



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

## WĄBRZEŻNO

Po co znów  
rozkopano  
ul. 1 Maja?

str. 2

## POWIAT

Wezwanie karetki  
– jak to dobrze  
zrobić

str. 3

## WĄBRZEŻNO

Historia rodziny  
Beckerów

str. 5

**Z KOLEJNYM  
NUMEREM CWA  
KALENDARZ  
NA 2014 ROK**

## CZWARTEK

12 grudnia  
2013

nakład 2200 egz.  
ISSN: 2080-0878

**1,49zł**

w tym 5% VAT

nr 50/2013 (246)

# CWA



## TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

# Klienci się cieszą, sprzedawcy narzekają

**Moment oddania zmodernizowanego targowiska miejskiego do użytku nie należał do wymarzonych. Kiepska pogoda nie tylko wpłynęła na frekwencję, ale też popsuta humor sprzedającym.**

Pierwszy targ odbył się w miniony piątek. Po nowym obiekcie spacerowali się burmistrz Leszek Kawski i wiceprzewodniczący sejmiku województwa Ryszard Bober oraz przedstawiciele wykonawcy inwestycji, firmy ASTA-BUD.

Na targowisku pojawiło się zaledwie kilku sprzedawców handlujących warzywami, owocami, jajkami i drobiem. Ci, którzy zajęli miejsca w zadanej części targu nie narzekali. Za to handlowcy, którzy rozstawili się na odkrytej części, nie kryli swojego niezadowolenia.

– Stoły są za wysokie, za wąskie, za krótkie. Mamy za mało miejsca – denerwuje się pan Janusz. – Cały targ powinien być zadaszony.

Sprzedawcy handlujący obok pana Janusza dzielali jego zdanie.

– Oczywiście można było za-



Na targowisku pojawiło się zaledwie kilku sprzedawców z sektora rolno-spożywczego

daszyć cały rynek, ale to ogromne koszty. Można było kłaść lepszą kostkę, ogólnie robić większe baje-ry, jednak ktoś musiałby za to zapłacić – mówi burmistrz. – Projekt uzgadniałem z handlowcami dwukrotnie, nikt nie zgłaszał żadnych uwag. Jeśli stolik jest za krótki to myślę, że zawsze można zająć dwa stanowiska. Oczywiście to kosztuje. Czy za wysokie stoliki? To zależy do jak wysokich ludzi to

się odnosi i jakie towary się wystawia. Handlujący jajami czy ubitym drobiem nie mają problemu. Tylko jeden pan, który wystawił wysokie skrzynki z jabłkami, o tym mówił. Myślę, że standard targowiska jest co najmniej europejski. Mimo to zawsze jest jakieś „ale”.

Za to klienci, którzy tego dnia zdecydowali się na zakupy, byli pod wrażeniem.

– Bardzo mi się podoba. Teraz jest schludnie. Nie ma błota. Świetnie, że jest miejsce z zadaszonymi stolikami. Na pewno będę chętnie tu przychodzić – mówi Aleksandra Basikowska.

Stałym klientem targowiska jest Ryszard Więckowski.

– Piękne stoły i utwardzenie. Na pewno to miejsce przyciągnie nowych klientów – stwierdza.



– Piękne stoły, plac utwardzony. Na pewno to miejsce przyciągnie nowych klientów – stwierdza Ryszard Więckowski

Powiat

# Ksawery nabroił

**Przewrócone drzewa, uszkodzone dachy, awarie prądu – orkan Ksawery nie oszczędził też Wąbrzeźna i powiatu. Z powodu pogody przełożono jarmark świąteczny, który miał się odbyć w piątek na rynku.**

Piątkową ofiarą kiepskich warunków atmosferycznych był tir przewożący świnię. Pojazd wpadł w poślizg i uderzył w bariery energochłonne na drodze krajowej nr 15 w Lipnicy. Samochód utknął na poboczu. Kierowcy ciężarówki na szczęście nic się nie stało. Droga była nieprzejezdna przez 4 godziny. Policjanci kierowali pojazdy na wyznaczone objazdy, a strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia. Do wyciągnięcia tira potrzebny był specjalistyczny sprzęt holowniczy.

Tego samego dnia w Wielądzu drzewo przechyliło się na budynek mieszkalny i uszkodziło dach. W Bągarci wiatr zerwał dach z budynku inwentarskiego.

Kilkakrotnie w piątek strażacy usuwali drzewa z jezdni: w Wąbrzeźnie na ul. Akacjowej, w Brudzawkach, Książkach, Wroniu, Zaskoczcu. W Bliźnie przewróciły się dwa drzewa. A w Ryńsku drzewo zagrażało linii energetycznej.

dokończenie na str. 2

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



Powiat

# Ksawery nabroił

dokończenie ze str. 1

Następnego dnia było już znacznie spokojniej. Do usunięcia zostało drzewo w miejscowości Brudzawki.

– To był dla nas pracowity okres. Odebraliśmy też mnóstwo telefonów związanych z brakiem prądu – mówi mł. bryg. Ireneusz Wiśniewski, zastępca komendanta powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Wąbrzeźnie.

W mieście z powodu wichury szwankowało oświetlenie uliczne. Pierwsze awarie odnotowano w nocy z 5 na 6 grudnia na ulicach Chełmińskiej, Grudziądzkiej, Placu Jana Pawła II. W piątek oświetlenie nie działało prawie w całym mieście. Ekipa zakładu energetycznego usuwała awarie przez cały dzień, do późnych godzin wieczornych.

W powiecie awarie prądu

wystąpiły m. in. w Książkach, Łopatkach, Osieczku, w Małych Radowiskach, Przydworzu, Orzechowie, Wielkim Pułkowie, Płużnicy, Dąbrówce i Nowej Wsi Królewskiej.

Z powodu kiepskiej pogody w czwartek wieczorem odwołano jarmark świąteczny. Został przełożony na środę, 11 grudnia.

(pg),

fot. KPP w Wąbrzeźnie



Piątkową ofiarą kiepskich warunków atmosferycznych był tir przewożący świnię

Wąbrzeźno

# Awaria na ulicy 1 Maja

Naszego Czytelnika zbulwersował fakt, że fragment wyremontowanej ulicy 1 Maja został rozkopany.

– Położono niedawno nowe chodniki, nowy asfalt, tyle pieniędzy na to poszło, a teraz od nowa się w tym kopie. Przecież na etapie planowania inwestycji było tyle czasu, by położyć wszystkie instalacje. Kolejny raz kładziony dywanik nie będzie aż tak wytrzymały. To robota głupiego – denerwuje się Czytelnik.

Okazało się jednak, że nikt o niczym nie zapomniał. Rozkopanie ulicy to skutek awarii. Przy posesji nr 68 wypłynęła woda. Rozszczeliły się rury przyłącza wodnego, prowadzącego do tej działki. Awaria nie była wynikiem prac prowadzonych przez wykonawcę drogi – firmę Skanska. Jako że właścicielem przyłącza jest spółka Energa, to ona była zobowiązana usunąć awarię i przywrócić drogę do takiego stanu, w jakim Skanska oddała ją miastu.

Spółka naprawę przyłącza oraz drogi zleciła firmie z Wąbrzeźna. 5 grudnia awaria została usunięta i wykonano większość prac drogo-

wych. 6 grudnia położono ostatnią warstwę masy bitumicznej. Droga musiała zostać naprawiona w takiej samej technologii, jaką przy budowie zastosowała firma Skanska.

– Jest mi bardzo przykro z tego powodu, bo wiem ile pracy

i pieniędzy to kosztowało. Awarii, niestety, nie da się przewidzieć, a nie mogę pozwolić, by ludzie nie mieli wody – powiedział nam burmistrz Leszek Kawski.

Na prace wykonawca musi dać trzyletni okres gwarancji.

Tekst i fot. (pg)



W piątek ul. 1 Maja była już naprawiona

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**

Wąbrzeźno

# Świąteczna trójka

Uczniowie oraz pracownicy wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 3 zapraszają wszystkich mieszkańców na imprezę pod nazwą „Czekając, kiedy wszędzie wigilijna gwiazda”. Odbędzie się ona 13 grudnia.

W piątek wąbrzeska trójka wprowadzi mieszkańców w bożonarodzeniowy nastrój. Impreza zacznie się o godzinie 16.00. Na wszystkich gości czeka szereg atrakcji. Będzie można posmakować wigilijnych potraw, świątecznych ciast. Dla najmłodszych przygotowano gry i zabawy. Będzie również działać poczta świętego mikołaja.

Zdjęcie w saniach z mikołajem i Królową Śniegu będzie miłą pamiątką z imprezy. Od godziny 17.30 mali artyści programem „Na

śnieżnej pierzynie” przygotują uczestników do spotkania z zimą, kolędami oraz prezentami.

Dawid Otremba



Wąbrzeźno, Orłowo

# Przyjazne inwestycje

Za utworzenie Centrum Edukacji Ekologicznej w Orłowie oraz zagospodarowanie plaży w Wieldzadzu gmina Płużnica zajęła dwa drugie miejsca na etapie wojewódzkim konkursu „Przyjazna Wieś 2013”.

Centrum w Orłowie, które służy zarówno mieszkańcom, jak i grupom z innych gmin otrzymało nagrodę w kategorii infrastruktura społeczna, a plaża w Wieldzadzu w kategorii infrastruktura techniczna. Nagrody dla gminy Płużnica, po 1 tys. zł każda, wójt Marcin Skonieczka odebrał podczas Forum Energetyki Odnawialnej, które odbyło się w Przysieku.

– Bardzo mnie cieszy to wyróżnienie – mówi wójt. – Na etapie przygotowywania tych zadań

przewodziliśmy szerokie konsultacje z mieszkańcami i, jak widać, przyniosło to bardzo dobre rezultaty.

Konkurs „Przyjazna wieś” organizuje Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich. Jego celem jest wskazanie i docenienie przykładów infrastruktury wiejskiej, sfinansowanych z funduszy europejskich, które służą przedsiębiorcom, mieszkańcom i turystom.

(pg)

## SYLWESTER 2014 NA NASZYCH ŁAMACH

Chcesz pokazać wszystkim, jak dobrze bawileś się z przyjaciółmi na imprezie sylwestrowej? Nie prościej! Wystarczy, że 1 stycznia do godz. 12.00 przysyłasz do nas zdjęcie z powitania nowego roku. Możesz dołączyć do niego życzenia noworoczne, a my bezpłatnie umiścimy je na naszych łamach już 2 stycznia. Na maile czekamy pod adresem

redakcja@wpr.info.pl

(w temacie SYLWESTER CGD, CWA lub CLI)

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.



## Ratownictwo

# Wiedza na wagę życia

**Kiedy można wezwać karetkę pogotowia, jakie informacje należy podać dyspozytorowi i jak poprawnie udzielić pomocy poszkodowanemu zanim dotrą ratownicy? – ta wiedza może sprawić, że uratujemy komuś życie.**

## Kiedy można wezwać pogotowie ratunkowe?

Karetkę można wezwać tylko w uzasadnionych przypadkach: kiedy doszło do nagłego, bezpośredniego zagrożenia życia lub w tzw. stanach nagłych, które mogą prowadzić do znacznego uszczerbku zdrowia. Do skorzystania z pomocy pogotowia ratunkowego upoważniają takie objawy jak m. in. utrata przytomności, zatrzymanie krążenia, zaburzenia świadomości, nagły, ostry ból w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, duszność, trudności w oddychaniu, zaburzenia świadomości, drgawki, masywne krwotoki. Karetkę wzywamy do nagłego porodu, wszelkich potrażeń pieszych i wypadków komunikacyjnych, jeśli ktokolwiek z uczestników czuje ból, zawroty głowy, mdłości, jest ranny. Na pogotowie dzwoniemy też w przypadku rozległych poparzeń drugiego stopnia, zatruc lekami lub środkami chemicznymi, złamań kończyn dolnych bez możliwości bezpiecznego transportu do szpitala, w przypadku urazów: klatki piersiowej (jeśli występują trudności w oddychaniu) i oka, gdy nastąpiła perforacja lub rozcięcie gałki ocznej, gdy mamy do czynienia z ofiarą podtopienia, osobą, która próbowała odebrać sobie życie czy chorem psychicznie, który zachowuje się agresywnie.

– Zdarzają się sytuacje nieuzasadnionego wezwania karetki np. bo komuś skończyły się leki i chce żeby mu wypisać receptę. Pogotowie wzywane jest do sytuacji nie mających nic wspólnego z zagrożeniem życia. Pomimo że w zespole jest lekarz, to nie wypisze on recepty ani nie wystawi zaświadczenia o stanie zdrowia – wyjaśnia Wiesława Junkier, pielęgniarka oddziałowa Oddziału Pomocy Doraźnej w Nowym Szpitalu w Wąbrzeźnie. – Jeśli ktoś ma zaplanowane badanie i czeka w kolejce na jego wykonanie, wezwanie karetki nie przyspieszy przyjęcia. Jeśli zostanie zawieziony na Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR) to nie znaczy, że zostanie przyjęty

do szpitala.

Warto też pamiętać, że jeśli z powodu wezwania szpital nie będzie dysponował wolną karetką, a w tym czasie nastąpi kolejne wezwanie, to ta karetka przyjedzie z innego rejonu, a to znacznie wydłuży czas dojazdu. Trzeba więc racjonalnie korzystać z możliwości wezwania ambulansu i robić to tylko w uzasadnionych przypadkach.

## Jak wezwać pogotowie?

Wydaje się, że wezwanie pogotowia to nic trudnego, ale wiele osób nie robi tego w sposób właściwy, co może utrudnić dyspozytorowi podjęcie szybkiej i właściwej decyzji.

– Najpierw wzywający pogotowie musi powiedzieć co się wydarzyło, np. doszło do wypadku komunikacyjnego. Mówi, gdzie doszło do zdarzenia, podaje adres i charakterystyczny punkt np. naprzeciwko kościoła, koło szkoły. To ważne, aby jak najszybciej podać adres, bo nie wiadomo np. czy zaraz nie rozładuje się telefon komórkowy, z którego dzwoni wzywający – tłumaczy Wiesława Junkier. – Mówi, ile osób jest poszkodowanych. Podaje w jakim są stanie. Mówi, kto dzwoni. Dyspozytor będzie zadawał pytania. Dzwoniący musi zachować spokój. Nie może krzyczeć, tylko udzielać dokładnych odpowiedzi. Rozłącza się dopiero wtedy, gdy usłyszy komunikat od dyspozytora, że wezwanie zostało przyjęte.

## 999 czy 112?

Wezwać pogotowie możemy dzwoniąc pod 999 lub 112. W pierwszym przypadku łączymy się bezpośrednio z dyspozytorem pogotowia. Od 19 listopada obsługę numeru alarmowego 112 w województwie kujawsko-pomorskim przejęło Wojewódzkie Centrum Powiadamiania Ratunkowego w Bydgoszczy. Operator odbierający wezwanie decyduje jakie służby powinny interweniować np. w przypadku wypadku komunikacyjnego – może wysłać pogotowie, policję i straż pożarną. W momencie połączenia operator, dzięki lokalizatorowi, wie, skąd



Kiedy można wezwać karetkę pogotowia, jakie informacje należy podać dyspozytorowi i jak poprawnie udzielić pomocy poszkodowanemu zanim dotrą ratownicy? – rozmawialiśmy o tym z Wiesławą Junkier, pielęgniarką oddziałową Oddziału Pomocy Doraźnej w Nowym Szpitalu w Wąbrzeźnie

dzwoni wzywający pomoc więc wie, gdzie skierować służby. To ważne w sytuacji, gdy np. dzwoniący zasłabnie.

– Często zdarza się, że z dyspozytorem łączą się małe dzieci, bo bawią się telefonem, albo ktoś ma telefon w kieszeni i numer się sam wciska. Wtedy linia jest zablokowana. Dzwonią też młodzi żartownisie, którzy opowiadają niestworzone historie. Jeśli takie historie się powtarzają to informujemy policję. Rozmowy są rejestrowane, więc można zidentyfikować osobę, która dzwoni – mówi pielęgniarka oddziałowa.

## Ratujemy życie poszkodowanemu

Będąc świadkiem wypadku lub nagłego zachorowania jesteśmy zobowiązani udzielić poszkodowanemu lub choremu pierwszej pomocy. Może ona polegać na przywróceniu funkcji życiowych czy wezwaniu pogotowia. Większość świadków zdarzenia boi się lub nie wie jak pomóc. Ważne są pierwsze 4 minuty, w których należy podjąć czynności ratujące życie, czyli zewnętrzny masaż serca i sztuczne oddychanie. Poprawne działanie ratownicze może drugiemu człowiekowi uratować życie.

– Najpierw sprawdzamy czy

poszkodowany jest przytomny, pytamy co się stało, potrząsamy za ramię. Jeśli nie reaguje oznacza to, że jest nieprzytomny. Sprawdzamy więc czy oddycha. W tym celu pochylamy się nad tą osobą i obserwujemy czy unosi się jej klatka piersiowa oraz nasłuchujemy oddechu. Następnie sprawdzamy czy czujemy na naszej twarzy jej oddech. Taką obserwację prowadzimy przez 10 sekund – opowiada Wiesława Junkier. – Jeśli nie usłyszymy w tym czasie oddechu to znaczy, że wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia. Jeśli jesteśmy sami to najpierw wzywamy pomoc wołając kogoś. Jeśli nie ma nikogo telefonujemy na pogotowie i przystępujemy do resuscytacji.

Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej przez świadków zdarzenia aż trzykrotnie zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie. Jeśli dodzwonimy się na pogotowie, dyspozytor powinien nas poinstruować jak przeprowadzić resuscytację. Najpierw udrażniamy drogi oddechowe poszkodowanego. Musimy sprawdzić czy nie ma tam ciał obcych np. krwi, wymiocin, zęba, protezy. Następnie układamy jedną dłoń na czole, a drugą na kości żuchwy, po czym odchylamy mu głowę do tyłu. Uciski na środku klatki piersiowej wykonujemy kładąc obok ofiary. Podczas uciskania mamy wyprostowane ramiona. Klatka przy każdym uciśnięciu musi się ugiąć na głębokość 6 centymetrów. Bez odrywa-

nia rąk wykonujemy 100 uciśnięć na minutę. Jeśli ktoś ma opory przed wykonaniem oddechu metodą usta-usta to same uciski też ratują życie. Jeśli chcemy wykonać sztuczne oddychanie, robimy je według schematu: trzydzieści uciśnięć klatki piersiowej i dwa oddechy. Te czynności prowadzimy do czasu jak przyjedzie pogotowie lub poszkodowany zacznie oddychać samodzielnie.

## Karetka czy nocna i świąteczna podstawowa opieka zdrowotna?

Po godzinie 18.00 do 8.00 rano dnia następnego (całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy) pacjent może skorzystać z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, czyli wtedy, gdy jego przychodnia lekarza rodzinnego jest zamknięta.

