Pływaczewie znajdował się w posiadaniu Franciszka Mossakowskiego. W 1910 roku postanowi-

wił zamienić się majątkami z inną sławną w okolicy rodziną Działowskich. Z Pływaczewa przeniósł się do Jaguszewic (gmina Jabłonowo Pomorskie). W tym samym roku Działowscy sprzedali Pływaczewo Lipeckiemu. Pośrednikiem był niejaki dr Górecki - dyrektor Immobilienbank. Działowscy mieli zastrzec u nowego właściciela, że gdyby ten chciał sprzedać majątek, musiałby zapłacić karę. Niestety, w którymś momencie popełniono błąd i Lipecki kary nie zapłacił.

(pw)



## Hodowla

# Racice oczkiem uwagi

Hodowcy bydła muszą szczególnie dbać o stan racic u zwierząt.

Ekstremalnym następstwem deformacji racic jest okulecie krowy i konieczność jej sprzedania do rzeźni. Brak dbałości o racice może jednak w pierwszym rzędzie wpłynąć na mleczność zwierzęcia. Przy kulawiznach klinicznych dochodzi do tego, że traci się w jednej laktacji około 1 tysiąca kilogramów mleka. Kulawizny, po problemach w rozrodzie i mastitach, to trzeci najpoważniejszy problem w hodowli bydła mlecznego. Około 15 proc. zwierząt jest sprzedawanych do rzeźni, ponieważ nie opłaca się ich leczyć.

Problemy z racicami często mają źródło w złej nawierzchni, na której utrzymywane są krowy w oborach. Racice są ewolucyjnie przystosowane do grząskich pastwisk. W przypadku dużego obciążenia, gdy podłoże nie jest miękkie – na pastwisku, gdzie

jest grząsko, racice się rozszerzały, a rozkład masy ciała był wyrównany – powstają wrzody podeszwy.

Korekcję racic może przeprowadzić sam rolnik, ale musi posiadać poskrom, czyli urządzenie do unieruchomienia krowy. Do korekcji używa się nożyc i cęgów, od kilku lat stosuje się także szlifierki. Urządzenia te pracują z określoną prędkością i jeśli osoba nie ma wyćwiczonej do tego ręki, to może skrzywdzić zwierzę. Istotny jest także dobór odpowiedniej tarczy szlifierskiej.

Korekcję racic najlepiej wykonywać dwa razy w ciągu roku. Jeśli jednak wydajność mleczna jest na poziomie 10-11 tysięcy kilogramów, trzeba przeprowadzać ją co 4 miesiące.

Rolnik, który nie dba o racice, właściwą higienę w oborze, prawidłowe zbilansowanie dawek po-

karmowych, może „zapracować” na wystąpienie wielu dolegliwości. W sprzyjających warunkach rozwijają się takie choroby jak: kliniczne i podkliniczne zapalenie tworzywa racicowego, przerostowe zapalenie skóry szpary międzyracicowej, ropowica, zapalenie skóry palca tzw. choroba Mortellaro, choroba białej linii i wrzody podeszwy.

(pw)



Przycinanie racic szlifierką

## Uprawy

# Wolni od GMO?

Kontrole Ministerstwa Rolnictwa nie wykazały, by na polach siano modyfikowane genetycznie rośliny (GMO). W Polsce problem GMO wciąż istnieje, ponieważ możliwy jest obrót nasionami, ale sianie – zakazane.

Kontrolę przeprowadzono na 5 proc. upraw kukurydzy w Polsce. W kilku przypadkach stwierdzono minimalną zawartość GMO, ale nigdzie nie było takiego poziomu, który, zgodnie z przepisami, można by uznać za kukurydzę modyfikowaną genetycznie – MON 810.

28 stycznia br. Polska wprowadziła zakaz upraw roślin GMO, które dopuszczone zostały na unijny rynek (Amflora i MON 810). Zgodnie z rozporządzeniami do ustawy o nasiennictwie, rolnik, który zasiał odmianę rośliny genetycznie zmodyfikowanej, zostanie ukarany. Sankcja, jaka grozi w takim przypadku, to kara finansowa

w wysokości 200 proc. wartości zastosowanego materiału siewnego oraz zniszczenie uprawy na koszt gospodarza. Pola mają kontrolować pracownicy Inspektoratu Ochrony Roślin i Nasiennictwa.

Szef resortu rolnictwa poinformował Komisję Europejską o wprowadzonych w Polsce zakazach. Uzasadnił w dokumencie, że takie uprawy stanowią zagrożenie dla hodowców pszczoł i rynku miodu, wskazał także na brak autoryzacji pyłku genetycznie zmodyfikowanej kukurydzy MON 810 zgodnie z przepisami UE.

(pw)

## Technika rolnicza

# Sprzedał się tysiąc

Październik to kolejny miesiąc, w którym odnotowuje się spadek sprzedaży ciągników. Jeśli już rolnicy kupowali, najczęściej wybierali maszyny marki John Deere.

Polski rynek sprzedaży traktorów w tym roku skurczył się o 24 proc. W październiku w całym kraju sprzedano nieco ponad 1000 nowych ciągników. Do końca października rolnicy kupili 12730 traktorów, czyli o ponad 4 tysiące mniej niż przed rokiem. W październiku sprzedało się blisko pół tysiąca mniej ciągników niż w analogicznym miesiącu roku ubiegłego.

Rolnicy coraz częściej decydują się na zakup traktorów o małej mocy – poniżej 100 KM. Obok Johna Deere'a, zaopatry-

wali się chętnie w maszyny New Holland (170 rejestracji) oraz Zetor (157 rejestracji). Aż 47 sztuk więcej sprzedała japońska Kubota, co dla tej marki stanowiło wzrost o ponad 260 proc. Drugą marką, która poprawiła swój październikowy wynik w porównaniu do 2012 roku, był Belarus. Wśród najpopularniejszych modeli króluje Zetor Major 80 marki Zetor. Zarejestrowano 55 sztuk tych ciągników, czyli o 8 więcej niż przed miesiącem.

(pw)

## Uprawy

# Hartowane pastwisko

Hartować można metale, ludzi, zwierzęta, ale także pastwiska.

Użytki zielone hartuje się po to, by lepiej zniosły zimę. Jednym z ważnych elementów tego zabiegu jest odpowiednie jesienne nawożenie fosforowo-potasowe. Zastosowanie go w pierwszej połowie listopada sprzyja gromadzeniu się różnych ważnych związków, w tym cukrów, w roślinach. W związku z tym, im więcej roślinna zgromadzi materiałów zapasowych w okresie jesieni, tym będzie bardziej odporna na mróz, a także od tego zależy plon pierwszego odrostu wiosną.

Dawkę nawozów należy dostosować do zasobności gleby w te składniki. Przy średniej zasobności dawki wahają się w zakresie 40-50 kg/ha P2O5 i 40-50 kg/ha

K2O. Na ogół gleby organiczne mają wyższe potrzeby nawozowe względem fosforu i potasu niż mineralne. W przypadku fosforu na użytkach, które nie ulegają zalaniu w okresie zimy, jesienią można zastosować dawkę całoroczną na przyszły sezon wegetacyjny (średnio 60-80 kg/ha P2O5).

Spośród nawozów potasowych na użytki zielone zaleca się kainit magnezowy, ponieważ oprócz potasu zawiera także magnez i sód – pierwiastki bardzo ważne w odżywianiu runi w okresie wiosennym, szczególnie na pastwiskach.

(pw)

## Uprawy

# Kisić czy suszyć?

Jaka jest wilgotność? – to pierwsze pytanie jakie jeden rolnik zadaje drugiemu podczas zbioru kukurydzy. Jeśli sezon nie sprzyja, może ona wynosić nawet 40 proc. i ziarno wymaga konserwacji, np. dosuszania.

Koszt tego zabiegu jest jednak spory, niektórzy szacują go na 120 zł za tonę. Od pewnego czasu rolnicy decydują się więc na zakiszanie. Zakisza się najczęściej całe ziarno lub rozdrobnione, przy wilgotności sięgającej 25-35 proc. Można je składować w różnego rodzaju betonowych silosach, a nawet w dołach ziemnych wyłożonych folią. Jednak najlepiej i najbezpieczniej jest stosować rękawy foliowe z wykorzystaniem preparatów bakteriobójco-enzymatycznych, przyspieszających proces zakiszania.

Badania potwierdzają, że ziarno kiszone daje lepsze efekty w żywieniu zwierząt hodowlanych niż

suche. Kiszzonego używa się również do produkcji bioetanolu, co stanowi nową perspektywę wykorzystania ziarna kukurydzy. Przy wytwarzaniu etanolu produktem ubocznym jest wywar gorzelniany. Wysuszony może być stosowany w skarmianiu trzody chlewnej w ilości nawet 40 proc. dawki żywieniowej.