– Karetka jeździ do zagrożenia życia. A jeśli ktoś nagle zachoruje i nie może dojechać do przychodni, wtedy może wezwać lekarza do domu. Z nocnej i świątecznej podstawowej opieki zdrowotnej można więc skorzystać na trzy sposoby: uzyskując telefoniczną poradę, można zamówić wizytę do domu, ale trzeba być świadomym, że jeśli ktoś mieszka na wsi, to musi pofatygować się do apteki, po leki, które zapisze lekarz. Trzecią formą jest porada ambulatoryjna czyli w budynku przychodni przy ul. Wolności 27 – mówi pielęgniarka.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

## Wąbrzeźno

# Klienci się cieszą...



Pani Aleksandra nowe targowisko bardzo się podoba jest nadzorowany przez całą dobę.

## dokończenie ze str. 1

Teren targowiska podzielony jest na dwa sektory: rolno-spożywczy, który zajmuje połowę całej powierzchni, i chemiczno-odzieżowy, na który przeznaczono 45 proc. powierzchni. Pod dachem znajduje się 62 proc. powierzchni handlowej. Targowisko jest ogrodzone, utwardzone, oświetlone. Znajdują się tam sanitariaty. Wybudowano miejsca parkingowe i postojowe dla samochodów dostawczych.

Charakterystycznym elementem jest brama wjazdowa z logiem „Mój rynek”. Na targu zamontowano kamery, które są podłączone do miejskiego monitoringu. Obiekt

Handel na targowisku odbywać się będzie we wtorki, w piątki i soboty, w godz. 6.00 – 15.00. Sprzedawcy nie muszą się martwić – stawki opłat pozostają bez zmian.

Targowisko zostało zmodernizowane w ramach rządowego programu „Mój rynek”. Inwestycja finansowana jest z budżetu miasta oraz z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013. Zarząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego przyznał miastu dofinansowanie w wysokości ok. 1 mln zł.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

**JUBILER**  
T. Katarzyński

Świąteczne Prezenty -20%

**Brodnica**  
Pasaż Handlowy  
tel. 56 498 34 17

Google Jubiler Katarzyński



Wąbrzeźno

# Zabawa z mikołajem

Ponad 50 dzieci z rodzin zastępczych spotkało się ze świętym mikołajem. Wśród nich byli nieco starsi wychowankowie, dla których spotkanie świąteczne było zwieńczeniem projektu, w którym uczestniczyli.

Uroczystość dla dzieci z rodzin zastępczych i ich opiekunów odbyła się 5 grudnia w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wąbrzeźnie. Przygotowano atrakcje w postaci zabaw i konkursów z nagrodami, które prowadzili wesoly renifer i pani mikołajowa. Na łasuchów czekały pyszne ciasta, cukierki i owoce.

Punktem kulminacyjnym zabawy była wizyta świętego mikołaja, którego dzieci przywołały kołędami i wierszykami.

W spotkaniu wzięło też udział ośmioro wychowanków rodzin zastępczych biorących udział w projekcie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego. Uczestniczyli oni m. in. w treningu kompetencji, wyjeździe integracyjnym, w kursach: komputerowym, wolontarystycznym oraz w zajęciach z doradztwa zawodowego.

– Najbardziej podobały mi się zajęcia o wolontariacie ze Zbyszkiem Izdebskim. Przekonały mnie, że warto pomagać innym. Świetny był wyjazd integracyjny do Trójmiasta. Tam poznaliśmy się lepiej i zawarliśmy nowe znajomości. Myślę, że dzięki udziałowi w tym projekcie nabrałam pewności siebie – mówi Ewelina Waśko.

– Na zajęciach z doradztwa zawodowego nauczyłam się pisać podanie do pracy, CV, list motywacyjny. Dowiedziałam się też jak się zachować na rozmowie kwalifikacyjnej, jak się ubrać. To mi się w przyszłości na pewno przyda – opowiada Monika Antosik. – Dzięki treningowi kompetencji społecznych poprawialiśmy nasze zdolności komunikowania się z innymi. Przyda mi się również kurs wolontarystyczny, bo chciałabym kiedyś pracować w ośrodku dla dzieci.

Organizatorem spotkania było PCPR w Wąbrzeźnie.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Dla Eweliny Waśko i Moniki Antosik spotkanie mikołajkowe było zwieńczeniem projektu, w którym wzięły udział



Punktem kulminacyjnym zabawy była wizyta mikołaja. Nikodem bardzo się z tego cieszył



Zosia i Julia kołędą przywołują św. mikołaja



Podczas spotkania nie zabrakło konkursów

Wąbrzeźno

# Zagłębie secesji

Codziennie obok nich przechodzimy, nie zwracając uwagi na misterne zdobienia – to wąbrzeskie kamienice w stylu secesyjnym. To wdzięczny temat dla fotografa, o czym przekonali się oglądający wystawę „Secesja kujawsko-pomorska”.

28 listopada w Wąbrzeskim Domu Kultury została otwarta wystawa prezentująca zabytki secesyjne na terenie województwa i Wąbrzeźna.

Secesja to kierunek w sztuce europejskiej i amerykańskiej, rozwijający się na przełomie XIX i XX. Cechuje go bogata ornamentyka: motywy abstrakcyjne, roślinne lub zwierzęce, płynne, faliste linie. Styl ograniczał się zasadniczo do zdobnictwa, rozwiązania urbanistyczne i rzuty mieszkań pozostały zgodne z praktyką XIX w. W naszym mieście kamienice w stylu secesyjnym znajdują się m. in. na ulicy 1 Maja, ul. Kopernika i na Placu Jana Pawła II.

– Nie spodziewaliśmy się, że w Wąbrzeźnie jest tyle ciekawej secesji na dość wysokim poziomie artystycznym: dekoracje sztukatorskie, snycerka, balkony, mo-

tywy zgeometryzowane roślinne. Praktycznie przy każdej ulicy znajdują się secesyjne zabytki, detale, sztukaterie, drzwi – mówi Piotr Kożurno, fotograf, który wraz Markiem Wieczorkiem wykonał pokazane na wystawie zdjęcia.

Ekspozycji towarzyszył pokaz przeźroczy z wąbrzeskimi budynkami.

Organizatorem wystawy jest wąbrzeska biblioteka przy udziale Międzynarodowego Centrum Zarządzania Informacją, które wydało album fotograficzny „Secesja w województwie kujawsko-pomorskim”. W książce znajduje się 250 zdjęć, w tym wiele wąbrzeskich kamienic. Centrum planuje wydać też przewodnik po secesji ogólnopolskiej, z uwzględnieniem zabytków z małych miejscowości.

Paulina Grochowalska

Książki

# Wspominali tych, którzy odeszli



30 listopada w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach została otwarta wystawa poświęcona zmarłym duszpasterzom, ludziom kultury i nauki, działaczom społecznym i politycznym z terenu gminy. Młodzi ludzie mieli szansę poznać środowisko, z którego się wywodzą, a starsze pokolenie powspominać dawne czasy. Nie obyło się bez łez wzruszenia. Materiały na wystawę zaczerpnięto z kronik urzędu gminy i szkół w Książkach, Brudzawkach, Osieczku, Zaskoczku, Łopatkach. Opisane są w nich trudne lata powojenne i pierwsi nauczyciele. Kronika z Zaskoczka sięga do 1920 r. Wiele materiałów zostało udostępnionych przez proboszczów oraz mieszkańców jak również przez osoby spoza gminy Książki. Wystawie towarzyszył koncert „Życie jesteś chwilą...”. Na scenie zaśpiewali: zespół „Książkowieńka”, Magdalena Sacha, Martyna Ciupak i Jona Szmeichel. Wiersze recytowała Marianna Ciupak.

oprac. (pg)

REKLAMA





Historia rodziny

# Spojrzenie na historię przez pryzmat rodziny

**Paweł Becker z Wąbrzeźna opowiedział nam, co jego rodzinę łączy z dawnymi burmistrzami, powstaniem styczniowym i cudownym wizerunkiem Matki Bożej Brzemiennej.**

Historyka Pawła Beckera znamy jako autora kilku książek dotyczących historii regionu, ale interesuje się on też dziejami własnej rodziny.

– Szukam od kwietnia 2011 r. i obecnie moje drzewo liczy prawie 700 osób. Wszystko zaczęło się, gdy pewnego dnia dostałem wiadomość na Facebooku od pewnej osoby, której babcia była z domu Becker. Pytała o pokrewieństwo i okazało się, że jej babcia to siostra mojego dziadka – mówi. – Najpierw zebrałem relacje rodzinne, potem przeszukałem portale społecznościowe. Dużo czasu spędziłem w Archiwum Diecezjalnym w Toruniu, gdzie znalazłem akty chrztów, zgonów i ślubów. Miałem dużo szczęścia, bo niemal wszyscy moi przodkowie ze strony taty mieszkali w Wąbrzeźnie już od XVIII wieku.

Z relacji rodzinnych Paweł zebrał informacje o pradziadku Franciszku Karolu (1858-1902) i jego żonie Petroneli z Borowskich Becker-Jaranowskiej (1863-1947). Z ksiąg parafialnych dowiedział się, że Franciszek Karol był synem piekarza Józefa (1812-1867) i Marianny Bystrzyńskiej (1818-1891). Pierwszą wzmianką o rodzinie Beckerów w Wąbrzeźnie jest akt chrztu Józefa z 5 marca 1812 r.

Józef to „łącznik” Beckerów z okresem poprzedzającym wybuch powstania styczniowego. W 1861 r. w czasopiśmie „Nadwiślanin” okazało się ogłoszenie o mszy zamówionej przez Józefa za zmarłego Melchiora Fijałkowskiego, arcybiskupa warszawskiego. Wówczas takie nabożeństwa były zakazane przez zaborców, bo tak naprawdę były one odprawiane w intencji ojczyzny. Ludzie dowiadywali się o nich zazwyczaj pocztą pantoflową. Ukazanie się takiej informacji w prasie było ewenementem, gdyż nie tylko podano datę i godzinę, ale wymieniono wszystkie osoby, które ją zamówiły. Czy spotkały je za to jakieś represje – nie wiadomo. Józef był też członkiem Bractwa Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny, działającego przy wąbrzeskiej parafii św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza.

Marianna, żona Józefa pochodziła z rodu bednarzy (wytwórców beczek). Jej dziadek Józef Bystrzyński określany był w dokumentach jako „spectabilis”, co oznacza członka rady miejskiej. To



Wuj Pawła Władysław Gerke (drugi z prawej) w swojej pracowni przy ul. 1 Maja niejedynie powiązania z władzami miasta, jakie udało się odkryć Pawłowi. Jego dwóch przodków było burmistrzami Wąbrzeźna: Łukasz Karecki (6 x pradziadek Pawła) sprawujący urząd w 1707 r. i jego syn Walenty w 1736 r.

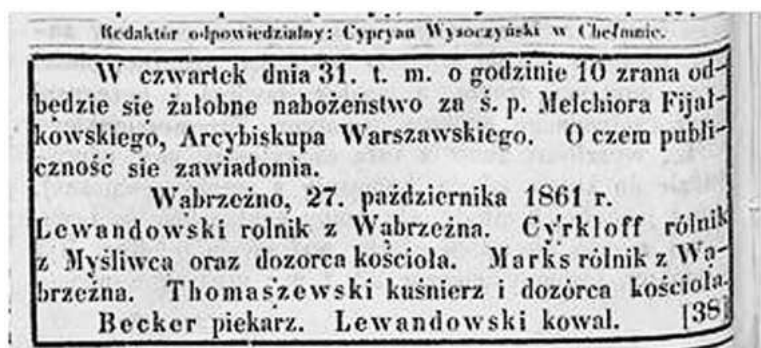
## Tajemnicza śmierć

Ojciec piekarza Józefa – Alojzy, w dokumentach określany jako mieszczanin, przyjechał do Wąbrzeźna w czasach Księstwa Warszawskiego. W akcie zgonu Paweł natrafił na informacje, że śmierć Alojzego w 1836 r. mogła nie być naturalna: „Dnia 29 lipca wyszedł z domu, a 4 sierpnia znaleziony martwy w lesie nielubskim. 6 sierpnia pochowany na mocy decyzji dyrektora policji kryminalnej w Toruniu”. Sekcji zwłok nie przeprowadzono, więc nie wiadomo, co się przytrafiło Alojzemu. Jest to ewenement w księdze zgonów, gdyż zwykle przyczynę zgonu określano w jednym, dwóch słowach, a w przypadku Alojzego Beckera jest to szczegółowy opis. To jak na razie najstarszy przodek Beckerów, o którym Paweł coś wie. Najstarszy dokument jaki znalazł (akt chrztu z 4 lutego 1755 r.) dotyczy natomiast Marianny Szalińskiej, teściowej Alojzego.

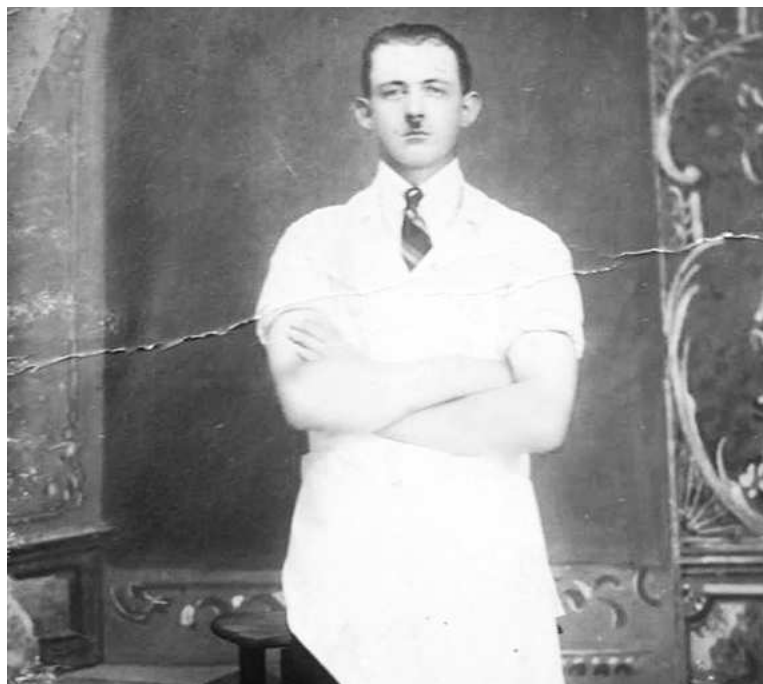
## Szaty dla Matki Bożej Brzemiennej i inne ciekawostki rodzinne

– W trakcie moich poszukiwań udało mi się odkryć kilka ciekawostek, np. że moi przodkowie mieli skłonność do odmładzania lub postarzania się przy zawieraniu związku małżeńskiego – mówi historyk. – Katarzyna Becker, siostra Józefa miała w chwili ślubu lat 16, a podała, że 18. Bednarz Feliks Bystrzyński, ojciec Marianny, odmłodził się o 4 lata. Pewnie dlatego, żeby nikogo nie raziło, że jest od żony starszy o 7 lat. Odkryłem też jak przez lata zmieniała się pisownia nazwiska. Alojzy pisał się Baecker. Potem pojawia się pisownia: Backer i Beckier. Jestem trzecim Beckerem w rodzinie, który nosi imię Paweł.

Wuj Pawła, złotnik i zegarmistrz Władysław Gerke, wykonał nowe szaty dla cudownego obrazu Matki Bożej Brzemiennej, który znajduje się w wąbrzeskim sanktuarium. Zrobił je w 1926 roku, po kradzieży szat, której dokonali nieznani sprawcy. Na nowe mieszkańcy ofiarowywali np. swoje ślubne obrączki. Uroczyste odsłonięcie obrazu odbyło się 12 grudnia 1926 roku. W kronikach parafialnych



W 1861 r. w czasopiśmie „Nadwiślanin” okazało się ogłoszenie o mszy zamówionej przez piekarza Józefa Beckera za zmarłego Melchiora Fijałkowskiego, arcybiskupa warszawskiego. Wówczas takie nabożeństwa były zakazane przez zaborców, bo tak naprawdę były one odprawiane w intencji ojczyzny



Dziadek Pawła, Wacław Becker w stroju rzeźnickim

odnotowane są liczne uzdrowienia, które stały się udziałem modlących się przed wizerunkiem wąbrzeskiej pani. W najnowszej historii sanktuarium również odnotowuje się łaski uzyskane za pośrednictwem Matki Bożej Wąbrzeskiej. W nadsyłanej korespondencji można znaleźć nie tylko prośby, ale także podziękowania za uzyskane zdrowie, dar rodzicielstwa oraz łaskę nawrócenia.

Władysław poślubił Bronisławę Becker 20 stycznia 1920 roku, w dniu, gdy wojska polskie wkroczyły do Wąbrzeźna. Był to więc pierwszy ślub w polskim Wąbrzeźnie.

W „Wąbrzeskich wspomnieniach” są opisane wojenne losy wuja Pawła – Jana Cichockiego.

Dziadek Pawła – Wacław był rzeźnikiem. W rodzinnym archiwum zachowała się jego fotografia w stroju służbowym. W rodzinnych zbiorach znajduje się również oryginalny testament jego prababki, Petroneli z Borowskich Becker-Jaranowskiej z 1947 roku.

## Rodzina na tle historii

Paweł spędził wiele godzin na mozolnym przeglądaniu starych ksiąg, żeby dołożyć kolejny puzzle do rodzinnej układanki. Warto było?

– Norwid powiedział, że jeżeli człowiek nie wie skąd przychodzi, nie wie dokąd iść. Myślę, że inaczej patrzy się na wydarzenia z historii, gdy ma się świadomość, że w jakimś stopniu dotknęły członków twojej rodziny. To, czego dowiedziałem się o Józefie sprawiło, że z większym zainteresowaniem patrzę na powstanie styczniowe. To przydaje mi się także, gdy prowadzę zajęcia z młodzieżą. Jest ciekawiona, gdy mówię, że jestem praprawnukiem kogoś, kto miał związek z powstaniem – twierdzi Paweł. – Chodzi mi też o przywrócenie pamięci o ludziach, którzy mieli swoją historię. Interesujemy się ploteczkami, a wiele smaczków możemy znaleźć we własnej rodzinie. Przy okazji można rozwiązać mity. Np. na tablicy Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”, która znajduje się na murze kościoła pw. św. Ap. Szymona i Judy Tadeusza, znajduje się nazwisko: Antoni Becker. Mówiono w rodzinie, że to ktoś od nas, a okazało się, że to nieprawda.

Paweł nadal szuka swoich korzeni, także ze strony rodzin Portalskich, Grzegorzyców i Wilków.