Kolejnym sposobem wykorzystania kukurydzy są biogazownie rolnicze, produkujące biogaz dla potrzeb własnych i na sprzedaż. W naszym kraju ma powstać 270 biogazowni rolniczych, z czego 23 są już w eksploatacji, a kolejnych 10 w budowie.

Ziarno kukurydzy jest również wykorzystywane w przemyśle spożywczym do produkcji: oleju, mąki kukurydzianej, płatków, grysu i kaszki – doskonałych produktów dla osób na diecie bezglutenowej. Swoje zastosowanie znalazło w przemyśle papierniczym, do wyrobu materiałów budowlanych i biodegradowalnych tworzyw sztucznych, opartych o skrobię kukurydzianą. Tworzywa te rozkładają się w glebie pod wpływem bakterii glebowych i nie stanowią zagrożenia dla środowiska naturalnego.

(pw)

## Uprawy

# Niechciany żółty kolor

Jaka jest przyczyna tego, że jesienią oziminy żółkną?

Pożółknienie zbóż to inaczej chloroza. Liście zbóż żółkną dość wcześnie. Po pewnym czasie roślinna wyczerpuje składniki pokarmowe zawarte w zianaku i zboże jest zdane na to, co znajduje się w glebie. Jeśli zabraknie w niej magnezu, w liściach objawia się to deficytem chlorofilu. Początkowo pojawia się odbarwienie pomiędzy nerwami, mające kształt sznurów pereł, zwanych niekiedy paciorkowatością. W miarę upływu czasu następuje zbrunatnienie, które obejmuje cały liść. W celu uzupełnienia ma-

gnezu w glebie stosujemy wapnowanie gruntu wapnem magnezowym. Jeżeli natomiast zauważymy niedobory tego składnika podczas wegetacji roślin, to trzeba zastosować oprysk siarczanem magnezu lub saletrą magnezową.

Żółknięcie zbóż może też być skutkiem zbyt niskiego pH. Kwaśny odczyn pogarsza właściwości fizyczne i chemiczne gleby. Najbardziej wrażliwy na pH jest jęczmień.

Mączniak prawdziwy zbóż, wirusowa żółta karłowatość jęcz-

mienia oraz szkodniki, m. in. larwy ploniarki zbożówki – to kolejne powody żółknięcia ozimin. Przyczyną tracenia koloru przez rośliny jest także zbyt głęboki albo zbyt płytki ich siew.

(pw)



Żółknięcie zbóż może być skutkiem zbyt niskiego pH gleby



Agro-Lider Liga

# W sobotę ruszają rozgrywki

W najbliższą sobotę startuje siódmy już sezon halowy w Wąbrzeźnie. W tym roku sponsorem ligi będzie wąbrzeska firma Agro-Lider. Tytułu bronić będą piłkarze Sahary Golub-Dobrzyń, którzy już w pierwszym turnieju trafili do „grupy śmierci”.

Podobnie jak w poprzednich latach, w lidze zagra osiem ekip. W tej kwestii od poprzedniego sezonu nic się nie zmieniło. Organizatorzy wprowadzili kilka korekt w regulaminie. Największą nowością jest fakt, że rozgrywki odbywać się będą pod patronatem Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Gospodarzem pierwszego turnieju będzie ubiegłoroczny mistrz, TKKF Sahara Golub-Dobrzyń. W grupie A zagrają Katarzynki, Pływalia, Bonsai i Agro-Lider. Na papierze faworytem wydają się ci pierwsi, ale pozostałe zespoły wzmocniły się w przerwie i na pewno nie będzie łatwo się z nimi rozprawić. Znacznie ciekawiej powinno być w grupie B. Tu spotkają się cztery ekipy, które w całych rozgrywkach powalczą o tytuł

mistrzowski: Underart, Worwo, Trops i Sahara. Największych osłabień doznała ekipa Tygrysów, którą opuścili Łukasz Zieliński oraz Dariusz Kamper. To dwie czołowe postaci tego zespołu. Jak sobie teraz poradzi ten zespół, przekonamy się w sobotę. Szanse pozostałych trzech drużyn rozkładają się równo, wszystko zweryfikuje boisko.

Początek sobotnich zawodów o godzinie 9.00.

### Agro-Lider

Drużyna grająca bardzo nierówno. Zawodników stać na dobre spotkania, ale mają na swoim koncie również wysokie porażki. Nowy sezon zaczną dość mocno wzmocnieni, więc powinno być lepiej. W 2007 roku Agro-Lider został zwycięzcą Superpucharu.

Potem było już tylko gorzej. Nowy trener i nowi zawodnicy zapewne wniosą wiele dobrego do zespołu.

### Pływalia

Ekipa, którą zawsze stać na jakąś niespodziankę. Jeśli jednak poważnie się nie wzmocni, czeka ją walka w dolnej części tabeli. Liderem zespołu jest Waldemar Mielnik, który gra w drużynie od samego początku.

### Bonsai

To tak naprawdę wielka nie wiadoma. W poprzednim sezonie zespół pokazał się z dobrej strony, na chwilę był nawet liderem rozgrywek, po zwycięstwie w pierwszym turnieju. Dużym wzmocnieniem będzie Jacek Dziadosz, który przeszedł z Worwo do tej ekipy.

### Katarzynki

Drużyna, która jeszcze dwa

sezony temu wygrywała wszystko, co tylko było można. Duża w tym zasługa Bartka Rybszlegera, który już nie gra. Mimo to Katarzynki zawsze znajdują się w czołówce klasyfikacji. Poziom sportowy powinni podnieść bracia Zielińscy, którzy dołączyli do składu.

### Underart

Tegoroczny zwycięzca Superpucharu. Od dwóch sezonów drużyna z czubą tabeli. Zespół opuściły jednak dwie kluczowe postaci: Łukasz Zieliński przeniósł się do Katarzynek, Dariusz Kamper wrócił do Worwo. Te osłabienia mogą mieć przełożenie na grę zespołu. Ale wszystko zweryfikuje boisko.

### Trops

Drużyna chimeryczna, potrafiąca zagrać wspaniale i równie gładko przegrać. Liderem ekipy jest bez wątpienia Tomasz Reiwer. Po zmianie nazwy z Veroni, Trops zawsze jest w czubie tabeli. Tak bę-

dzie i teraz. Dużo młodych i wybieganych piłkarzy, którzy powinni walczyć o miejsce na podium.

### Sahara

W zeszłym roku zadebiutowała na wąbrzeskim parkiecie i od razu sięgnęła po tytuł mistrzowski. Przed nadchodzącym sezonem w tej drużynie doszło do kilku znaczących roszad, ale jest to ciągle główny kandydat do wygrania tytułu mistrzowskiego.

### Worwo

Na papierze najsilniejsza ekipa. Jednak nazwiska nie grają, o czym piłkarze Worwo przekonują się od dawna. Oprócz dwóch tytułów mistrzowskich na orliku, na hali nic nie wygrali. Co prawda zawsze są w czołówce, ale to nie to samo. Może w tym sezonie w końcu się przełamie? Do ekipy wraca Dariusz Kamper.

Dawid Otremba  
OGŁOSZENIE PŁATNE

### OGŁASZAM

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na dzierżawę pod pomieszczenie gospodarcze części działki ewidencyjnej nr 658 o powierzchni 6 m², położonej w obrębie 1 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Wolności, zapisanej w księdze wieczystej KW nr TO1W/00021267/4 przeznaczonej w planie zagospodarowania miasta w funkcji podstawowej pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną i usługi nieuciążliwe.

Cena wywoławcza wynosi 5,50 zł (słownie: pięć 50/100 złotych)  
Wadium wynosi 1,00 zł (słownie: jeden złotych)

Przetarg odbędzie się dnia 16 grudnia 2013 roku o godzinie 1100 w siedzibie Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 (sala nr 19). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu (PLN) w podanej wyżej wysokości na konto Gminy Miasta Wąbrzeźno, nr 47 2030 0045 1110 0000 0219 3690 – w terminie do dnia 11 grudnia 2013 roku włącznie. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Urzędu Miasta Wąbrzeźno, tel. 56 6884528 lub przez pocztę internetową: e-mail: gg@wabrzezo.com

Pełen tekst ogłoszenia został wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta oraz znajduje się na stronie internetowej Miasta Wąbrzeźno pod adresem: www.bip.wabrzezo.com w zakładce „zamówienia publiczne”.

Burmistrz Wąbrzeźna  
Leszek Kawski

OGŁOSZENIE PŁATNE

## Wójt Gminy Płużnica

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010 r. Nr 102, poz. 651 z późn. zm.) i n f o r m u j e,  
że w dniu 12 listopada 2013 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Płużnicy wywieszony został na okres 21 dni Wykaz lokali mieszkalnych przeznaczonych do sprzedaży w drodze ustnego nieograniczonego przetargu zawierający lokal mieszkalny stanowiący mienie komunalne Gminy Płużnica, położony w budynku nr 25 A w Nowej Wsi Królewskiej na działce oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków nr 158/7 o pow. 0,2350 ha. Działka, na której stoi budynek w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Płużnica położona jest na terenach zabudowanych.