**Paulina Grochowalska,**  
fot. archiwum Pawła Beckera

**Drodzy Czytelnicy, chcemy stworzyć cykl, w którym będziecie mogli przedstawić dzieje swoich rodzin. Jeśli znacie życiorysy przodków kilka pokoleń wstecz i znajdują się w nich osoby, o których chcielibyście przywrócić pamięć, piszcie na adres: redakcja@wpr.info.pl lub zadzwońcie: 56 682 26 80. Skontaktujcie się z wami nasz dziennikarz.**



Zdjęcie wykonane po pogrzebie Anastazego Jaranowskiego, drugiego męża Petroneli Becker (ona sama siedzi pośrodku)



Wąbrzeźno

# Bożonarodzeniowe wizyty

Wąbrzescy gimnazjaliści pamiętają o tych, którzy szczególnie w okresie świątecznym potrzebują wsparcia i zainteresowania.



Uczniowie gimnazjum odwiedzili pacjentów Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w wąbrzeskim szpitalu



Wąbrzescy gimnazjaliści pamiętają o tych, którzy szczególnie w okresie świątecznym potrzebują wsparcia i zainteresowania



Maluchy z świetlicy dla dzieci bardzo ucieszyła wizyta młodzieży

Z okazji mikołajek i nadchodzących świąt Bożego Narodzenia uczniowie gimnazjum odwiedzili pacjentów Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w wąbrzeskim szpitalu. Pacjenci, nie kryjąc wzruszenia, wysłuchali kolęd i pastorałek wykonanych przez szkolny zespół muzyczny, a nawet włączyli się do śpiewania. Wiele radości sprawiły im też wiersze o tematyce świątecznej, czytane przez młodzież z koła miłośników książki. Pacjenci otrzymali również kartki ze świątecznymi życzeniami. Uczniowie natomiast zostali obdarowani przez personel medyczny słodkościami, ufundowanymi przez szpital.

5 grudnia, po raz pierwszy w okresie przedświątecznym, gimnazjaliści gościli w wąbrzeskim Domu Pomocy Społecznej. Młodzież z koła wokalnego i koła bibliotecznego zaprezentowała wiersze o tematyce bożonarodzeniowej i wspólnie z publicznością zaśpiewała kilka polskich kolęd. Miłe chwile spędzone z tymi, których cieszy nawet odrobina zainteresowania, na pewno pozostaną na długo w pamięci i sercach gimnazjalistów.

Tego samego dnia uczniowie odwiedzili maluchy w świetlicy dla dzieci, którą prowadzi Wąbrzeskie Centrum Profilaktyki Terapii i Integracji Społecznej w budynku dawnej Ochronki im E. Bojanowskiego. Kolędy i wiersze najmłodszym bardzo się podobały. Wykonawcy zostali nagrodzeni gromkimi braunami. Największą nagrodą dla gimnazjalistów były radosne miny dzieci.

oprac. (pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

## Pora na warzywa i owoce



W czwartek w Szkole Podstawowej nr 2 odbył się Festiwal Zdrowego Odżywiania. Uczniowie obejrzeni przedstawienie przygotowane przez swoje koleżanki i kolegów. Była w nim mowa o fast foodach i pysznych oraz zawierających wiele witamin warzywach i owocach. Publiczność rozwiązywała zagadki związane ze zdrową żywnością. Imprezę zorganizowały pedagogi Anna Zaniewska i Iwona Baran.

Tekst i fot. (pg)

Wąbrzeźno

## Mikołaj w trójce



W piątek do świetlicy w trójce zawiązał święty mikołaj. Z utęsknieniem czekali na niego najmłodsi uczniowie szkoły. 5- i 6-latkowie z oddziałów zerowych miały okazję obejrzeć przedstawienie o świętym, przygotowane pod kierunkiem Doroty Piotrowicz przez uczniów klas IV-VI. Uzupełniły je piosenki zaśpiewane przez maluchy oraz zagadki.

Dawid Otremba, fot. nadesłane

## Sonda

## Witaminy kontra chipsy

Not. i fot. Paulina Grochowalska

Zapytaliśmy uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 czy wiedzą co to znaczy zdrowo się odżywiać i czy jedzą zdrowe produkty w domu?



Kacper Wiśniewski

— Gdybyśmy nie jedli rzeczy, które mają witaminy, zapadalibyśmy na różne choroby. Jak się człowiek nie odżywia zdrowo, to może nawet umrzeć. Ja jem dużo bananów, jabłek, a z warzyw: ogórki, marchewkę. Czasem lubię zjeść sałatę.



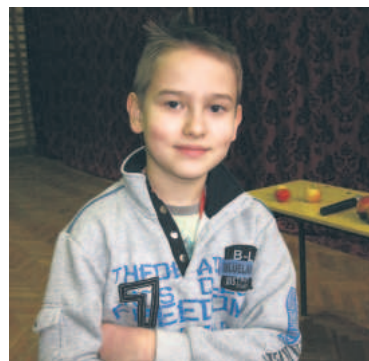
Klara Wojnarowska

— Zdrowe odżywianie to jedzenie warzyw, owoców, przetworów, sera i jogurtów. Lubię jogurty i owoce, warzywa mniej. Nie cierpię groszku. Lubię chipsy, ale jem rzadko, bo wiem, że są niezdrowe.



Agata Zielińska

— Trzeba jeść dużo owoców i warzyw. To daje zdrowie, energię, dobrze wpływa na wygląd. Lubię jabłka i banany. Warzyw jem mniej niż owoców. Nie przepadam za brukselką. Lubię chipsy, ale nie jem ich dużo.



Filip Sokołowski

— Popieram zdrowe odżywianie. Lubię owoce takie jak jabłka, arbuzy i pomarańcze. Wolę naturalne soki od kolorowych napojów. Z warzyw chętnie sięgam po marchewkę, sałatę. Lubię też sałatki. Zjem czasem batona czy pizzę. Od czasu do czasu można sobie na to pozwolić. Nic się nie stanie.



Szymon Rutkowski

— Nie można całymi dniami opychać się chipsami, żeby potem w szpitalu wylądować. Owoce i warzywa mają dużo witamin. Pomagają nam zachować zdrowie. Co jakiś czas zjem chipсы czy hamburgera. Malutka paczka chipsów chyba nie zaszkodzi.



Wąbrzeźno

# Teksty, które trafiają do dzieci

**Piosenki, do których słowa napisał Jacek Cygan, cieszą się popularnością wśród kolejnych pokoleń. – Jest w nich jakaś magia – twierdzą uczestnicy festiwalu „Rozśpiewane dzieciaki”.**

Soliści, duety i zespoły wystąpiły w minioną niedzielę na scenie Wąbrzeskiego Domu Kultury. Tematem przewodnim festiwalu, który doczekał się już VI edycji, są teksty Jacka Cygana, ale uczestnicy mogą też wykonać jedną piosenkę innego autora.

12-letnia Jagoda Dymczyk z Lubawy zaśpiewała „Do słońca leć” i „Łatwopalni”. – Jacek Cygan jest bardzo dobrym tekściarzem. Napisał dużo piosenek m. in. dla Maryli Rodowicz – mówi.

– W tych piosenka jest jakaś magia, ludzie chętnie je śpiewają – dodaje 12-letnia Beata Stanek z Książek, która wykonała „Rytm i melodię” oraz „Laleczkę z saskiej porcelany”.

Teksty Jacka Cygana podobają się też 13-letniemu Wojciechowi Wajcowi, reprezentującemu Studio Wokalne „Dreams” w Nowym Mieście Lubawskim. – Myślę, że jego słowa trafiają do dzieci – stwierdza.

Wojtek swoją przygodę ze śpiewaniem rozpoczął 6 lat temu. – Spróbowałem swoich sił

w konkursie szkolnym. Potem w Grodzicznie zdobyłem pierwsze miejsce. Chciałbym swój głos doskonalić. Uczę się emisji głosu i dykcji – opowiada. – Moim marzeniem jest zaśpiewać w „Must Be the Music”, ale jestem jeszcze za młody. W występowaniu przed publicznością najbardziej liczy się dla mnie to, żeby zaprezentować się od jak najlepszej strony.

Martyna Fabrykiewicz, Zuzanna Wiśniewska i Alicja Rygielska z Książek wystąpiły razem śpiewając „Dłonie” i „Rytm i melodia”.

– Łatwiej śpiewa się wspólnie,

bo wtedy się nie wstydę. Widzę, że one się nie denerwują i biorę z nich przykład – mówi 10-letnia Alicja.

Dodatkową atrakcją dla uczestników i publiczności był święty mikołaj, który częstował słodyczami.

Patronat honorowy nad imprezą objął burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski oraz poseł Janusz Dzieciol. Patronat medialny pełnił tygodnik CWA.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

**Laureaci Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Dziecięcej „Rozśpiewane dzieciaki – teksty Jacka Cygana i nie tylko...”**  
**Kategoria soliści 7-12 lat**

I m. – Wiktoria Bielawa, Brodnica

II m. – Sara Lityńska, Ciechocinek

III m. – Nandi Lewandowska, Ciechocinek

**Kategoria soliści 13-18 lat**

I m. – Karolina Zielińska, Kowalewo Pom.

II m. – Nastia Smirnowa, Grudziądz

III m. – Julia Jeżewska, Toruń

**Wyróżnienie**

Laura Truszczyńska, Nowe Miasto Lubawskie

Sara Maćkowiak, Toruń



Wojciech Wajc, Jagoda Dymczyk, Laura Truszczyńska lubią teksty Jacka Cygana



Alicja Witkowska reprezentowała Studio Piosenki Zbigniewa Poliszczuka w Grudziądzu



Nastia Smirnowa zaśpiewała „To nic, że to sen” i „Czemu nie tańczą na ulicach”



Laureaci festiwalu (fot. WDK)



Julka i Anna Klameckie z Ciechocinka



Reprezentacja Szkoły Podstawowej w Książkach



Święty mikołaj częstował dzieci słodyczami (fot. WDK)



Wąbrzeźno

# Andrzejkowe spotkanie

Koło Miłośników Książek w Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie gościło wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dębowej Łące. Pretekstem do spotkania były andrzejki. Gimnazjaliści przedstawili tradycje wieczoru andrzejkowego i zaprosili swoich gości do zabawy. To kolejne spotkanie członków koła z młodzieżą ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Celem jest uwrażliwienie gimnazjalistów na niepełnosprawność.

(pg), fot. nadesłane



Płużnica

# Doroczne podsumowanie

**Na co dzień działają w gminie Płużnica. Raz do roku organizacje pozarządowe spotykają się, by podsumować działalność, wymienić się doświadczeniami oraz omówić aktualne problemy.**

Forum Organizacji Pozarządowych odbyło się 25 listopada. Wzięli w nim udział m.in. samorządowcy oraz przedstawiciele lokalnych organizacji pozarządowych. Główne tematy omówione na spotkaniu to: planowane zmiany w ustawie o stowarzyszeniach, źródła pozyskiwania środków zewnętrznych na inicjatywy podejmowane przez organizacje, zasady funkcjonowania programu FIO 2014-2020 oraz konkursów ogłaszanych przez Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego i Fundację LGD Wieczno. Oprócz tego podsumowano realizację programu współpracy władz gminy z organizacjami pozarządowymi w latach 2012-2013.

– Zauważalnym aspektem tej dobrej współpracy są liczne umowy partnerskie na realizację projektów. W ramach wspólnych inicjatyw powstały m.in. przedszkole, żłobek, klub integracji społecznej, Uniwersytet Trzeciego

Wiek – mówi wójt Marcin Skonieczka. – Gmina wspólnie ze stowarzyszeniami organizowała festyny, jarmarki oraz spotkania okolicznościowe.

Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że z roku na rok wzrastają kwoty przekazywane na działalność organizacji. W roku 2012 było to 38,9 tys. zł, w 2013 – 62,5 tys. zł, a na 2014 rok planowane są dotacje w łącznej kwocie 83,5 tys. zł

Podczas spotkania prezesi organizacji obchodzących jubileusze powstania podsumowali ich dzia-

łalność. Mirosława Tomasik omówiła 15 lat działań Towarzystwa Rozwoju Gminy Płużnica. W tym okresie stowarzyszeniu udało się pozyskać prawie 24,5 mln zł na realizację 114 projektów. Wiesława Miastkowska podsumowała 10 lat współpracy Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów w Gminie Płużnica z różnymi podmiotami.

Forum zostało zorganizowane w partnerstwie Gminy Płużnica i Towarzystwa Rozwoju Gminy Płużnica.

oprac. (pg), fot. nadesłane



Raz do roku organizacje pozarządowe spotykają się, żeby podsumować działalność, wymienić się doświadczeniami oraz omówić aktualne problemy

Wąbrzeźno

# Andrzejkowe disco

**W poprzedni czwartek uczniowie wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 3 bawili się na andrzejkach. Imprezę przygotował samorząd uczniowski.**

Andrzejki przypadają w nocy z 29 na 30 listopada, w wigilię św. Andrzeja. Według dawnych wierzeń, czas ten ma magiczną moc i można wtedy poznać przyszłość.

W rytm muzyki serwowanej przez członków samorządu uczniowskiego, w trójce bawili się uczniowie klas IV, V i VI. Nie zabrakło wróżb, mających ujawnić przyszłą profesję czy imię sympatii.

Dawid Otremba,  
fot. nadesłane

Uczniowie dali się porwać w taneczny rytm

Wąbrzeźno

# Świąteczne malunki



3 grudnia w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyło się otwarcie wystawy połączone z wręczeniem nagród autorom najlepszych portretów świętego mikołaja oraz kartek świątecznych. Łącznie do WDK wpłynęło ok. 700 prac. Zarówno kartki jak i portrety zachwycaly pomysłowością, kolorystyką i starannością wykonania. Dzieci powitał mikołaj, który obdarował wszystkich słodkimi niespodziankami i obiecał spełnić świąteczne prośby.

(pg), fot. nadesłane

Konkurs „Portret św. mikołaja”

Kategoria przedszkola

I m. – Witold Chrzanowski, Przedszkole Miejskie „Bajka” w Wąbrzeźnie

II m. – Kinga Orczyk, ZSP w Lisewie

III m. – Tomasz Zarembski, SP nr 2 w Wąbrzeźnie

Kategoria szkoły podstawowe

I m. – Maria Turbak, SP w Jarantowicach

II m. – Marta Kowalska, SP nr 3 w Wąbrzeźnie

III m. – Julia Jaskulska, SP nr 3 w Wąbrzeźnie

Konkurs „Kartka świąteczna”

Kategoria przedszkola

I m. – Jakub Wzorek, Przedszkole Miejskie „Bajka” w Wąbrzeźnie

II m. – Tymoteusz Isbrandt, Przedszkole Miejskie „Bajka” w Wąbrzeźnie

III m. – Julia Białkowska, Przedszkole Miejskie „Bajka” w Wąbrzeźnie

Kategoria szkoły podstawowe

Im. – Michalina Kędziorska, SP w Łobdowie

II m. – Oliwia Góra, SP nr 3 w Wąbrzeźnie

III m. – Alicja Łukasik, SP w Jarantowicach

Kategoria gimnazja

I m. – Anna Cieślak, Publiczne Gimnazjum w Kowalewie

II m. – Patrycja Czapla, ZS w Głowaczowej

III m. – Angelika Skopińska, Gimnazjum w Zieleniu

Grupa otwarta

I m. – Dom Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie

II m. – Krystyna Zagrabka, Włocławek

III m. – Kazimierz Kucharski, WTZ

Wąbrzeźno

# Mordercy najlepsi



Od 29 listopada do 1 grudnia w Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie odbył się I Biwak Andrzejkowy Harcerzy i Harcerzy Starszych zorganizowany przez 60 Wąbrzeską Drużynę Starszoharcerską „Eventyr”. W spotkaniu wzięli udział: 4 DH „Radzyńskie jaszczurki”, 70 DH „Poszukiwacze”, DH „Nieustraszeni”, DH „Zawisza Czarny” oraz przedstawicielka z 73 DH „Skarbiec” z Książek. Harcerze nie mogli narzekać na nudę. Pierwszego dnia biwaku obejrzeli występ kabaretu Wszystko Jedno w Wąbrzeskim Domu Kultury. Drugiego dnia rywalizowali w grze „Romans z czarownicą”, która polegała na wymienianiu przedmiotów otrzymanych za wykonanie zadania. Kolejnym wyzwaniem było zaprezentowanie przygotowanego wcześniej układu do piosenki z playbaku. Nie zabrakło też tradycyjnych andrzejkowych wróżb. Najlepsi w biwakowych konkurencjach okazał się patrol „Podstępni mordercy” z 4 DH „Radzyńskie Jaszczurki”.

oprac. (pg), fot. nadesłane



# PROGRAM TELEWIZYJNY

## HITY TYGODNIA

### PIĄTEK 20:10 Polsat

#### Fantastyczna czwórka: Narodziny Srebrnego Surfera

Film SF, 110 minut, Wielka Brytania/USA/Niemcy, 2007

W trakcie ekspedycji naukowej załoga statku kosmicznego ulega napromieniowaniu, które zmienia ich DNA. Po powrocie na Ziemię okazuje się, że dr Reed Richards może w dowolny sposób rozciągać i wyginać ciało, Sue Storm potrafi zdematerializować się, by stworzyć pole siłowe o wielkiej mocy, Johnny może pokryć się płomieniami i wystrzelić w powietrze, a Ben Grimm jest stworem obdarzonym wielką siłą. Gdy wysłannik z kosmosu, Srebrny Surfer, zapowiada, że Ziemia ma być unicestwiona, fantastyczna czwórka postanawia nie dopuścić do katastrofy.

### SOBOTA 20:25 TVP 1

#### Piraci z Karaibów: Skrzynia umarlaka

Film przygodowy, 160 min, USA, 2006

Jack Sparrow znów wpada w kłopoty. Okazuje się, że przed kilkunastu laty pragnąc zostać kapitanem, dobił niebanalnego targu z demonicznym Davy Jonesem i w zamian za "kapitanowanie" na Czarnej Perle ma teraz odsłużyć sto lat w nieumarłej, ale i nie żywej załodze Latającego Holendra - przekłętego okrętu. Nie jest oczywiście żadną tajemnicą, że Jack zrobi wszystko, aby podjętego zobowiązania nie dotrzymać.

### NIEDZIELA 21:25 TVP 1

#### Pretty Woman

Komedia romantyczna, 130 min, USA, 1990

Współczesna amerykańska bajka o Kopciuszku, która stała się wydarzeniem sezonu i wielkim przebojem kasowym na całym świecie, przynosząc producentom milionowe zyski. Vivian Ward, dziewczyna lekkich obyczajów, pewnego dnia spotyka przystojnego i bogatego biznesmena. Edward Lewis, który właśnie rozstał się z sympatią, przyjechał do Los Angeles w sprawach służbowych. Milioner jest zauroczony wrażliwą, delikatną i naiwną Vivian.