Informację o wykazie zamieszczono również na stronie internetowej Gminy www.bip.pluznica.pl  
Szczegółowe informacje na temat lokalu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Płużnicy, pok. 3, tel. 56 6875212

Wójt Gminy Płużnica  
mgr Marcin Skonieczka



Harmonogram rozgrywek Turnieju Piłki Nożnej  
Puchar TKKF „Sahara” 2013

| L.p. | GRUPA A    | GRUPA B           |
|------|------------|-------------------|
| 1    | Katarzynki | Underart / Reflex |
| 2    | Pływalia   | WORWO             |
| 3    | Bonsai     | TKKF „Sahara”     |
| 4    | AGRO-Lider | Trops             |

### GRUPA A

| L.p. |    | DRUŻYNA    |    | DRUŻYNA    | GODZINA | WYNIK |
|------|----|------------|----|------------|---------|-------|
| 1.   | A1 | Katarzynki | A2 | Pływalia   | 9:15    | :     |
| 2.   | A3 | Bonsai     | A4 | Agro-Lider | 9:40    | :     |
| 3.   | A1 | Katarzynki | A3 | Bonsai     | 10:05   | :     |
| 4.   | A2 | Pływalia   | A4 | Agro-Lider | 10:30   | :     |
| 5.   | A2 | Pływalia   | A3 | Bonsai     | 10:55   | :     |
| 6.   | A1 | Katarzynki | A4 | Agro-Lider | 11:20   | :     |

### GRUPA B

| L.p. |    | DRUŻYNA     |    | DRUŻYNA     | GODZINA | WYNIK |
|------|----|-------------|----|-------------|---------|-------|
| 1.   | B1 | Underart    | B2 | WORWO       | 11:45   | :     |
| 2.   | B3 | TKKF Sahara | B4 | Trops       | 12:10   | :     |
| 3.   | B1 | Underart    | B3 | TKKF Sahara | 12:35   | :     |
| 4.   | B2 | WORWO       | B4 | Trops       | 13:00   | :     |
| 5.   | B2 | WORWO       | B3 | TKKF Sahara | 13:25   | :     |
| 6.   | B1 | Underart    | B4 | Trops       | 13:50   | :     |

### PÓŁFINAŁY

|    |    |  |    |  |       |   |
|----|----|--|----|--|-------|---|
| 1. | A1 |  | B2 |  | 14:25 | : |
| 2. | B1 |  | A2 |  | 14:40 | : |

### MECZ O TRZECIE MIEJSCE

|  |  |  |  |  |       |   |
|--|--|--|--|--|-------|---|
|  |  |  |  |  | 15:00 | : |
|--|--|--|--|--|-------|---|

### FINAŁ

|  |  |  |  |  |       |   |
|--|--|--|--|--|-------|---|
|  |  |  |  |  | 15:15 | : |
|--|--|--|--|--|-------|---|



Wąbrzeźno

# Pucharami zakończyli sezon

Hodowcy gołębi w minioną sobotę podsumowali sezon lotowy. Ci, którzy osiągnęli w tym roku najlepsze wyniki w mistrzostwach oddziałowych, otrzymali puchary i dyplomy.

– Ten sezon był trudny z powodu niekorzystnych warunków atmosferycznych – stwierdza Tadeusz Klimek, prezes Polskiego Związku Hodowców Gołębi Poczтовых, oddział Wąbrzeźno.

Mimo to hodowcom udało się osiągnąć całkiem dobre wyniki. Mają nawet w swoim gronie prawdziwą gwiazdę. 18-letni Arkadiusz Sarzyński został mistrzem regionu łódzkiego w Generalnych Mistrzostwach Polski, pierwszym przewodnikiem w kategorii „C”, Supermistrzem, mistrzem kat. „Maraton”, a to tylko część jego tegorocznych osiągnięć.

– Gołębie hoduję od 8 lat. Szybko zacząłem wygrywać. Dużo trenuję. Ważna jest też odpowiednia pielęgnacja gołębi: karmienie, witaminy, odżywki – mówi Arek.

Hodowcy, którzy osiągnęli w tym roku najlepsze wyniki w mistrzostwach oddziałowych otrzymali puchary i dyplomy.