### PONIEDZIAŁEK 20:05 Polsat

#### Ghost Rider

Film sensacyjny, 130 min, USA/Australia, 2007

Johnny Blaze jest zawodowym motocyklistą i kaskaderem, który robi wszystko, by ratować chorego ojca i ukochaną Roxanne. I wtedy zjawia się wysłannik piekieł, Mefistofeles, który za okazaną pomoc żąda jego duszy. Johnny decyduje się podpisać cyrograf. Od tej chwili Blaze co noc zmienia się w płonącego Ghost Ridera, który stawia czoła piekielnym stworum. Jego głównym celem ma być jednak Blackheart, zbuntowany syn Mefistolesa. Jeśli Johnny'emu uda się spełnić życzenia diabła, odzyska duszę.

### 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 (88) - serial  
09:55 Wisła od źródła do ujścia (3) - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:45 Mały alczyk, wielka sprawa - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5902) - serial  
14:45 Polska non stop  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Klan (2513) - serial  
15:45 Drużyna A (2) - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2514) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:20 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:15 Pogoda  
20:30 Ojciec Mateusz (60) - serial  
21:25 Sprawa dla reportera - dokument  
22:25 Gorączka - dramat kryminalny; Neil McCauley jest poszukiwanym przez policję bezwzględnym złodziejem. Wraz ze współnikami - Chrisem i Michaeliem - organizują napad na opancerzoną furgonetkę przewożącą obligacje.  
01:20 Drużyna A (2) - serial  
02:20 Świat się kręci



05:20 Rozmowy w toku (2256) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1838) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (164) - serial  
12:15 Szpital (147) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1109) - serial  
14:00 Wawa non stop (71) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (165) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2257) - talk show  
17:00 Wawa non stop (72) - rozrywka  
18:00 Szpital (148) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:35 Motorowodne Grand Prix w Szardzy (1) - sporty wodne  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1839) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1110) - serial  
21:30 Kuchenne rewolucje (15) - rozrywka  
22:30 Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz - komedia; Dyrektor Krzakoski jedzie w służbową delegację do Paryża. W ambasadzie poznaje Danusię i spędza z nią noc. Nie wie, że dziewczyna jest córką partyjnego prominenta. Mija kilka miesięcy. Pewnego dnia Danusia składa wizytę w gabinecie Krzakoskiego. Bez ogródek oznajmia skonfundowanemu dyrektorowi, że jest z nim w ciąży.  
00:40 Lekarze (1) - serial  
01:45 Superwizjer  
02:15 Motorowodne Grand Prix w Szardzy (1) - sporty wodne  
02:20 Uwaga!  
02:35 Arkana magii (1131) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (7) - dokument  
06:00 Dyżur (20) - dokument  
06:30 Menu na miarę  
07:00 Tom i Jerry (31-36) - serial  
08:00 Zwariowane melodie (15) - serial  
08:30 Zwariowane melodie (16) - serial  
09:00 Zaklinacz psów (30) - dokument  
10:00 Dyżur (36) - dokument  
10:30 Medicopter (7) - serial  
11:30 Niania (73) - serial  
12:00 Niania (74) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (35) - serial  
13:25 Zbuntowany anioł (36) - serial  
14:20 Niania (75) - serial  
14:55 Niania (76) - serial  
15:25 Robin Hood (4) - serial  
16:30 Medicopter (4) - serial  
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (4) - dokument  
18:00 Zaginiony świat (63) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (38)  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (6) - serial  
20:00 Kariera frajera - komedia; 31-letni Bobby jest pod wpływem nadopiekuńczej matki, nie potrafi się usamodzielnić. Jedyne kontakty z rówieśnikami daje mu praca roznosiela napojów podczas meczów futbolu amerykańskiego.  
21:55 Pocałunek smoka - film sensacyjny  
00:00 Legenda - horror  
01:40 Zobacz to!  
02:45 JRG w akcji (4) - rozrywka

### TVP 2

05:55 Faceci do wzięcia (58) - serial  
06:30 Lokatorzy (38) - serial  
07:05 M jak miłość (400) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:35 Barwy szczęścia (1026) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (195) - serial  
12:15 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (28) - dokument  
13:20 Szkoła życia (14) - serial  
14:15 Postaw na milion - rozrywka  
15:05 Rodzinka.pl (115) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:05 Pogoda - kraj  
16:15 Na dobre i na złe (541) - serial  
17:15 Szkoła życia (38) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1026) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1027) - serial  
20:40 Ekstremalne randki - komedia romantyczna; Dwudziestoparolatkiwie - Lindsay, Troy i Daniel, marzą o karierze i miłości. Są przekonani, że nic tak nie zbliża dwojga ludzi, jak ekstremalne sytuacje, powodujące silne przeżycia. Daniel i Lindsay postanawiają pomóc Troyowi w zdobyciu Amy. Obmyślają plan randki, podczas której para ma zostać porwana. Wykonanie zadania powierzają dwóm malarzom. Wkrótce dowiadują się, że pocziwie wyglądający mężczyźni to kryminaliści.  
22:25 Szczęście Luka - komediodramat  
00:10 Szpiedzy XXI wieku (1) - dokument  
01:10 Ja, Putin - dokument  
02:10 Szczęście Luka - komediodramat



06:50 Męski typ (3) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (176) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (473) - serial  
09:15 Dr House (12) - serial  
10:10 Ostry dyżur (7) - serial  
11:15 Mango - Telezakupy  
12:50 Sąd rodzinny (177) - serial  
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (474) - serial  
14:50 Bananowy doktor (15) - serial  
15:50 Czerwony Orzeł (5) - serial  
17:00 Przepis na życie (12) - serial  
18:00 Dr House (13) - serial  
19:00 Bananowy doktor (16) - serial  
20:00 Miasto duchów - komedia romantyczna; Bertram Pincus, stomatolog z Manhattanu, unika ludzi. Pewnego dnia musi poddać się badaniu, podczas którego umiera, jednak po 7 minutach wraca do życia. Śmierć kliniczna sprawia, że lekarz zyskuje dar porozumiewania się z zaświatami. Od tej pory duchy nie dają mu spokoju, wciąż prosząc o różne przysługi. Najbardziej zdeterminowany jest Frank, który próbuje zmusić Bertrama, by nie dopuścił do ślubu żony z nowym partnerem, prawnikiem Richardem. Gwen jest sąsiadką Pincusa, która wielokrotnie doświadczała nieuprzejmości z jego strony.  
22:10 Alcatraz (11) - serial  
23:10 Elizabethown - komediodramat; Drew jest projektantem w koncernie produkującym obuwie sportowe. Właśnie stracił pracę, ponieważ naraził firmę na milionowe straty. W tym samym czasie jego narzeczona odchodzi od niego.  
01:40 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne  
08:20 Decrescendo - dokument  
09:05 Cudze szczęście - dramat obyczajowy  
10:50 Uczennica - film obyczajowy  
12:00 Twinkle Brothers i Trebunie Tutki - muzyka  
13:10 Informacje kulturalne  
13:30 Decrescendo - dokument  
14:10 Cudze szczęście - dramat obyczajowy  
16:00 Nagrody ministra KiDN dla studentów za wybitne osiągnięcia w twórczości artystycznej - dokument  
16:35 Sztuka czytania  
17:15 Uczennica - film obyczajowy  
18:25 Pink Freud - Dziwny jest ten kraj  
18:30 Oi Va Voi – Everytime  
18:34 We Cut Corners - Pirate's Life  
18:35 Shugo Tokumaru – Katachi  
18:39 Czesław Śpiewa - Ucieczka z wesołego miasteczka - muzyka  
18:40 Bajzel – Zabawki - muzyka  
18:55 Przyjaciel - film krótkometrażowy  
19:30 Pomysłowy wnuczek (4) - serial  
19:35 Pomysłowy wnuczek (5) - serial  
19:45 Pomysłowy wnuczek (6) - serial  
20:20 Hala odlotów (49) - talk show  
21:10 Mad Men (13) - serial  
22:15 Rewers - komedia  
00:05 Hala odlotów (49) - talk show  
01:05 Zona. Teren prywatny - thriller



03:50 Tajemnice Iosu  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (132) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (103) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (104) - serial  
10:00 Trudne sprawy (14) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (194) - serial  
12:00 Dom nie do poznania (220) - rozrywka  
13:00 2XL (9) - serial  
14:00 Pierwsza miłość (1799) - serial  
14:45 Trudne sprawy (12) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (161) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (133) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1800) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (393) - serial  
20:05 Księżę i ja - komedia romantyczna; Paige Morgan, ambitna studentka medycyny, ze zdumieniem dowiaduje się, że Eddie, chłopak, którego właśnie poznała, jest duńskim księciem i nazywa się Edvard Valdemar Dangaard. Pozornie wszystko ich dzieli: ona wychowała się na farmie - on na dworze królewskim w Kopenhadze, ona ma jasno sprecyzowane plany na przyszłość - on wie dzie beztroski żywot playboya. Początki ich znajomości nie są więc łatwe. Na szczęście uczucie do ambientnej dziewczyny zmienia młodego arystokratę.  
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) - serial  
23:10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4) - serial



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (127) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
08:55 Komisarz Rex (2) - serial  
09:55 Nieposkromiona miłość (71) - serial  
10:55 Kiedy się zakocham (125) - serial  
11:55 Królowna Śnieżka (6) - serial  
12:30 Stary Testament (6) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Ślubna gorączka (3) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (46) - serial  
15:30 Komisarz Rex (3) - serial  
16:30 Hotel 52 (72) - serial  
17:30 Nieposkromiona miłość (72) - serial  
18:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
20:00 Miłość, szmaragd i krokodyl - film przygodowy; Autorka popularnych powieści przygodowych, a zarazem niepoprawna romantyczka - Joan Wilder, wyrusza do Ameryki Południowej na poszukiwanie zaginionej siostry i natychmiast wpada w tarapaty. Łąduje w kolumbijskiej dżungli, gdzie trafia w sam środek bezpardonowej wojny dwóch band usiłujących przejąć legendarny skarb składający się z ogromnych szmaragdów. Przypadkowo jej wybaczą stając się przystojny amerykański myśliwy - Jack Colton.  
22:10 7 minut - dramat obyczajowy  
00:15 To był dzień



07:20 Był taki dzień (418) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:05 Okrasa łamie przepisy  
09:00 Kuchnia polska (2) - serial  
10:00 Security forum (9) - dokument  
10:20 Dzika Polska (129) - dokument  
10:55 Cudowne miejsca  
11:30 Ciąg dalszy nastąpi... - dokument  
12:05 Ocalić od zapomnienia (14)  
12:35 Ex libris  
12:55 Don Pietro Papagallo (1)  
14:55 Sensacje XX wieku (33) - dokument  
15:55 Cała prawda o (6) - dokument  
17:00 Kuchnia polska (3) - serial  
18:10 13 pierwszych dni (1) - dokument  
18:30 Sylwetki historyczne (7) - dokument  
19:00 Dziennik telewizyjny  
19:45 Gdy świat się wali (17) - dokument  
20:45 Flesz historii  
21:05 Polska i świat z historią w tle (120)  
21:30 Szerokie tory (64) - dokument  
22:05 Spór o historię (68) - dokument  
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza  
23:20 My, szeregowi członkowie partii  
00:05 Łowić szansę - dokument  
00:30 Ze wszystkich stron (1)  
01:05 Za kulisami PRL (29) - dokument  
01:35 Ballada o lekkim zabawieniu erotycznym (9) - dokument  
02:10 Ostatni powrót Stanisława Mikołajczyka - 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 (89) - serial  
09:50 Mała orkiestra - rozrywka  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:45 Anna i zwierzęta: sztuka porozumienia - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:20 "Degrengolada" w Teatrze Domowym - dokument  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Klan (2514) - serial  
15:45 Sprawa dla reportera - dokument  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Kabaretowe hity Jedyinki - rozrywka  
18:30 Świat się kręci  
19:15 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:15 Pogoda  
20:30 Maria z Nazaretu (4) - serial  
21:35 Pearl Harbor - dramat wojenny; Styczeń 1941. Amerykanie oglądają wojnę tylko w kronikach filmowych. Rafe i Danny, od dzieciństwa zafascynowani samolotami, służą jako piloci w amerykańskiej armii. Rafe nawiązuje romans z pielęgniarką, Evelyn.  
00:45 Nagi instykt II - thriller  
02:45 Świat się kręci



05:20 Rozmowy w toku (2257) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1839) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (165) - serial  
12:15 Szpital (148) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1110) - serial  
14:00 Wawa non stop (72) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (166) - serial  
16:00 Rozmowy w toku (2258) - talk show  
17:00 Wawa non stop (73) - rozrywka  
18:00 Szpital (149) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:35 Motorowodne Grand Prix w Szardzy (2) - sporty wodne  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 Saga zmierzch: Przed świtem - film fantastyczny  
22:35 Uciekający pociąg - film sensacyjny; W więzieniu o surowym reżimie, na Alasce, sadystyczny dyrektor Ranken próbuje zlikwidować więźnia Manny'ego, który jest recydywistą. Ten ucieka z młodszy więźniem Buckiem. Obaj po długiej wędrówce w mrozie i zawiei docierają do stacji kolejowej. Wskakują do pociągu towarowego, terroryzując kolejarzy, przejmują nad nim kontrolę. Wkrótce Buck odkrywa przerażającą prawdę.  
00:45 Kuba Wojewódzki (15) - talk show  
01:45 Motorowodne Grand Prix w Szardzy (2) - sporty wodne  
01:50 Uwaga!  
02:05 Arkana magii (1132) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (9) - dokument  
06:00 Dyżur (21) - dokument  
06:30 No problem!  
07:00 Tom i Jerry (37) - serial  
07:05 Tom i Jerry (38) - serial  
07:10 Tom i Jerry (39) - serial  
07:30 Tom i Jerry (40) - serial  
07:35 Tom i Jerry (41) - serial  
07:40 Tom i Jerry (42) - serial  
08:00 Taki jest świat09:00 Kręcimy z gwiazdami (1) - rozrywka  
10:00 Dyżur (37) - dokument  
10:30 Medicopter (8) - serial  
11:30 Niania (75) - serial  
12:00 Niania (76) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (36) - serial  
13:30 Zbuntowany anioł (37) - serial  
14:25 Niania (77) - serial  
14:55 Niania (78) - serial  
15:25 Robin Hood (5) - serial  
16:30 Medicopter (5) - serial  
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (5) - dokument  
18:00 Zaginiony świat (64) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (39) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (7) - serial  
20:00 Rozjemca - film sensacyjny  
22:00 Ostatni z rodu Wołkodaw - film fantastyczny  
01:00 Zęście II - horror



05:55 Faceci do wzięcia (59) - serial  
06:30 Lokatorzy (39) - serial  
07:05 M jak miłość (401) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:35 Barwy szczęścia (1027) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (196) - serial  
12:15 Sztuka życia  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (29) - dokument  
13:20 Szkoła życia (16) - serial  
14:10 Kabaret Neo-Nówka (2) - rozrywka  
14:50 The Voice of Poland (3) - rozrywka  
15:45 Panorama - kraj  
16:00 Pogoda – kraj  
16:10 The Voice of Poland (4) - rozrywka  
16:50 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze (30) - rozrywka  
17:15 Szkoła życia (7) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1027) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1028) - serial  
20:40 Rodzinka.pl (105) - serial  
21:15 Rodzinka.pl (106) - serial  
21:50 Dzięki Bogu już weekend (15) - rozrywka  
22:50 Piąty stadion (82) - serial  
23:00 Wasz Kaczmarek - autoportret artysty - muzyka  
00:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (15) - serial  
00:55 Ekstremalne randki - komedia romantyczna  
02:40 Nowa (9) - serial



05:35 We dwoje (1) - rozrywka  
06:50 Męski typ (4) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (177) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (474) - serial  
09:15 Dr House (13) - serial  
10:10 Ostry dyżur (8) - serial  
11:15 Mango - Telezakupy  
12:50 Sąd rodzinny (178) - serial  
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (475) - serial  
14:50 Bananowy doktor (16) - serial  
15:50 Czerwony Orzeł (6) - serial  
17:00 Przepis na życie (13) - serial  
18:00 Dr House (14) - serial  
19:00 Tożsamość szpiega (1) - serial  
20:00 Książę i ja III: Królewski miesiąc miodowy - komedia romantyczna;  
Amerykanka i duński książę wyruszają w podróż poślubną, którą postanowili spędzić w górskim hoteliku w Belavii. Niestety, sielanek zakłóca pojawienie się w okolicy Scotta, byłego chłopaka Paige. Okazuje się także, że urokliwa okolica może zostać zniszczona, gdyż premier Belavii planuje tu budowę szybu naftowego.  
22:00 Chinatown - dramat kryminalny; Los Angeles, rok 1937. Prywatny detektyw J.J. "Jake" Gittes na zlecenie Iy Sessions szpieguje Hollisa Mulwraya, by zdobyć dowody jego niewierności. Dostarcza zdjęcia, które bez jego zgody zostają opublikowane w prasie.  
00:40 Mentalista (16) - serial  
01:40 Podwójny agent - film sensacyjny



08:00 Afisz kulturalny - kultura  
08:15 Telewizja z mlekiem matki - dokument  
09:20 Kameleon - film sensacyjny  
11:30 Perły i dukaty (2) - serial  
12:05 Chopin4 - muzyka, Polska  
13:15 Kameleon - film sensacyjny  
15:15 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument  
15:30 Pink Freud - Dziwny jest ten kraj - film krótkometrażowy  
15:33 Oi Va Voi – Everytime - film krótkometrażowy  
15:35 We Cut Corners - Pirate's Life - film krótkometrażowy  
15:37 Shugo Tokumaru – Katachi - film krótkometrażowy  
15:40 Czesław Śpiewa - Uczeczka z wesolego miasteczka - muzyka  
15:45 Bajzel – Zabawki - muzyka  
16:00 Program publicystyczny - publicystyka  
16:40 Kulturanek  
17:25 Telewizja z mlekiem matki - dokument  
18:30 Zaległy urlop - film obyczajowy  
19:30 Pomysłowy wnuczek (7) - serial  
19:40 Pomysłowy wnuczek (8) - serial  
20:00 Informacje kulturalne  
20:20 Para na życie - komediodramat  
22:10 Tygodnik kulturalny - kultura  
23:05 Mad Men (13) - serial  
00:05 Atom String Quartet - muzyka  
01:05 Informacje kulturalne  
01:30 Para na życie - komediodramat



05:00 Wstawaj! Gramy! (2485) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (133) - serial  
09:00 Malanowski i Partnerzy (105) - serial  
09:30 Malanowski i Partnerzy (106) - serial  
10:00 Trudne sprawy (15) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (195) - serial  
12:00 Nasz nowy dom (10) - rozrywka  
13:00 2XL (10) - serial  
14:00 Pierwsza miłość (1800) - serial  
14:45 Trudne sprawy (13) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Malanowski i Partnerzy (162) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (134) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1801) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (394) - serial  
20:10 Fantastyczna czwórka: Narodziny Srebrnego Surfera - film sf  
22:00 Pan życia i śmierci - thriller; Dla Jurija Orłowa, jednego z najlepszych handlarzy bronią, upadek ZSRR okazuje się cudownym zrządzeniem losu. Dzięki pomocy wujka, generała armii ukraińskiej, Jurij hurtem wyprzeda je broń z ukraińskich magazynów. Kolejnym rynkiem zbytu staje się dla niego Afryka. Oprócz dobrej passy w interesach ma on jednak kilka zmarłwień. Ściga go agent Interpolu, nie lubi go konkurencja w osobie Simeona Weisza, a żona Ava nie wie, jak zarabia na życie.  
00:30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) - serial  
01:30 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4) - serial  
02:30 Dziewczyny z fortuną (74) - rozrywka



06:00 Ukryta miłość (128) - serial  
06:55 Dekoratoria  
07:25 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
08:55 Komisarz Rex (3) - serial  
09:55 Nieposkromiona miłość (72) - serial  
10:50 Kiedy się zakocham (126) - serial  
11:55 Królewna Śnieżka (7) - serial  
12:30 Stary Testament (7) - serial  
13:00 Dekoratoria  
13:30 Ślubna gorączka (4) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (47) - serial  
15:30 Komisarz Rex (4) - serial  
16:30 Hotel 52 (73) - serial  
17:30 Nieposkromiona miłość (73) - serial  
18:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego  
20:00 As wywiadu - film sensacyjny; Tony należy do elitarnego oddziału zabójców działających na zlecenie rządu Izraela. Grupa składa się wyłącznie z obcokrajowców i jest określana mianem "Legii Cudzoziemskiej". Zostaje jednak rozwiązana po nieudanej próbie pochwylenia palestyńskiego terrorysty, Amara Kamila. I choć władze Izraela są przekonane, że Kamil nie żyje, to wkrótce zaczynają ginać członkowie grupy. Tony postanawia za wszelką cenę złapać zbrodniarza.  
21:55 STOP Drogówka  
23:00 Elekcja - film erotyczny  
00:55 Spadkobiercy - rozrywka  
01:50 To był dzień  
02:55 4music - muzyka



07:20 Był taki dzień (419) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:05 Bez komentarza (147) - dokument  
08:30 Makłowicz w podróży  
09:05 Kuchnia polska (3) - serial  
10:15 Ziemia nieznaną (3) - dokument  
10:50 Security forum (10) - dokument  
11:25 Gdy świat się wali (17) - dokument  
12:25 Polska i świat z historią w tle (120) - dokument  
12:50 Szerokie tory (64) - dokument  
13:25 Spór o historię (68) - dokument  
14:05 Sprint przez historię Przemysława Babiarza  
14:35 Flesz historii  
15:00 Świadkowie nieznanych historii (71) - publicystyka  
15:45 Pod prąd - dokument  
17:00 Kuchnia polska (4) - serial  
18:15 Rozkaz: stan wojenny - dokument  
18:45 13 pierwszych dni (2) - dokument  
19:10 Dziennik telewizyjny  
20:25 Przerwany film - dokument  
21:00 Cafe Historia (68) - publicystyka  
21:25 Szerokie tory (76) - dokument  
22:05 Sensacje XX wieku (33) - dokument  
23:00 Noc z generałem - dokument  
00:05 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (10) - dokument  
00:40 Ziemia nieznaną (3) - dokument  
01:20 Wezwanie - dramat obyczajowy  
02:45 Security forum (11) - dokument



05:35 Moda na sukces (5899) - serial  
06:05 Moda na sukces (5900) - serial  
06:30 Mam przepis na pielgrzymowanie  
06:55 Pełnosprawni - magazyn  
07:15 Las bliżej nas  
07:30 Rok w ogrodzie  
08:00 Naszaarmia.pl  
08:25 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn  
08:55 Kung Fu Panda - Legenda o niezwykłości (8) - serial  
09:30 Pingwiny z Madagaskaru (20) - serial  
09:55 iCarly (15) - serial  
10:35 Jak to działa?  
11:10 Kabaretowe hity Jedyinki (14)  
11:40 Nie ma jak Polska  
12:10 Weekendowy magazyn filmowy (148) - kultura  
12:35 Jaka to melodia? - rozrywka  
13:10 Okrasa łamie przepisy  
13:40 Puchar Świata w Titisee-Neustadt - narciarstwo klasyczne  
15:55 Anna German (2) - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:30 Ojciec Mateusz (61) - serial  
18:25 Pogotowie rachunkowe (5) - rozrywka  
19:10 Smerty (23) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn  
20:10 Pogoda  
20:25 Piraci z Karaibów: Skrzynia umarłaka - film przygodowy  
23:05 Żywe trupy (15) - serial  
23:55 Żywe trupy (16) - serial  
00:50 Powrót do domu - thriller  
02:30 Persona non grata - dramat obyczajowy



05:50 Mango – Telezakupy  
07:55 Top wings (2) - rozrywka  
08:30 Dzień dobry TVN  
11:00 Na Wspólnej (1836) - serial  
11:25 Na Wspólnej (1837) - serial  
11:50 Na Wspólnej (1838) - serial  
12:10 Na Wspólnej (1839) - serial  
12:45 Ugotowani (14) - rozrywka  
13:45 Wyżylki bohater  
15:15 Top Gear  
16:25 Mam talent (2) - rozrywka  
18:00 Kuchenne rewolucje (15) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:25 Sport - wiadomości sportowe  
19:30 Motorowodne Grand Prix w Szardzy (3) - sporty wodne  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Znow mam 17 lat - komedia; Mike O'Donnell jest sfrustrowanym mężczyzną w średnim wieku. Jego małżeństwo przeżywa kryzys, nie potrafi on nawiązać kontaktu z dorastającymi dziećmi, a praca nie daje mu satysfakcji. Coraz częściej żaluje decyzji, którą podjął w ostatniej klasie liceum - zamiast kontynuować karierę sportową, postanowił na stałe związać się z dziewczyną. Pewnego dnia ratując życie tajemniczemu mężczyźnie, wpada do rzeki. Po wypadku okazuje się, że znow ma siedemnaście lat.  
22:10 Dzień dobry TV - komedia  
00:30 Bagno - horror  
02:20 Motorowodne Grand Prix w Szardzy (3) - sporty wodne  
02:25 Uwaga!  
02:40 Arkana magii (1133) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (11) - dokument  
06:20 No problem!  
06:50 Taki jest świat  
07:40 Zwierzęca natura (4) - dokument  
08:35 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (7) - dokument  
09:10 Wojciech Cejrowski. Boso Tajlandia (1) - dokument  
09:50 Mali detektywi - film dla dzieci  
11:50 Happy wkręt - film animowany  
13:35 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny  
14:50 Złote święta - film obyczajowy  
16:40 Kto pod kim dolki kopie - film przygodowy  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (39) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (7) - serial  
20:00 Zadanie specjalne - film sensacyjny  
21:55 Next - film sensacyjny; Chris Johnson, prestidigitator z Las Vegas, potrafi przewidzieć, co się wydarzy w jego życiu w ciągu dwóch najbliższych minut. Dar ten jest jego przekleństwem. Jako dziecko Chris został poddany wielu bolesnym eksperymentom, dlatego zmienił tożsamość i ukrywa się.  
23:55 Dr Jekyll i Mr Hyde - horror  
01:50 Zobacz to!  
02:45 Kręcimy z gwiazdami (1) - rozrywka



06:05 Tygrysy Europy (12) - serial  
07:00 M jak miłość (1023) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:40 Sztuka życia  
11:10 Barwy szczęścia (1024) - serial  
11:40 Barwy szczęścia (1025) - serial  
12:15 Puchar Świata w Davos - narciarstwo klasyczne  
12:25 Puchar Świata w Davos - narciarstwo klasyczne  
14:10 Familiada - rozrywka  
14:40 Rodzinka.pl (105) - serial  
15:15 Rodzinka.pl (106) - serial  
15:40 Słowo na niedzielę  
15:50 Stawka większa niż życie (2) - serial  
17:00 Dzięki Bogu już weekend (16) - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:50 Postaw na milion – kulisy - dokument  
19:05 Postaw na milion - rozrywka  
20:05 Wczasy z Kabaretem - Szczecin 2013 (3) - rozrywka  
21:10 XV Mazurska Noc Kabaretowa (1) - rozrywka  
22:15 Hannibal - thriller; Milioner Mason Verger informuje FBI, że chce przekazać na ręce Clarice Starling materiały, które mogą pomóc w schwytaniu Hannibala Lectera. Przed laty Verger został przez niego potwornie okaleczony. Teraz żyje tylko chęcią krwawego odwetu na doktorze. Agentka Starling ma posłużyć do wywabienia Lectera z kryjówki. Inspektor Pazzi wpada na trop Hannibala.  
00:35 Made in Polska (10) - muzyka  
01:50 Przeboje i podboje - komedia



03:45 Arkana magii - rozrywka  
06:20 Misja Martyna (7) - rozrywka  
07:00 Mango - Telezakupy  
09:05 Obcy w Ameryce (12) - serial  
09:35 Człowiek – cel (10) - serial  
10:35 Przyjaciele (8) - serial  
11:10 Przyjaciele (9) - serial  
11:40 Bananowy doktor (13) - serial  
12:40 Książę i ja III: Królewski miesiąc miodowy - komedia romantyczna  
14:30 Usta usta (11) - serial  
15:30 Przepis na życie (9) - serial  
16:25 Przepis na życie (10) - serial  
17:25 Przepis na życie (11) - serial  
18:20 Czwere pancerni i pies (2) - serial  
19:30 Stowarzyszenie wędrujących dżinsów II - komedia; Trwają wakacje. Cztery przyjaciółki wkrótce rozpoczną pierwszy rok nauki w college'u. Carmen podejmuje pracę za kulisami festiwalu teatralnego w Vermont. Niespodziewanie dostaje rolę. Staje się też obiektem zainteresowania przystojnego chłopaka. Tibby jest pochłonięta pracą nad filmem. Angażuje się w związek z Brianem McBrianem. Bridget wyrusza do Turcji na wykopaliska archeologiczne. Lena próbuje poradzić sobie po rozstaniu z Kostasem.  
22:00 Narzeczona dla geniusza - komedia; Catherine, siostrzenica genialnego fizyka Alberta Einsteina, jest zaręczona z samolubnym Jamesem. Pewnego razu para trafia do warsztatu samochodowego, w którym pracuje sympatyczny mechanik Ed. Mężczyzna zakochuje się w Catherine od pierwszego wejrzenia.  
00:00 Star Trek - film sf  
02:35 Dexter (2) - serial



08:00 Informacje kulturalne  
08:25 Enak - dramat psychologiczny  
10:00 Informacje kulturalne  
10:20 XXII Łódzkie Spotkania Baletowe - dokument  
11:00 Kulturanek  
11:40 Goodbye Rockefeller - film dla młodzieży  
13:25 Rewizjoniści - dokument  
14:30 "W Polskę idziemy...", czyli jubileusz Wiesława Gołasa (2) - rozrywka  
15:40 Brzuchomowca - komedia romantyczna  
17:15 Sztuka czytania  
17:50 XXII Łódzkie Spotkania Baletowe  
18:30 Rozmowy o zmierzchu i świecie (9) - dyskusja  
19:15 Klasyczne albumy rocka (3) - dokument  
20:20 Melancholia - film sf; Justine wychodzi za mąż za Michaela. Uroczystość weselna odbywa się w luksusowej rezydencji należącej do siostry panny młodej, Claire i jej męża Johna. Justine mężczy przebywanie wśród gości. Młoda kobieta cierpi na depresję, która nasila się podczas przyjęcia. Nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom małżonka, rodziny i gości.  
22:45 Jacek Kaczmarski na jazzowo - muzyka  
00:00 Hala odlotów (49) - talk show  
00:50 Melancholia - film sf



05:00 Wstawaj! Gramy! (2486) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Jeźdźcy smoków (14) - serial  
08:15 Piorun - film animowany  
10:15 Ewa gotuje  
10:45 Tom i Jerry: szybcy i kudłaci - film animowany  
12:25 Dzwonnik z Notre Dame II - film animowany  
13:50 Przyczajony tygrys, ukryty smok - film przygodowy  
16:15 Top chef (2) - rozrywka  
17:45 Kolacja z szefem (2) - rozrywka  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (395) - serial  
20:05 XVIII Rybnicka Jesień Kabaretowa - Ryjek 2013 (1) - rozrywka  
22:10 Haker - komedia sensacyjna; Współczesna Warszawa. Marcin Makowski, sierota mieszkający w internecie i geniusz komputerowy, oraz jego przyjaciel Adam Nowak zwany "Turbo" mają wspólną pasję - łamanie zabezpieczeń komputerowych. Marcin marzy o studiowaniu na najlepszej uczelni technicznej na świecie. Dla Turbo najważniejsze są pieniądze i atrakcyjne dziewczyny. Na trop zdolnych hakerów wpada skrupopowany officer CBS, Burza, dla którego pracuje gangster Kosa. Burza postanawia wykorzystać zdolności młodzieńców do własnych celów.  
00:00 Gała boksu zawodowego w Pile - boks  
01:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (3) - serial  
02:15 Dziewczyny z fortuną (75) - rozrywka



05:35 Mega Chichot - rozrywka  
06:10 Benny Hill - rozrywka  
06:30 Ostatnia szansa (1) - rozrywka  
07:30 Jacht solarny - dokument  
08:35 Krokodyle ery mezozoicznej - dokument  
09:40 Czysta chata (14) - rozrywka  
10:40 Galileo  
11:40 Frank i dżungla (6) - dokument  
12:45 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (7) - rozrywka  
13:15 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (8) - rozrywka  
13:45 STOP Drogówka  
14:45 Sekret magika - film dla dzieci  
16:45 Miłość, szmaragd i krokodyl - film przygodowy  
19:00 Galileo  
20:00 Inwazja rekinów - thriller; Grupa przyjaciół wybiera się na wybrzeże Jersey. Gdy jeden z kolegów znika, młodzi ludzie zaczynają wierzyć, że legendy o grasujących w okolicznych wodach rekinach są prawdą. Proszą szefa policji o zamknięcie plaży, ale przedstawiciele prawa nie zamierzają słuchać grupy rozhisteryzowanych nastolatków.  
21:50 Tuż przed tragedią (4) - dokument  
22:50 Klient - film sensacyjny; Jedenastoletni Mark Sway przypadkiem staje się świadkiem samobójstwa adwokata płatnego mordercy. Tuż przed śmiercią prawnik wyjawia Markowi pilnie strzeżoną przez matkę tajemnicę: miejsce, w którym ukryto ciało zabitego senatora.  
01:20 Spadkobiercy - rozrywka  
02:20 STOP Drogówka





05:40 Moda na sukces (5901) - serial  
06:10 Moda na sukces (5902) - serial  
06:30 My, wy, oni  
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach  
08:00 Tydzień  
08:25 Domisie (288) - dla dzieci  
08:55 Ziarno  
09:30 Maria z Nazaretu (4) - serial  
10:35 Zwykła/niezwykła rodzinka (12) - serial  
11:25 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 (5) - rozrywka  
13:45 Puchar Świata w Titisee-Neustadt - narciarstwo klasyczne  
14:00 Puchar Świata w Titisee-Neustadt - narciarstwo klasyczne  
16:05 Program rozrywkowy - rozrywka  
16:50 Szlachetna paczka 2013  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:30 Klara i Franciszek (3) - serial  
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka  
19:10 Mikołajek (20) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 Pogoda  
20:15 Szlachetna paczka 2013  
20:20 Anna German (3) - serial  
21:25 Pretty Woman - komedia romantyczna  
23:35 Skarga - film psychologiczny  
01:15 Żywe trupy (15) - serial  
02:00 Żywe trupy (16) - serial  
02:50 Świat się kręci - The Best Of



05:50 Mango - Telezakupy  
07:55 Maja w ogrodzie  
08:25 Akademia ogrodnika  
08:30 Dzień dobry TVN  
11:00 Kobieta na krańcu świata (2) - dokument  
11:35 Co za tydzień  
12:05 Prawo Agaty (2) - serial  
13:00 Lekarze (2) - serial  
14:00 Finał plebiscytów "Męska Rzecz" i "Kobieta Roku"  
15:00 MasterChef (1) - rozrywka  
16:00 Prawdziwe serce - film przygodowy  
18:00 Ugotowani (15) - rozrywka  
19:00 Fakty  
19:25 Sport - wiadomości sportowe  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Ocean strachu II - thriller; Szóstka przyjaciół wypływa jachtem w morze, by świętować urodziny jednego z nich. Zabawa kończy się wspólną kąpielą. Na pokładzie zostaje tylko małżeństwo, Amy i James, oraz ich córeczka. Choć Amy boi się wody, James wrzuca ją do morza i skacze za nią. Wtedy okazuje się, że nie wywiesili za burtę drabinki, po której mogliby wejść na jacht, na którym zostało śpiące niemowlę. Z upływem czasu przyjaciele wpadają w panikę, która uniemożliwia podjęcie racjonalnych działań. Rozpoczyna się walka o życie.  
22:00 Agenci NCIS (1) - serial  
23:00 Saga zmierzch: Przed świtem - film fantastyczny  
01:25 Uwaga!  
01:40 Arkana magii (1134) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (13) - dokument  
06:30 Menu na miarę  
07:00 Kręcimy z gwiazdami (1) - rozrywka  
08:00 Zwierzęca natura (5) - dokument  
09:00 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (1) - dokument  
09:45 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (2) - dokument  
10:30 Tajemnica potwora z Loch Ness II  
12:25 Asterix Gal - film animowany  
14:00 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm  
15:25 Być jak święty Mikołaj - komedia; Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Drake Hunter, producent zabawek, wpada na pomysł, by przebrani za świętych Mikołajów pracownicy namawiali dzieci i ich rodziców do kupna zabawek produkowanych przez jego firmę. Chcąc przeszkodzić Hunterowi w zrealizowaniu planu, prawdziwy św. Mikołaj zmienia go w grubego, ubranego na czerwono brodacza. Drake, którego nikt nie rozpoznaje, zatrudnia się jako św. Mikołaj w sklepie z zabawkami produkowanymi przez własną firmę.  
17:05 Kariera frajera - komedia  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru - serial  
20:00 Czas zemsty - film sensacyjny  
21:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) - serial  
23:55 Rekiny - strefa śmierci - horror  
01:50 Zobacz to!  
02:35 Taki jest świat