W skład wąbrzeskiego oddziału Polskiego Związku Hodowców Gołębi Poczтовых wchodzi cztery sekcje: Wąbrzeźno, Kowalewo Pomorskie, Golub-Dobrzyń i Brodnica. W sumie 160 członków.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

Wyniki sezonu lotowego gołębi – wybrane kategorie

## Loty gołębi starych:

Mistrz – Arkadiusz Sarzyński  
I wicemistrz – Józef Czarnecki  
II wicemistrz – Zdzisław Krauz

## Kategoria Supermistrz

1. Arkadiusz Sarzyński  
2. Tomasz Filipiak  
3. Jacek Brzeziński

## Kategoria GMP

1. Arkadiusz Sarzyński  
2. Józef Czarnecki  
3. Waldemar Błaszczewicz

## Kategoria „A”

1. Tomasz Filipiak  
2. Arkadiusz Sarzyński  
3. Jacek Brzeziński

## Kategoria „B”

1. Arkadiusz Sarzyński  
2. Jacek Brzeziński  
3. Tomasz Filipiak

## Kategoria „C”

1. Arkadiusz Sarzyński  
2. Józefa Czarnecki  
3. Jarosław Granica,  
Jerzy Żulewski

## Kategoria „D”

1. Arkadiusz Sarzyński  
2. Jacek Brzeziński  
3. Tomasz Filipiak

## Kategoria „Maraton”

1. Arkadiusz Sarzyński  
2. Józef Czarnecki  
3. Władysław Kołodziejczak



Hodowcy, którzy osiągnęli w tym roku najlepsze wyniki w mistrzostwach oddziałowych otrzymali puchary i dyplomy



18-letni Arkadiusz Sarzyński jest w gronie hodowców gołębi prawdziwą gwiazdą



Hodowcy gołębi w minioną sobotę podsumowali sezon lotowy



Władysław Kołodziejczak w kategorii „Maraton” zajął III miejsce

Piłka nożna

# Bez goli w Bydgoszczy

W sobotnie południe piłkarze wąbrzeskiej Unii zegrali wyjazdowy mecz z Chemikiem w Bydgoszczy. Po przeciętnym pojedynku nasz zespół przywiózł cenny punkt z ciężkiego terenu.

Do Bydgoszczy nasz zespół udał się w mocno okrojonym składzie. Sprawy rodzinne i praca zatrzymały kilku zawodników, którzy nie mogli zagrać w tym pojedynku. Dodatkowo z kontuzją wyszedł na boisko filar obrony Unii Jarosław Rybszleger.

Unici, podrażnieni porażką przed własną publicznością sprzed tygodnia, pojechali szukać punktów na bardzo trudnym terenie. W pamięci mieli także wysoką przegraną 0:7 z poprzedniego sezonu z Chemikiem. Braki kadrowe, jak się szybko okazało, to nie był jedyny problem wąbrzeskiego zespołu. Fatalnie przygotowana murawa utrudniała grę obu zespołom.

Unia od początku postawiła na grę defensywną. Do środka pola został przesunięty Sebastian Isbrandt. Z przodu unicy zegrali tylko jednym napastnikiem. Marcin Gołąb miał niepokoić bramkarza gospodarzy. Jak zakładał sztab trenerski, grę zdominowali piłkarze Chemika. Kilka razy Zubrzycki miał pełne ręce roboty, ale zawsze wychodził zwycięsko z tych pojedynków. Dobrze spisywała się linia obrony Unii, która umiejętnie rozbiła ataki gospodarzy. Po koniec pierwszej części spotkania najbliższy strzelenia gola był napastnik Chemika Radosław Grodzicki, jednak po jego strzale futbolówka

minimalnie minęła słupek bramki strzeżonej przez Zubrzyckiego. Druga odsłona nie różniła się niczym od pierwszej. Nadal grę prowadzili chemicy. Unia czekała na swoją szansę. Taka nadarzyła się po godzinie gry. Po szybkiej kontrze w dogodnej sytuacji nieznacznie pomylił się Hancyk. Kolejną dobrą okazję zmarnował Isbrandt. Z każdą kolejną minutą rósł napór piłkarzy z Bydgoszczy. Do ostatniej akcji meczu chemicy walczyli o zdobycie gola, ale bez powodzenia.

W tym pojedynku wąbrzeźnianie od początku, wiedząc jakim składem dysponują, nastawili się na obronę wyniku remisowego i z założeń taktycznych wywiązali się w stu procentach. Dobra gra linii defensywnej pozwoliła Zubrzyckiemu zachować czyste konto, a całemu zespołowi dała cenny punkt.

Dzięki remisowi Unia przesunęła się na dziesiątą pozycję w ligowej tabeli. Za tydzień, na zakończenie rundy, unicy zagrają ostatni mecz z Rol.Ko Konojady. Rywale będą podrażnieni przegraną w ostatniej kolejce w derbowym pojedynku z Naprzodem Jabłonowo. Ale, jak pokazał mecz w Bydgoszczy, można z ciężkiego terenu wrócić z dorobkiem punktowym.

Dawid Otremba

Piłka ręczna

# Derbowy tydzień Vambresii

Dwa pojedynki derbowe czekają wąbrzeskie szczypiornistki w nadchodzącym tygodniu. Juniorki młodsze i seniorki zmierzą się z UKS Drwęcą Novar Lubicz. W sobotę zagrają także młodziczki młodsze.

Zapowiada się iście sportowy tydzień dla wąbrzeskich szczypiornistek. Na pierwszy ogień pójdą juniorki młodsze, które już w najbliższą środę zmierzą się w derbowym pojedynku z Drwęcą Novar Lubicz. Będzie to drugie starcie naszych piłkarek ręcznych w ramach rozgrywek. Dwa tygodnie temu wygrały w Świekatowie. Bohaterkami tego spotkania były siostry Kochańskie, które rzuciły razem prawie 30 goli. Teraz będą miały okazję powtórzyć ten wyczyn. Początek spotkania zaplanowano na środę na godzinę 17.00. Mecz odbędzie się w hali Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie.

W sobotę na parkietach zaprezentują się dwie wąbrzeskie drużyny. Na początek w Brodnicy

zagrają młodziczki młodsze. Zawody będą miały formę turniejową, czyli każdy zagra z każdym. Za rywalki nasze dziewczyny będą miały koleżanki z Brodnicy i Bobrowa. Największe emocje czekają nas dopiero po południu. O godzinie 16.00 w Lubicy seniorki Vambresii zagrają derbowy pojedynek z Drwęcą Novar Lubicz. Będzie to mecz na szczycie w rozgrywkach II-ligowych. Wąbrzeźnianki z 3 punktami na koncie są wiceliderkami. W ostatnim meczu zdeklasowały rywalki z Garczyna różnicą 30 bramek. Szczypiornistki Drwęcy mają na koncie zwycięstwo i porażkę. Zajmują w tabeli czwartą lokatę.

Dawid Otremba



Piłka nożna

# WORWO siódme w Brodnicy

**Dopiero siódme miejsce zajęli zawodnicy WORWO w X turnieju im. Piotra Hogi. Po dobrych eliminacjach żółto-niebiescy liczyli na lepszy występ, jednak minimalna porażka z OSP Grążawy pokrzyżowała plany piłkarzom z Wąbrzeźna.**

Dzięki zajęciu pierwszego miejsca w eliminacjach dwa tygodnie temu, zawodnicy Worwo jechali na finały do Brodnicy z bojowym nastawieniem. Niestety, już pierwszy pojedynek pokazał, że drużyny, które znalazły się w ścisłym finale, będą bardzo mocne. W sobotnim finale zagrało dziesięć najlepszych zespołów z eliminacji, podzielonych na dwie grupy. W zawodach zwyciężyła drużyna Jednostki Wojskowej z Brodnicy, która w finale pokonała Saharę Golub-Dobrzyń 3:0.

**Worwo –**

**Auto Szulc Gorczenica 0:2**

Pierwsze minuty należały do wąbrzeskiego zespołu. Kilka składnych akcji powinno zakończyć się golem, jednak brakowało skuteczności, która – jak się później okazało – była piętą achillesową zespołu. Najdogodniejszej okazji nie wykorzystał Rafał Wąs, który otrzymał dokładne podanie wzdłuż linii bramkowej od Janusza Marciniaka. Chwilę później się to zemściło. Pierwszego gola zdobyli piłkarze z Gorczenicy, którzy szybko wykonali rzut wolny. Wąbrzeźnianie nie zdążyli ustawić muru i piłka wylądowała w siatce. Kilka minut później, po błędzie w obronie, rywale dołożyli drugie trafienie i było po meczu. Na nic zdążyły szalone ataki w końcówce spotkania. Pierwszy mecz zawodnicy Worwo przegrali zasłużenie.