05:35 Bliskie i groźne spotkania Steve'a (15) - dokument  
06:10 Ostoja  
06:40 M jak miłość (1024) - serial  
07:40 Barwy szczęścia (1026) - serial  
08:10 Barwy szczęścia (1027) - serial  
08:45 Kultura, głupcze - kultura  
09:30 Minizwierzaki - dokument  
10:25 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (67) - dokument  
10:55 Makłowicz w podróży  
11:30 Puchar Świata w Davos - narciarstwo klasyczne  
11:40 Puchar Świata w Davos - narciarstwo klasyczne  
13:25 Mariolka prawdę ci powie (14) - rozrywka  
14:00 Familiada - rozrywka  
14:40 Rodzinka.pl (3) - serial  
15:10 Rodzinka.pl (4) - serial  
15:40 I kto to mówi? (3) - rozrywka  
16:20 Na dobre i na złe (541) - serial  
17:20 Rozmowy po-szczególne (2) - kultura  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe  
18:40 Pogoda  
18:55 Dzięki Bogu już weekend (15) - rozrywka  
20:05 Kabaretowa Noc Listopadowa (1) - rozrywka  
21:10 Krew z krwi (3) - serial  
22:10 Kocham kino - kultura  
22:40 WOK - wszystko o kulturze - kultura  
23:25 The Best of Zbigniew Preisner - muzyka  
00:30 Hannibal - thriller  
02:45 Krew z krwi (3) - serial



06:40 Mango - Telezakupy  
08:45 Przepis na życie (12) - serial  
09:40 Przepis na życie (13) - serial  
10:35 Czterej pancerni i pies (2) - serial  
11:45 Narzeczona dla geniusza - komedia; Catherine, siostrzenica genialnego fizyka Alberta Einsteina, jest zaręczona z samolubnym Jamesem. Pewnego razu para trafia do warsztatu samochodowego, w którym pracuje sympatyczny mechanik Ed. Mężczyzna zakochuje się w Catherine od pierwszego wejrzenia. Gdy zauważa, że kobieta zgubiła w zakładzie zegarek, odwozi go do jej domu. Tam poznaje ekscentrycznego wuja kobiety, z którym się zaprzyjaźnia. Einstein dochodzi do wniosku, że Ed, choć nie ma wykształcenia, jest odpowiedniejszym kandydatem na męża dla Catherine niż James.  
13:45 Tata duch - komedia  
15:35 Poszukiwacze - western; Ethan Edwards (Wayne) należy do najbardziej dwuznacznych postaci w całej galerii bohaterów Forda. Łączy w sobie siłę, niezależność, autorytet z brutalnym konserwatyzmem, szczególnie w odniesieniu do Indian. Akcja filmu rozgrywa się dwa lata po wojnie secesyjnej. Dopiero wtedy wraca w rodzinne strony w Teksasie Ethan Edwards, weteran wojsk konfederacji. Zatrzymuje się na ranchu swego brata Aarona.  
18:00 Alcatraz (11) - serial  
18:55 Kobra - oddział specjalny (6) - serial  
20:00 Star Trek - film sf  
22:35 Mentalista (17) - serial  
23:40 Chinatown - dramat kryminalny  
02:25 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne  
08:30 Wino truskawkowe - komediodramat  
10:25 Informacje kulturalne  
10:45 Złote koło - film obyczajowy  
12:30 Drwal - film krótkometrażowy  
13:00 Co Ty wiesz o nauce?  
13:20 Klasyczne albumy rocka (3) - dokument  
14:30 Hała odlotów (49) - talk show  
15:20 Aleksandra Kurzak - Rzeszów 2013 - muzyka  
16:25 Tygodnik kulturalny - kultura  
17:25 Studio Kultura - Niedziela z... - kultura  
18:30 Za chwilę dalszy ciąg programu (46)  
19:10 Solidarity of Arts - Leszek Możdżer - muzyka  
20:20 Labirynt fauna - film fantastyczny; Rok 1944, Hiszpania rządzona przez generała Francisco Franco. 12-letnia Ofelia i jej dziewczyna matka jadą na północ Hiszpanii, by zamieszkać w koszarach z ojczymem, okrutnym frankistowskim oficerem Vidalem. Jednostka wojskowa, do której trafiają, okazuje się piekłem na ziemi.  
22:30 Studio Kultura - kultura  
22:35 Konstelacja Jodorowsky - dokument  
00:15 Co Ty wiesz o nauce?  
00:40 Poważny człowiek - dramat obyczajowy  
02:35 Artur Dutkiewicz Trio – Niemen - muzyka



05:00 Wstawaj! Gramy! (2487) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (24) - serial  
08:15 Jeźdźcy smoków (15) - serial  
08:45 Tom i Jerry: Wielka ucieczka  
10:20 Piorun - film animowany  
12:25 Karate Kid IV - Mistrz i uczennica - film przygodowy; Mistrz karate Miyagi bierze pod opiekę nastolatkę. Od czasu śmierci rodziców siedemnastoletnia Julie Pierce mieszkała z babcią, ale nie układało im się razem, dlatego Miyagi został poproszony o pomoc.  
14:50 Stary, gdzie moja bryka? - komedia; Zabawowi Jesse i Chester budzą się po hucznie spędzonej nocy. Obaj nie mogą sobie przypomnieć, gdzie zaparkowali samochód. Rozpoczynają więc poszukiwania, podczas których spotykają dziwnych, szalonych i niebezpiecznych ludzi. Najpierw swoje dziewczyny, które mają pretensje o zdemolowanie domu podczas imprezy. Potem natkną się na równie rozszoszczony gang uliczny, biseksualnego striptizera oraz sektę fanatyków szukających kosmitów.  
16:20 Świat według Kiepskich (151) - serial  
17:00 Świat według Kiepskich (152) - serial  
17:45 Nasz nowy dom (1) - rozrywka  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Państwo w państwie (88)  
20:05 XVIII Rybnicka Jesień Kabaretowa - Ryjek 2013 (2) - rozrywka  
22:55 Kości (10) - serial  
23:05 Kości (11) - serial  
00:05 Śmiertelna pułapka - dramat kryminalny  
02:10 Magazyn sportowy - magazyn



04:30 Dekoratornia  
06:05 Benny Hill - rozrywka  
06:45 Tsunami - dokument  
07:50 Dekoratornia  
08:20 Australijskie rekordy Guinnessa - dokument  
08:50 Hutch Miodowe Serce - film animowany  
11:00 Galileo  
12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (9) - rozrywka  
12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (10) - rozrywka  
13:00 Dekoratornia  
13:30 Frank i dżungla (7) - dokument  
14:35 Tuż przed tragedią (5) - dokument  
15:35 Obcy wewnątrz nas (5) - dokument  
16:40 Syreny - komediodramat  
19:00 Galileo  
20:00 Zabójcze polowanie - film sensacyjny; Strażnik graniczny Jim Rhodes (Wayne) należy do najbardziej dwuznacznych postaci w całej galerii bohaterów Forda. Łączy w sobie siłę, niezależność, autorytet z brutalnym konserwatyzmem, szczególnie w odniesieniu do Indian. Akcja filmu rozgrywa się dwa lata po wojnie secesyjnej. Dopiero wtedy wraca w rodzinne strony w Teksasie Ethan Edwards, weteran wojsk konfederacji. Zatrzymuje się na ranchu swego brata Aarona.  
18:00 Alcatraz (11) - serial  
18:55 Kobra - oddział specjalny (6) - serial  
20:00 Star Trek - film sf  
22:35 Mentalista (17) - serial  
23:40 Chinatown - dramat kryminalny  
02:50 Tydzień na świecie - publicystyka



07:20 Był taki dzień (15) - dokument  
07:30 Dziennik telewizyjny  
08:10 Świadectwo drogi - Stefan Kardynał Wyszyński - dokument  
09:10 Rodzina Połanieckich (4) - serial  
10:40 Dzieje Kultury Polskiej (4) - dokument  
11:35 Polska i świat z historią w tle (120) - dokument  
12:05 Święci i grzesznicy. Historia papiewta (2) - dokument  
13:05 Nadbużański Park Krajobrazowy  
13:40 Dzika Polska (130) - dokument  
14:20 Wielka gra - rozrywka  
15:15 Don Pietro Papagallo (2) - film przygodowy  
17:10 Rodzina Połanieckich (5) - serial  
18:45 13 pierwszych dni (4) - dokument  
19:05 Dziennik telewizyjny  
19:45 Ażyl na Piskach - dokument  
21:05 Wierzyliśmy (2) - dokument  
23:05 Tajemnice Watykanu (11) - dokument  
23:40 Tajemnice Watykanu (12) - dokument  
00:15 Tajemnica twierdzy szyfrów (9) - serial  
01:15 Dinozaury ruszają w Polskę (2) - muzyka  
02:20 Z archiwum i pamięci (25) - kultura



05:55 Info poranek  
06:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka  
08:25 Telezakupy  
09:00 Ojciec Mateusz (90) - serial  
09:55 Film dokumentalny - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Klimaty i smaki  
12:50 Nieujarzmiona Missisipi (1) - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:30 Moda na sukces (5903) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:10 Okrasa łamie przepisy  
15:45 Drużyna A - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2515) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:15 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:10 Pogoda  
20:25 Wielki test o żywności. Polska smakuje - rozrywka  
22:05 Moja żona Tajka - dokument; On - Anglik w średnim wieku, spienięża wszystko, co ma, by wziąć ślub z Tajką i wybudować dom w Tajlandii. Ona ciężko pracuje przy hodowli świń. Mąż jej nie pomaga - woli przesadywać w pubie, w Tajlandii czuje się obco.  
23:15 Ekstradycja (5) - serial  
00:20 Drużyna A (17) - serial  
01:20 Świat się kręci  
02:15 Moja żona Tajka - dokument



05:20 Rozmowy w toku (2258) - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Co za tydzień  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (166) - serial  
12:15 Szpital (149) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (616) - serial  
14:00 Wawa non stop (73) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (167) - serial  
16:00 Rozmowy w toku - talk show  
17:00 Wawa non stop (74) - rozrywka  
18:00 Szpital (65) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1840) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1111) - serial  
21:30 Życie bez wstydu (3) - rozrywka  
22:30 Perfekcyjna pani domu (3) - rozrywka  
23:30 Agenci NCIS: Los Angeles (24) - serial; Agenci poszukują kobiety, która może pomóc terrorystom w sfinansowaniu nowej wojny na Bliskim Wschodzie. Okazuje się, że poszukiwana ma wiele wspólnego z Callenem i zna większość jego tajemnic.  
00:30 Pamiętniki wampirów (8) - serial; Stefan i Damon dowiadują się zaskakujących rzeczy o ludziach i wampirach w dalekiej przeszłości. Jeremy pomaga Bonnie, która rzuciła zbyt trudne zakłęcie. Caroline wspiera Tylera, który nie może pogodzić się z tym, że stał się wilkołakiem.  
01:30 Uwaga!  
01:45 Arkana magii (1135) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (2) - dokument  
06:00 Dyżur (24) - dokument  
06:30 Menu na miarę  
07:00 Tom i Jerry (43) - serial  
07:05 Tom i Jerry (44) - serial  
07:10 Tom i Jerry (45) - serial  
07:30 Tom i Jerry (46) - serial  
07:35 Tom i Jerry (47) - serial  
07:40 Tom i Jerry (48) - serial  
08:00 Zwariowane melodie (17) - serial  
08:30 Zwariowane melodie (18) - serial  
09:00 Zaklinacz psów (31) - dokument  
10:00 Dyżur (38) - dokument  
10:30 Medicopter (9) - serial  
11:30 Niania (77) - serial  
12:00 Niania (78) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (37) - serial  
13:20 Zbuntowany anioł (38) - serial  
14:15 Niania (79) - serial  
14:40 Niania (80) - serial  
15:15 Robin Hood (6) - serial  
16:20 Medicopter (6) - serial  
17:20 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (3) - dokument  
18:00 Zaginiony świat (65) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (7) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (9) - serial  
20:00 Krwawe ranczo - film sf  
22:00 Monstrum z lasu - horror  
00:00 Rzeź - horror  
02:00 Zobacz to!



06:00 Faceci do wzięcia (60) - serial  
06:30 Coś dla Ciebie (52) - publicystyka  
07:05 M jak miłość (402) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:30 Barwy szczęścia (1028) - serial  
11:10 Na dobre i na złe (197) - serial  
12:10 Superzaradni  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (30) - dokument  
13:20 Szkoła życia (18) - serial  
14:10 Chińskie tempo przemian. Ze wsi do miasta (70) - dokument  
15:05 Rodzinka.pl (116) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:05 Pogoda  
16:15 Rodzinka.pl (105) - serial  
16:40 Rodzinka.pl (106) - serial  
17:15 Szkoła życia (39) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1028) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1029) - serial  
20:45 M jak miłość (1025) - serial  
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"  
21:50 Tomasz Lis na żywo - publicystyka  
22:55 Śmierć jak kromka chleba - dramat historyczny; Filmowy zapis pacyfikacji kopalni "Wujek" - najtragiczniejszego epizodu stanu wojennego. Kazimierz Kutz z wielką dbałością o szczegóły zrealizował patetyczny fresk o tamtych dramatycznych wydarzeniach. Jego film, o niekwestionowanej wartości artystycznej, jest też swoistym holdem dla odwagi i determinacji górników, którzy nie zawahali się oddać życia za ideały Sierpnia.  
01:05 Czwarta władza (1) - serial  
01:55 Tomasz Lis na żywo - publicystyka



05:35 We dwoje (2) - rozrywka  
06:50 Męski typ (5) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (178) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (475) - serial  
09:15 Dr House (14) - serial  
10:10 Ostry dyżur (9) - serial  
11:15 Mango – Telezakupy  
12:50 Sąd rodzinny (179) - serial  
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (476) - serial  
14:50 Tożsamość szpiega (1) - serial  
15:50 Czerwony Orzeł (7) - serial  
17:00 Przepis na życie (14) - serial  
18:00 Dr House (15) - serial  
19:00 Tożsamość szpiega (2) - serial  
20:00 Burza meteorów - film sf; Ogromna kometa przelatuje blisko Ziemi. Dla astronom Michelle Young jest to wyjątkowe zdarzenie, następujące raz na kilkaset lat. Wkrótce jej zachwyt zmienia się w strach. San Francisco zaczyna być bombardowane przez tysiące meteorytów. Michelle musi uporać się z niebezpiecznym dla mieszkańców zjawiskiem. Najgorsze ma dopiero nadejść. Podczas gdy trwa ewakuacja miasta, Michelle odkrywa, że Ziemi grozi kolizja z potężną asteroidą.  
21:55 Kobra - oddział specjalny (7) - serial  
22:55 Na granicy - dramat obyczajowy; W pobliżu miasteczka Frontera dwaj żołnierze patrolujący granicę amerykańsko-meksykańską odnajdują szkielet Charlego Wade'a, skorumpowanego szeryfa, którego przed laty wypędził z miasta otoczony legendą, do dziś podziwiany Buddy Deeds.  
01:45 Arkana magii - rozrywka



08:10 Kulturanek  
08:50 Ja wam to zagram - dokument  
08:50 Jutro idiemy do kina - dramat obyczajowy  
12:30 16. Konkurs i Festiwal "Pamiętajmy o Osieckiej" - koncert laureatów - muzyka  
13:55 Jutro idiemy do kina - dramat obyczajowy  
16:00 Hała odlotów (49) - talk show  
17:00 Ja wam to zagram - dokument  
18:50 Wizyta - film obyczajowy  
19:30 Pomysłowy wnuczek (9) - serial  
19:35 Pomysłowy wnuczek (10) - serial  
20:00 Informacje kulturalne  
20:20 Tatarak - dramat obyczajowy; Marta jest wykształconą, wrażliwą i atrakcyjną kobietą w średnim wieku. Żyje wśród książek, pielęgnując wspomnienia z czasów, gdy była młodą mężatką. Nie może przeboleć straty synów, choć od ich śmierci minęło wiele lat. Pewnego dnia Marta poznaje młodego mężczyznę. Przystojny, miły i prostolinijny Boguś zaprzyjaźnia się z nią.  
21:55 Nocne czytanie w wannie (36)  
22:10 Libera - Przewodnik po sztuce  
22:20 Videofan  
22:30 Videogalerie (94) - kultura  
23:25 ZZ Top - koncert w Teksasie - muzyka  
00:40 Sztuka czytania  
01:20 Informacje kulturalne  
01:40 Tatarak - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2488) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (136) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (107) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (108) - serial  
10:00 Trudne sprawy (16) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (196) - serial  
12:00 Dom nie do poznania (221) - rozrywka  
13:00 2XL (11) - serial  
14:00 Pierwsza miłość (1801) - serial  
14:45 Trudne sprawy (14) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (163) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (135) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1802) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (396) - serial  
20:05 Ghost Rider - film sensacyjny  
22:15 Nożownik - thriller; Uzależniony od zabijania żołnierz amerykańskich oddziałów specjalnych, Aaron Hallam, znajduje schronienie w lasach Oregonu. Wkrótce na tym terenie zostaje zamordowanych czterech myśliwych. Sprawę przejmuje FBI, ale pracownicy agencji są bezradni w pojedynku z wyszkolonym mordercą. Jedyną osobą mogącą go powstrzymać jest jego były przełożony L.T. Bonham. Emerytowanemu trenerowi żołnierzy sił specjalnych i prowadzącej sprawę agentce Abby Durrell udaje się złapać przestępcę, lecz ten ucieka w trakcie transportu. Bonham wraca do lasu, by go złapać.  
00:15 Breaking Bad (12) - serial  
01:15 Dziewczyny z fortuną (76) - rozrywka



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (129) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego - serial  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
08:55 Komisarz Rex (4) - serial  
09:55 Nieposkromiona miłość (73) - serial  
10:55 Kiedy się zakocham (127) - serial  
11:50 Stary Testament (7) - serial  
12:30 Stary Testament (8) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Ślubna gorączka (5) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (48) - serial  
15:30 Komisarz Rex (5) - serial  
16:30 Hotel 52 (74) - serial  
17:30 Nieposkromiona miłość (74) - serial  
18:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Szczenięcie lata Toma i Jerry'ego - serial  
20:00 Śmierć na 1000 sposobów (13) - dokument  
20:30 Śmierć na 1000 sposobów (14) - dokument  
21:30 Galileo  
22:30 Galileo  
23:30 Śmierć na 1000 sposobów (13) - dokument  
00:00 Śmierć na 1000 sposobów (14) - dokument  
01:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem (9) - dokument  
02:00 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny  
08:05 Makłowicz w podróży  
08:40 Cafe Historia (30) - publicystyka  
09:05 Kuchnia polska (4) - serial  
10:15 Dzika Polska (84) - dokument  
10:50 Security forum (12) - dokument  
11:25 Sensacje XX wieku (96) - dokument  
12:30 Cafe Historia (68) - publicystyka  
13:00 Wierzyliśmy (2) - dokument  
14:55 Auto Moto Klub (7) - dokument  
15:25 Sałwa - dokument  
16:00 Największe muzea świata (4)  
16:35 Byłem żołnierzem Wehrmachtu (10)  
17:00 Kuchnia polska (5) - serial  
18:05 13 pierwszych dni (5) - dokument  
18:20 Prezydenci (2) - dokument  
18:45 Ex libris  
19:00 Dziennik telewizyjny  
19:40 Spór o historię (1) - dokument  
20:20 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument  
21:00 Flesz historii  
21:30 Haracz szarego dnia - film wojenny  
23:10 Polska i świat z historią w tle (41) - dokument  
23:35 Korespondent (13) - dokument  
00:10 Korespondent (14) - dokument  
00:45 Zaproszenie  
01:15 Kopalnia Wujek - dokument  
02:25 Widma Warszawy niezaistniałej... - dokument  
02:55 Security forum (13) - 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 (91) - serial  
09:55 Nieujarzmiona Missisipi (1) - dokument  
11:00 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:30 Apetyt na EURO-pę  
12:50 Nieujarzmiona Missisipi (2) - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5904) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Klan (2515) - 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 (2516) - serial  
18:30 Świat się kręci  
19:15 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn  
20:15 Pogoda  
20:25 Przebudzenie - thriller  
22:00 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka  
22:35 Mistrz kierownicy ucieka III - komedia sensacyjna  
00:10 Ekstradycja (6) - serial  
01:20 Drużyna A - serial  
02:15 Świat się kręci



05:20 Rozmowy w toku - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1840) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (167) - serial  
12:15 Szpital (65) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1111) - serial  
14:00 Wawa non stop (74) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (168) - serial  
16:00 Rozmowy w toku - talk show  
17:00 Wawa non stop (75) - rozrywka  
18:00 Szpital (66) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1841) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1112) - serial  
21:30 Władza absolutna - thriller; Luther Whitney, usiłując dokonać kradzieży w luksusowej rezydencji polityka Waltera Sullivana, musiał ukryć się za weneckim lustrem. Jest świadkiem schadzki żony Sullivana i prezydenta USA. Mężczyzna bije kochankę, usiłuje ją zgwałcić i udusić. Kiedy kobieta w obronie własnej wyciąga nóż, wywijaże się szamotanina. Wtedy do sypialni wpadają dwaj agenci i zabijają kobietę. Wkrótce złodziej stwierdza, że media podały zupełnie inną wersję wydarzeń, których był świadkiem. Według środków masowego przekazu sprawcą mordu był włamywacz.  
23:55 Podkomisarz Brenda Johnson (3)  
00:55 Tajemnice Smallville (16) - serial  
01:55 Uwaga!  
02:10 Arkana magii (1136) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (4) - dokument  
06:00 Dyżur (25) - dokument  
06:30 No problem!  
07:00 Tom i Jerry (49) - serial  
07:05 Tom i Jerry (50) - serial  
07:10 Tom i Jerry (51) - serial  
07:30 Tom i Jerry (52) - serial  
07:35 Tom i Jerry (53) - serial  
07:40 Tom i Jerry (54) - serial  
08:00 Zwariowane melodie (19) - serial  
08:30 Zwariowane melodie (20) - serial  
09:00 Zaklinacz psów (32) - dokument  
10:00 Dyżur (39) - dokument  
10:30 Medicopter (10) - serial  
11:30 Niania (79) - serial  
12:00 Niania (80) - serial  
12:30 Zbuntowany anioł (38) - serial  
13:25 Zbuntowany anioł (39) - serial  
14:25 Niania (81) - serial  
14:55 Niania (82) - serial  
15:25 Robin Hood (7) - serial  
16:30 Medicopter (7) - serial  
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (7) - dokument  
18:00 Zaginiony świat (66) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (8)  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (10)  
20:00 Skyline - film sf  
21:55 Rozjemca - film sensacyjny  
00:00 Operacja Delta Force - film sen.  
02:00 Zobacz to!  
02:55 Muzyczne życzenia (9) - muzyka



03:55 S.O.S. (4) - serial  
06:00 Faceci do wzięcia (61) - serial  
06:35 Nieustraszeni - dokument  
07:05 M jak miłość (403) - serial  
07:55 Pytanie na śniadanie  
10:40 Barwy szczęścia (1029) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (198) - serial  
12:15 Makłowicz w podróży  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (31) - dokument  
13:25 Szkoła życia (21) - serial  
14:15 Kabaretowy Klub Dwójki (19) - rozrywka  
15:05 Rodzinka.pl (117) - serial  
16:30 Panorama - kraj  
16:10 Pogoda  
16:15 M jak miłość (1025) - serial  
17:15 Szkoła życia (40) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1029) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1030) - serial  
20:45 M jak miłość (1026) - serial  
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"  
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów  
22:55 Igrzyska Putina - dokument; W ostatnim etapie walki o Zimowe Igrzyska 2014 faworyzowany Salzburg zmierzył się z południowokoreańskim Pyongchangiem i rosyjskim Soczi. Gdy ogłoszono, że podczas decydującej sesji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego kandydaturę Soczi będzie promował osobiście prezydent Putin, konkurenci wiedzieli, że są bez szans.  
00:35 Na linii strzału (31) - serial  
01:30 Republika Doyle'ów (25) - serial  
02:30 Magazyn Ekspresu Reporterów



05:15 We dwoje (3) - rozrywka  
06:35 W-11 wydział śledczy (1077) - serial  
07:20 Sąd rodzinny (179) - serial  
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (476) - serial  
09:15 Dr House (15) - serial  
10:10 Ostry dyżur (10) - serial  
11:15 Mango – Telezakupy  
12:50 Sąd rodzinny (180) - serial  
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (477) - serial  
14:05 Tożsamość szpiega (2) - serial  
15:50 Czerwony Orzeł (8) - serial  
17:00 Przepis na życie (15) - serial  
18:00 Dr House (16) - serial  
19:00 Tożsamość szpiega (3) - serial  
20:00 Kula w łeb - film kryminalny; Detektyw Jerry Beck prowadzi śledztwo w sprawie śmierci przyjaciela, sierżanta Kimble'a. W pościgu za mordercą przemierza granice kilku stanów. Wkrótce trafia na ślad grupy neofaszystów, którzy mają powiązania na terenie całego kraju i są świetnie zorganizowani. Beck jest przekonany, że lider grupy, John Burns, jest zabójcą Kimble'a. Policjant zaczyna działać wbrew zasadom i wykraczać poza kompetencje zawodowe. Prześladuje go biurokratyczny agent FBI, Arthur Kressler, który nie aprobuje jego sposobu postępowania.  
22:10 Partnerki (8) - serial  
23:10 Opiekunka - horror  
01:05 Dexter (3) - serial  
02:15 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne  
08:25 Ocaleni - dokument  
09:40 Niepochowany - dramat dokumentalny  
12:00 Paweł Łukaszewski - I Symfonia "Symfonia o Opatrzności" - muzyka  
13:05 Informacje kulturalne  
13:40 Niepochowany - dramat dokumentalny  
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura  
17:00 Ocaleni - dokument  
18:15 Wiktoryna, czyli czy pan pochodzi z Beauvais? - film obyczajowy  
19:30 Miki Mol i straszne płaszczydło (1) - serial  
20:50 O czym marzą koty - film krótkometrażowy  
20:20 Szkoła żon - teatr; W przeddzień Międzynarodowego Dnia Teatru (27 marca) Teatr TV prezentuje kolejną premierę na żywo. Tym razem jest to klasyka teatralna, znakomita komedia Moliera "Szkoła żon" w inscenizacji Teatru Polskiego w Warszawie (premiera w Teatrze Polskim odbyła się 15 października 2011 r.). Twórcą spektaklu jest Jacques Lassalle, jeden z największych europejskich reżyserów, znawca teatru molierowskiego związany z paryską Comedie - Francaise.  
22:30 Obywatel Miłk - film biograficzny  
00:50 Mukal - film krótkometrażowy  
01:35 Droga do Guantanamo - dramat dokumentalny



05:00 Wstawaj! Gramy! (2489) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (137) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (109) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (110) - serial  
10:00 Trudne sprawy (17) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (197) - serial  
12:00 Dom nie do poznania (222) - rozrywka  
13:00 2XL (12) - serial  
14:00 Pierwsza miłość (1802) - serial  
14:45 Trudne sprawy (15) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (164) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (136) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1803) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (397) - serial  
20:10 Siła i honor - dramat obyczajowy; Carl Brashear marzy, by zostać nurkiem specjalizującym się w najniebezpieczniejszych zadaniach. Problem tylko w tym, że jest czarnoskórym Amerykaninem żyjącym w czasach, gdy ludzie jego rasy mogą być co najwyżej kucharzami. Natrafia więc na opór środowiska, a szczególnie oficera szkoleniowego, charyzmatycznego Billy'ego Sundaya.  
22:50 Niebiańska plaża - thriller; Amerykanin Richard, marząc o przeżyciu prawdziwej przygody, postanawia wyruszyć w podróż do Tajlandii. W obokurnym hotelu w Bangkoku poznaje młodego Szkota, w przeddzień jego samobójczej śmierci.  
01:25 Bał maturalny - horror



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (130) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
08:55 Komisarz Rex (5) - serial  
09:55 Niepokromiona miłość (74) - serial  
10:55 Kiedy się zakocham (128) - serial  
11:55 Królowna Śnieżka (8) - serial  
12:30 Stary Testament (9) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Ślubna gorączka (6) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (49) - serial  
15:30 Komisarz Rex (6) - serial  
16:30 Hotel 52 (75) - serial  
17:30 Niepokromiona miłość (75) - serial  
18:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
20:00 STOP Drogówka  
21:00 Obcy wewnątrz nas (5) - dokument  
22:00 Inwazja rekinów - thriller  
23:55 Air Force Two - film sensacyjny; Na skutek burzy samolot Walkera, wiceprezidenta Stanów Zjednoczonych, spada do wody w pobliżu wyspy Barago. Pasażerom udaje się uratować i dotrzeć na ląd, ale wyspę opanowują rebelianci z nekaneego dyktatura San Pietro. Uzbrojony oddział zabija kilku dziennikarzy. Walkerowi udaje się uciec.  
01:45 To był dzień  
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny  
08:05 Okrasa łamie przepisy  
08:40 Ex libris  
09:00 Kuchnia polska (5) - serial  
10:15 Security forum (14) - dokument  
10:40 Nie ma jak Polska  
11:20 Spór o historię (1) - dokument  
12:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument  
12:30 Flesz historii  
12:55 Śmierć jak kromka chleba - dramat historyczny  
15:15 Mickiewicz (4) - dokument  
16:20 Przełomowe dni (6) - dokument  
17:00 Kuchnia polska (6) - serial  
18:05 13 pierwszych dni (6) - dokument  
18:25 Dni, które wstrząsnęły Polską - grudzień '70 - dokument  
19:15 Dziennik telewizyjny  
19:50 Prawdziwa historia niechcianych pomników (3) - dokument  
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument  
21:00 Polska i świat z historią w tle (113) - dokument  
21:25 Hubal - dramat historyczny  
23:10 Współpracowałem z TW Ewa - dokument  
23:45 Profesor od serca - Zbigniew Religa - dokument  
00:55 Śladami historii (49) - dokument  
01:30 Hubal - dramat historyczny



05:55 Info poranek  
08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka  
08:25 Telezakupy  
08:55 Ojciec Mateusz (92) - serial  
09:55 Nieujarzmiona Missisipi (2) - dokument  
10:55 Świat się kręci  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:45 Nieujarzmiona Missisipi (3) - dokument  
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka  
14:25 Moda na sukces (5905) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:15 Klan (2516) - serial  
15:40 Drużyna A - serial  
16:40 Polska non stop  
17:00 Teleexpress  
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka  
17:55 Klan (2517) - serial  
18:30 Świat się kręci  
18:30 Przepis dnia  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport - wiadomości sportowe  
20:10 Pogoda  
20:15 Piąty stadion (83) - serial  
20:25 Góra Danteo - film katastroficzny; Góra Danteo to miasteczko leżące u stóp uspięonego od lat wulkanu. Mieszkańcy do tego stopnia zapomnieli o zagrożeniu ze strony krateru, że ten region uznano za jedno z najpopularniejszych miejsc przewodzek w USA.  
22:20 Samotne serca - dramat kryminalny  
00:20 Drużyna A - serial  
01:20 Świat się kręci  
02:15 Horror w Wesołych Bagniskach - dramat obyczajowy



05:20 Rozmowy w toku - talk show  
06:20 Mango - Telezakupy  
07:25 Na Wspólnej (1841) - serial  
08:00 Dzień dobry TVN  
11:10 Ukryta prawda (168) - serial  
12:15 Szpital (66) - serial  
13:15 W-11 wydział śledczy (1112) - serial  
14:00 Wawa non stop (75) - rozrywka  
15:00 Ukryta prawda (169) - serial  
16:00 Rozmowy w toku - talk show  
17:00 Wawa non stop (76) - rozrywka  
18:00 Szpital (67) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport - wiadomości sportowe  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 Na Wspólnej (1842) - serial  
20:45 W-11 wydział śledczy (1113) - serial  
21:30 Wodny świat - film sf; Bohaterowie filmu żyją w nieokreślonej przyszłości, w której ziemia zostaje zalana przez wodę po stopieniu wiecznych lodów. Ludzie mieszkają w przedziwnych konstrukcjach na wodzie, wierzą jednak w istnienie suchego lądu. Jedynie Sternik, żeglarz należący do pierwszego pokolenia ludzi-ryb, nie łudzi się, że stały ląd istnieje. Mężczyzna przybywa do miasta zbudowanego na sztucznym atolu. Poznaje tam młodą i ładną Helen oraz jej przybraną córkę Enolę.  
00:10 Ugotowani (15) - rozrywka  
01:10 Prawo Agaty (2) - serial  
02:10 Uwaga!  
02:25 Arkana magii (1137) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (6) - dokument  
06:00 Dyżur (26) - dokument  
06:30 W blasku fleszy  
07:00 Tom i Jerry (55) - serial  
07:05 Tom i Jerry (56) - serial  
07:10 Tom i Jerry (57) - serial  
07:30 Tom i Jerry (58) - serial  
07:35 Tom i Jerry (59) - serial  
07:40 Tom i Jerry (60) - serial  
08:00 Zwariowane melodie (21, 22) - serial  
08:55 Zaklinacz psów (33) - dokument  
09:55 Dyżur (40) - dokument  
10:25 Medicopter (11) - serial  
11:25 Niania (81) - serial  
11:55 Niania (82) - serial  
12:20 Zbuntowany anioł (39) - serial  
13:20 Zbuntowany anioł (40) - serial  
14:15 Niania (83) - serial  
14:40 Niania (84) - serial  
15:15 Robin Hood (8) - serial  
16:20 Medicopter (8) - serial  
17:20 Wojciech Cejrowski. Boso Tajlandia (1) - dokument  
18:00 Stara baśń (1) - serial  
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (9) - serial  
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (11) - serial  
20:00 Bibliotekarz - tajemnica włóczni  
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (5, 6) - serial  
00:00 Monstrum z lasu - horror  
02:00 Zobacz to!  
02:30 Dyżur (2) - dokument



06:00 Faceci do wzięcia (62) - serial  
06:35 Wędrowne rozmowy rabina i księdza  
07:05 M jak miłość (404) - serial  
08:00 Pytanie na śniadanie  
10:35 Barwy szczęścia (1030) - serial  
11:15 Na dobre i na złe (199) - serial  
12:15 Makłowicz w podróży  
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (32) - dokument  
13:20 Szkoła życia (22) - serial  
14:10 Świętokrzyska Gala Kabaretowa (2) - rozrywka  
15:05 Rodzinka.pl (118) - serial  
15:45 Panorama - kraj  
16:10 Pogoda  
16:15 M jak miłość (1026) - serial  
17:15 Szkoła życia (41) - serial  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
19:25 Barwy szczęścia (1030) - serial  
20:05 Barwy szczęścia (1031) - serial  
20:45 Na dobre i na złe (542) - serial  
21:50 Zakonnica w przebraniu II: Powrót do habitu - komedia; Piosenkarka Deloris zostaje nauczycielką muzyki w szkole prowadzonej przez siostry zakonne w jednej z najgorszych dzielnic Reno. Udaje jej się przełamać niechęć uczniów, którzy uważali lekcje muzyki za niepotrzebne, a nawet zwerbować ich do chóru szkolnego. Nawet najbardziej niechętna zajęciom Rita, która przejawia talent śpiewaczy, w końcu przyłącza się do chóru.  
23:45 Reporter Polski  
00:30 Zabójcze umysły (38) - serial  
01:20 I kto to mówi? (2) - rozrywka  
02:00 Diabły, diabły - film psychologiczny



05:35 We dwoje (4) - rozrywka  
06:50 Męski typ (6) - talk show  
07:20 Sąd rodzinny (180) - serial  
07:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (477) - serial  
09:15 Dr House (16) - serial  
10:10 Ostry dyżur (11) - serial  
11:15 Mango - Telezakupy  
12:50 Sąd rodzinny (181) - serial  
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (478) - serial  
14:50 Tożsamość szpiega (3) - serial  
15:50 Czerwony Orzeł (9) - serial  
17:00 Przepis na życie (16) - serial  
18:00 Dr House (17) - serial  
19:00 Tożsamość szpiega (4) - serial  
20:00 Pokuta - melodramat; Kiedy mała Brionny przekonuje się, że jej ukochany Robbie, z którym spędza wiele czasu, bardziej niż nią interesuje się jej starszą siostrą Cecilią, jednym fałszywym zeznaniem mści się na obojgu. W wyniku tego młody mężczyzna trafia do więzienia oskarżony o gwałt, a później, wcielony do wojska, zostaje wysłany do Dunkierki.  
22:30 Fringe: Na granicy światów (2)  
23:40 Jestem na tak - komedia romantyczna; Carl, sfrustrowany i zgorzkniały urzędnik bankowy, od śmierci żony sceptycznie podchodzi do świata, unikając angażowania się w relacje z innymi ludźmi. Spotkanie z dawno niewidzianym kolegą odmienia jego życie. Przyjaciel nakłania go do udziału w programie samodoskonalenia o nazwie "Jestem na tak", który polega na akceptacji wszystkiego, co przynosi życie.  
01:50 Arkana magii - rozrywka



08:10 Miłos Forman: co cię nie zabije - dokument  
10:05 Doskonałe popołudnie - dramat obyczajowy  
11:45 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument  
12:00 Dżem - P.S. Listu do R. - muzyka  
13:00 Ostatnie okrażenie - film telewizyjny  
14:10 Doskonałe popołudnie - dramat obyczajowy  
16:00 XXII Łódzkie Spotkania Baletowe - dokument  
16:30 Co Ty wiesz o nauce?  
17:00 Miłos Forman: co cię nie zabije - dokument  
18:55 Perły i dukaty (3) - serial  
19:30 Miki Mol i straszne płaszczydło (2) - serial  
20:00 Informacje kulturalne  
20:20 Wodzirej - dramat obyczajowy; Lutek Danielak jest pracownikiem wojewódzkiego oddziału "Estrady". Szósty czy siódmy w hierarchii wodzirejów-konferansjerów, prowadzi imprezy dla dzieci i rencistów.  
22:20 Zła pogoda - dokument  
23:30 Animator (13) - kultura  
00:35 Światła o zmierzchu - dramat kryminalny  
02:05 WOK - wszystko o kulturze (130) - kultura