**Komputronik Brodnica –**

**Worwo 0:1**

Drugi pojedynek z lokalnym rywalem był meczem o życie. Jeśli Worwo dalej chciało się liczyć w grze o najwyższe cele, nie mogło sobie pozwolić na porażkę. Od początku spotkania wąbrzeźnianie narzucili rywalom swój styl gry, spychając ich do głębokiej

defensywy. Jednak, podobnie jak w pierwszym starciu, zawodnicy żółto-niebiescy z łatwością dochodzili do pozycji strzeleckich, gole jednak nie padały. Wreszcie na dwie minuty przed końcem spotkania przełamał się Robert Śliwiński, który z bliskiej odległości wpakował piłkę do siatki rywala. Skromne zwycięstwo nadal dawało szansę gry w finale.

**OSP Grążawy – Worwo 2:1**

Ten pojedynek był przełomowy i najbardziej emocjonujący. Ewentualne zwycięstwo znacznie przybliżało wąbrzeski team do gry w finale, porażka zamykała tę drogę. Spotkanie zaczęło się od szybko wypracowanego rzutu wolnego dla rywala. Zawodnicy Worwo wyciągnęli wnioski z pierwszego meczu i szybko ustawili mur. Piłka kopnięta przez piłkarza z Grążaw trafiła w mur i po rykoszecie wpadła do siatki, myląc bramkarza Wojtka Leisa. Strata gola podziałała mobilizująco. Już w kolejnej akcji Worwo doprowadziło do wyrównania. Zagranie ze środka boiska dotarło pod nogi Rafała Wąsa, który nie miał problemów ze zdobyciem gola. Chwilę potem kolejny wolny dla rywala. Dośrodkowanie z lewej strony placu gry trafiło na nogę napastnika z Grążaw, który wyprowadził swój zespół na prowadzenie. Strata tej bramki była konsekwencją złego ustawienia w obronie. Żółto-niebiescy rzucili się do odrabiania strat. Rywale stanęli całym zespołem w obronie. Niestety, nie udało się doprowadzić do remisu. Dwa strzały w słupek i raz w poprzeczkę to było za mało. Kolejny raz zawiódła skuteczność. Porażka przekreśliła szansę gry w finale.

**Worwo –**

**Sahara Golub Dobrzyń 3:1**

Rywale z Golubia przystępowali do pojedynku z Worwo pewni gry w finale. Derby to zawsze prestiż i tak do tego spotkania podeszli wąbrzeźnianie. Już na początku wyszli na prowadzenie po strzale Janusza Marciniaka. Piłkarze Sahary szybko odpowiedzieli, doprowadzając do remisu. Silny strzał przełamał ręce Wojtka Leisa i piłka zatrzepotała w siatce. Nie załamało to piłkarzy Worwo, którzy byli lepsi w tym pojedynku. Na prowadzenie kolejny raz wyprowadził wąbrzeski team Janusz Marciniak. Trzeciego gola zdobył najsukcesowniej zawodnik Worwo Rafał Wąs. Ostatecznie mecz zakończył się wygraną zespołu z Wąbrzeźna. Pojedynek był przedsmakiem zmagania przed zacinającymi się w sobotę rozgrywkami ligowymi. Oba zespoły w nadchodzącą sobotę spotkają się ponownie w jednej grupie.

**BS Brodnica – Worwo 0:3**

Czwarte miejsce w grupie B dało możliwość gry o miejsca 7-8. Rywalem z IV miejsca w grupie A była ekipa Banku Spółdzielczego Brodnica. Ten mecz był wreszcie taki, na jaki zawodnicy czekali. Od początku do końca pełna dominacja Worwo. Gospodarze nie oddali w całym meczu żadnego strzału w kierunku bramki strzeżonej przez Wojtka Leisa. Dwa gole zdobył Robert Śliwiński, jednego dołożył Rafał Wąs, który zakończył turniej na trzecim miejscu w klasyfikacji strzeleckiej. W całych zawodach osiem razy pokonywał bramkarzy.

Siódme miejsce na 23 zespoły to niezły wynik, jednak apetyty piłkarzy Worwo były większe.

**Tekst i fot.**

**Dawid Otremba**



Robert Śliwiński odbiera puchar za zajęcie 7. miejsca



Rafał Wąs został wybrany najlepszym zawodnikiem drużyny, z 8 golami na koncie zajął trzecie miejsce w klasyfikacji strzeleckiej



Puchar za zwycięstwo z rąk organizatorów odebrał kapitan Jednostki Wojskowej z Brodnicy



Po tym rzucie wolnym piłka po rykoszecie wpadła do siatki Worwo



Pojedynek z Komputronik Brodnica wąbrzeźnianie rozstrzygnęli na swoją korzyść



W starciu o 7. miejsce Worwo pewnie pokonało ekipę Banku Spółdzielczego z Brodnicy