05:00 Wstawaj! Gramy! (2490) - rozrywka  
06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:15 Świat według Kiepskich (139) - serial  
09:00 Małanowski i Partnerzy (111) - serial  
09:30 Małanowski i Partnerzy (112) - serial  
10:00 Trudne sprawy (18) - serial  
11:00 Dlaczego ja? (198) - serial  
12:00 Dom nie do poznania (223) - rozrywka  
13:00 2XL (13) - serial  
14:00 Pierwsza miłość (1803) - serial  
14:45 Trudne sprawy (16) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Małanowski i Partnerzy (165) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (137) - serial  
18:00 Pierwsza miłość (1804) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport - wiadomości sportowe  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (398) - serial  
20:00 Świat według Kiepskich (333) - serial  
20:35 Oficer Blart - komedia sensacyjna; Paul Blart wielokrotnie próbował dostać się do policji stanowej. Do tej pory próby kończyły się fiaskiem. Paul samotnie wychowuje nastoletnią córkę, Mayę, która nakłania go, by zaczął się z kimś spotykać. Mężczyzna ma jednak inne sprawy na głowie. Mimo iż praca strażnika w centrum handlowym nie przynosi mu satysfakcji, podchodzi do obowiązków bardzo odpowiedzialnie. Kiedy podczas świąt Bożego Narodzenia przebrani za św. Mikołajów gangsterzy napadają na bank i biorą zakładników, Paul staje na wysokości zadania i zostaje prawdziwym bohaterem.  
22:15 Boski chillout - komedia sensacyjna  
00:50 Morska przygoda - komedia romantyczna



04:55 4music - muzyka  
06:00 Ukryta miłość (131) - serial  
06:55 Mega Chichot - rozrywka  
07:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
07:55 Scooby Doo - serial  
08:25 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
08:55 Komisarz Rex (6) - serial  
09:55 Niepokromiona miłość (75) - serial  
10:55 Kiedy się zakocham (129) - serial  
11:55 Królowna Śnieżka (9) - serial  
12:30 Stary Testament (10) - serial  
13:00 Mega Chichot - rozrywka  
13:30 Ślubna gorączka (7) - serial  
14:30 Szpilki na Giewoncie (50) - serial  
15:30 Komisarz Rex (7) - serial  
16:30 Hotel 52 (76) - serial  
17:30 Niepokromiona miłość (76) - serial  
18:30 Nowy Scooby i Scrappy Doo - serial  
19:00 Scooby Doo - serial  
19:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial  
20:00 Polowanie na piranie - film sensacyjny; Mazur, oficer służb specjalnych, i jego towarzyszka Olga otrzymują zadanie zniszczenia magazynu broni biologicznej w sercu syberyjskiej tajgi. Niestety, wpadają w ręce bandytów. Na opanowanym przez przestępców terenie panuje bezprawie. Aby ocalić siebie i ukochaną, Mazur musi podjąć śmiertelną grę z przywódcą gangu, nieobliczalnym Prohorem.  
22:40 Twarze w tłumie - thriller  
00:45 Dla niej wszystko - dramat kryminalny  
02:45 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny  
08:10 Makłowicz w podróży  
08:40 Cafe Historia (68) - publicystyka  
09:05 Kuchnia polska (6) - serial  
10:15 Security forum (16) - dokument  
10:35 Zaproszenie  
11:00 Prawdziwa historia niechcianych pomników (3) - dokument  
11:40 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument  
12:10 Polska i świat z historią w tle (120) - dokument  
12:35 Skarga - film psychologiczny  
14:10 Listy naszych czytelników - film obyczajowy  
14:40 Profesor od serca - Zbigniew Religa - dokument  
15:45 Wszyscy jesteście wymyśleni  
17:00 Święty Augustyn (1) - serial  
18:00 Ambasador Spasowski - dokument  
19:05 Dziennik telewizyjny  
19:45 Poezja i maszyny - dokument  
20:30 Ocalić od zapomnienia (15)  
21:05 Ex libris  
21:30 Moi rodzice rozwodzą się - film obyczajowy  
23:25 Sensacje XX wieku (35) - dokument  
00:20 13 pierwszych dni (7) - dokument  
00:40 Wycinanki pana N. - dokument  
01:45 Przerwany film - dokument  
02:30 Wszyscy jesteście wymyśleni – dokument



## Zdrowie

# W dobrym humorze, gdy za oknem szaro

Gdy na dworze jest zimno, ciemno, szaro i ponuro, nasz organizm reaguje w specyficzny sposób. Często następuje pogorszenie nastroju, apatia, złe samopoczucie. Jedni z nas są na to bardziej podatni, a inni mniej. Jak sobie z tym radzić?

- Postaw na relaks, np. z dobrą książką, filmem, wybierz się na masaż.
- Myśl pozytywnie, koncentruj się na sukcesach.
- Otaczaj się ludźmi pozytywnie nastawionymi do życia.
- Jak najwięcej się uśmiechaj i śmiej. Dzięki temu rośnie ilość endorfin, naturalnych substancji przeciwzapalnych, a pogłębiony oddech sprzyja dotlenieniu mózgu.
- Spotykaj się ze znajomymi – znacznie łatwiej przetrwać zimę ludziom towarzyskim.
- Ruszaj się na świeżym powietrzu

Zmniejszona ilość promieniowania słonecznego w okresie jesienno-zimowym powoduje obniżenie ilości serotoniny w naszym organizmie. Jest to hormon, który powstaje w mózgu. Odpowiada on za pozytywne emocje i nastrój, a jego niedobór skutkuje często apatią, kłopotami ze snem i może wpłynąć na pojawienie się depresji, także związanej z porą roku. Z tego właśnie powodu należy jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu i korzystać ze słońca na tyle, na ile jest to możliwe.

Zmniejszony poziom serotoniny powoduje także zwiększenie apetytu i częstsze spożywanie poprawiających nastrój, choć tylko na krótko, słodczy. Dlatego też ważny jest ruch oraz właściwa dieta.

Nastrój mogą poprawić różnego rodzaju techniki relaksacji, takie jak masaże, joga czy medytacje. Wyciszają organizm, a także zmniejszają poziom stresu, co ma niebagatelne znaczenie dla naszego zdrowia.

## Menu na jesień i zimę

Zimą nasza aktywność wyraźnie się zmniejsza, co często wpływa na nasz wygląd, bo nie spalamy tak wielu kalorii jak wcześniej. Pamiętajmy zatem o aktywności



fizycznej, ale to nie wszystko. Bardzo ważne jest także to, co jemy i jak rozplanujemy posiłki w ciągu dnia.

Dzień zaczynamy od śniadania. Brzmi jak pewnik, ale czy zawsze o tym pamiętamy? Śniadanie daje energię niezbędną do aktywnego działania na początku dnia. Dobrze jest zjeść coś ciepłego, ale nieobciążającego zbyt przewodu pokarmowego. Dobry pomysł to np. płatki z mlekiem czy jogurt plus ulubione pieczywo z dodatkiem warzyw i jajka w preferowanej przez nas postaci. Bardzo dobre są jogurty i kefiry – zawierają cenne bakterie probiotyczne, zwiększające naszą odporność. Kilka orzechów czy migdałów zapewni niezbędne minerały, wita-

miny i kwasy organiczne.

Bardzo cenne są dla nas ryby, zwłaszcza te morskie: łosoś, dorsz, tuńczyk, makrela, śledź czy sardynki oraz tran. Zawierają one cenne kwasy wpływające na zmniejszenie poziomu cholesterolu, na którego wzrost jesteśmy narażeni w okresie jesienno-zimowym, a także witaminę D. Przed zastosowaniem kapsułek z kwasami Omega 3 osoby chore na cukrzycę powinny skonsultować się z lekarzem, ponieważ ich przyjmowanie może skutkować podniesieniem poziomu cukru we krwi.

Miód od lat znany jest ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwzapalnego, oczyszczającego. Dodatkowo, dzięki

zawartym w nim cukrom, dodaje energii, a znajdujące się w nim jony metali stymulują produkcję czerwonych ciałek i hemoglobiny. Pamiętajmy jednak, by nie stosować miodu w ciąży czy u matek karmiących oraz przez osoby na ten produkt uczulone. Miodu nie poleca się także dzieciom do drugiego roku życia.

Czosnek znany jest jako naturalny antybiotyk. Zwiększa odporność, a także działa rozrzedzająco na krew, co zmniejsza ryzyko zawału. Z drugiej strony nie jest wskazany dla osób z obniżoną krzepliwością krwi albo przed wszelkimi zabiegami.

– Profilaktycznie zaleca się jeden spory ząbek dziennie. Jedyną wadą czosnku jest intensywny, specyficzny zapach. Jest na to jednak kilka skutecznych sposobów – mówi Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq Apteka. – Świetnie sprawdzi się żucie skórki cytryny bądź listków pietruszki. Możemy też sięgnąć po imbir czy mleko. Jeśli mimo to po spożyciu czosnku czujemy się niekomfortowo ze względu na zapach, wybierzmy ten w postaci

tabletek czy też kapsułek z wyściągami olejowymi, które są bezzapachowe. To bardzo wygodna forma uzupełniania diety – dodaje ekspert Mediq. Pamiętajmy, że nie wszyscy mogą przyjmować czosnek. Przeciwwskazaniem są ostre nieżyty żołądka i jelit, skłonność do niskiego ciśnienia lub niskiego poziomu cukru i okres karmienia piersią.

Gorące herbatki z dzikiej róży, aronii czy czarnej porzeczki bogate są w witaminy C, A, B i E, a malinowe dostarczają zwiększającą odporność salicyl. Dzięki nim zwiększamy siły naszego organizmu i rozgrzewamy go w chłodniejsze dni.

Jeśli ilość witamin lub minerałów, jaką dostarczamy z pożywieniem, nie wystarcza naszemu organizmowi, możemy uzupełnić je gotowymi produktami witaminowymi w postaci saszetek, tabletek musujących czy zwykłych kapsułek. W razie jakichkolwiek wątpliwości, należy przed spożyciem wybranych pokarmów czy produktów z witaminami i minerałami skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.



## Dlaczego warto jeść czosnek?

**W okresie zimowym, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na przeziębienie i grypę, dobrze jest regularnie sięgać po czosnek, który od wielu lat używany jest nie tylko jako przyprawa, ale i środek leczniczy.**

Oto właściwości czosnku, które dowodzą, że warto go spożywać:

- jego główną cechą jest działanie bakteriobójcze. Skutecznie niszczy grzyby, wirusy i drożdże, dlatego jest taki skuteczny w walce z przeziębieniem i grypą.
- zwiększa odporność.
- organizm z czasem staje się odporny na antybiotyki i szczepionki. Czosnek zawsze ma takie samo działanie.
- czosnek ma bardzo dobry wpływ na układ krążenia – obniża ciśnienie krwi. Może być stosowany u osób z nadciśnieniem jako środek wspomagający działanie leków, lecz nigdy jako jedyny sposób obniżania ciśnienia tętniczego krwi. Pamiętajmy: czosnek nie zastąpi skutecznej i bezpiecznej terapii nadciśnienia.
- ma działanie przeciwmiażdżycowe. Obniża poziom kwasów tłuszczowych oraz cholesterol.
- wskazany dla osób chorujących na cukrzycę lub zagrożonych tą chorobą. Działa silnie pobudzająco na trzustkę, w związku z czym „motywuje” ją do wydzielania insuliny. Skutkiem tego jest spadek poziomu cukru we krwi. Natomiast cukrzyca, którzy stosują insulinę w formie zastrzyków spożywanie czosnku powinni omówić ze swoim lekarzem diabetologiem. Osoby ze skłonnością do hipoglikemii (zbyt niskiego poziomu cukru) muszą się go wystrzegać.
- skutecznie zmniejsza ból stawów oraz chroni nas przed reumatyzmem.
- ułatwia odkaszuszanie, łagodzi duszności oraz pobudza wydzielanie śluzu.

Zestaw biopierwiastków i witamin, które powinny znaleźć się w jesienno-zimowym menu

| Witamina/minerał        | Jak działa?                                                                                 | Gdzie szukać?                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Witamina A              | Poprawia wzrok, wpływa na prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci, chroni przed infekcjami | Mleko i produkty mleczne, tran, jajka, warzywa i owoce o barwie żółtej, zielonej i pomarańczowej |
| Witamina B <sub>6</sub> | Zwiększa odporność, wpływa m. in. na układ krążenia i nerwowy                               | Mięso, orzechy, rośliny strączkowe, banany i kielki                                              |
| Witamina C              | Uszczelnia ściany komórek, przez co zwiększa odporność, działa przeciwnowotworowo           | Kiszzone ogórki, kiszona kapusta, papryka, kiwi, pomidory, ziemniaki, porzeczki, cytrusy         |
| Magnez                  | Zmniejsza stres, wpływa na prawidłowe działanie mięśni, serca i nerwów                      | Kakao, kasza gryczana, orzechy, fasola i płatki owsiane                                          |
| Cynk                    | Zwiększa odporność i wpływa na prawidłowe wytwarzanie insuliny                              | Drób, ryby, kasze i chleb pełnoziarnisty.                                                        |

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









Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

**7** Pomyślny tydzień dla spraw finansowych. Twoja intuicja będzie w szczytowej formie, a rady udzielane przyjaciółom niezwykle trafne. Dzięki temu zyskasz uznanie w towarzystwie.

Wodnik (21.01.-19.0)

**~** Konieczny będzie powrót do dawnych spraw, z których być może zrezygnowałeś albo po prostu ich nie dokończyłeś. Teraz przyjdzie na to czas. Nie myśl, że jest za późno. Na pewno dasz sobie radę.

Ryby (20.02.-20.03.)

**X** Życie będzie bieгло spokojnym trybem, ciesz się z tego i troszcz o potrzeby swoje i bliskich. Nie wybiegaj zbyt daleko w przyszłość, bo i tak nie za wiele teraz zdziałasz. Zadbaj o zdrowie i wygląd.

Baran (21.03.-21.04.)

**♈** Jeśli miałeś kłopoty materialne, zaczniesz powoli wychodzić z finansowych tarapatów. Być może znajdziesz dodatkowe źródło dochodów. W Twoim otoczeniu zapanuje zgoda, wszelkie spory odejdą w niepamięć.

Byk (21.04.-21.05.)

**♉** Ogarnie Cię refleksyjny nastrój i możesz mieć skłonność do rozpamiętywania przeszłości i zastanawiania się nad inną wersją wydarzeń. Tylko po co? Nie poddawaj się tym myślom. Jeśli możesz, wyjedź na krótko.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

**♊** Powinieneś poświęcić więcej uwagi utrzymaniu dobrych relacji z ludźmi. Pielęgnuj harmonię w rodzinie i związku. Zachowaj spokój nawet, gdy ktoś Cię krytykuje. Unikaj osób, których nie lubisz.

Rak (22.06.-22.07.)

**♋** Zdobywanie wiedzy i nowych umiejętności przyjdzie Ci teraz z łatwością. Możesz więc z powodzeniem wziąć udział np. w warsztatach rękodzielniczych. Jesteś w bardzo dobrej formie intelektualnej i fizycznej.

Lew (23.07.-23.08.)

**♌** W Twoim życiu pojawią się nowe plany i możliwości. Spotkasz na swojej drodze ludzi, którzy zainspirują Cię do działania, zainicjują Cię do nowych spraw. Zaczniesz też bardziej dbać o siebie, uprawiać sport.

Panna (24.08.-23.09.)

**♍** Szczęście Ci teraz sprzyja, możesz się więc wziąć za rozwiązywanie trudnych spraw. Będziesz tryskać energią, którą spożytkujesz w działaniu. Osiągniesz to, co zamierzasz i nad czym długo pracowałeś.

Waga (23.09.-22.10.)

**♎** Nie będziesz narzekać na złe samopoczucie. Uchronisz się od grudniowej chandry, ominą Cię przebiegłości. Dzięki dobremu nastawieniu, wpłyniesz na sprawy innych ludzi. Twoje pomysły będą twórcze, a osądy trafne.

Skorpion (24.10.-22.11.)

**♏** Uda Ci się teraz osiągnąć to, czego naprawdę pragniesz i co jest dla Ciebie dobre. Będziesz mieć szczęśliwą rękę do wszystkich spraw urzędowych i kontaktów z ludźmi, zarówno oficjalnych, jak i osobistych.

Strzelec (23.11.-21.12.)

**♐** Skupisz się na tym, aby oddać wszystkie długi, ale nie obawiaj się, poradziś sobie ze wszystkim. Z łatwością zarobisz tyle, aby wyprawić wspałałe święta i zbytnio nie odczuć braków w portfelu.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

|                             |                    |                     |                        |                    |                                  |                    |                           |
|-----------------------------|--------------------|---------------------|------------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------------|
| Drobna rola na scenie       | Linijka wiersza    | Nad nią Goleńców    | Wielka pustynia w Azji | Podarunek, prezent | W portfelu Włocha                | Ryba z mułu        |                           |
|                             | Udający kogoś      |                     |                        |                    | Wymaga dowodu                    | Część fraka        | 7                         |
| Królewski fotel             |                    |                     |                        |                    | Namiot Indiańska                 |                    |                           |
|                             | 6                  |                     |                        | 14                 |                                  | 23                 | 18                        |
|                             |                    |                     | Wyrób masarza          |                    |                                  |                    |                           |
|                             |                    |                     | Splaw rzeczny          |                    |                                  |                    |                           |
| Niebieski kamień szlachetny |                    |                     |                        |                    | 20                               |                    |                           |
|                             | 12                 |                     |                        |                    | Czerwony kwiat w polu            | Pleciony z wikliny | Podobny do elipsy         |
| Kotara, stora               | Przy bucie jeźdźca | Damska na drobniaki | 19                     | Silne uczucia      | Miasto i półwysp w Chinach       |                    |                           |
|                             |                    |                     |                        | 8                  |                                  |                    |                           |
| Kierownictwo potocznie      | Najcięższy metal   |                     | 2                      |                    | Broń Wilhelma Tella              |                    |                           |
|                             |                    |                     |                        |                    |                                  |                    |                           |
|                             |                    |                     |                        |                    | Otula zimną szyję                |                    |                           |
|                             | 13                 |                     | Gatunek                |                    | Metropolia z Koloseum            |                    |                           |
| Postać z wes-temu           | 3                  | Model ford          |                        |                    |                                  | Czarny ptak        | Obszar niskiego ciśnienia |
|                             |                    |                     |                        |                    |                                  |                    |                           |
|                             | 21                 |                     |                        |                    | Zgromadzenie mnichów             |                    | 22                        |
| Zjazd wieźm                 |                    | Leżą blisko granicy |                        | 4                  |                                  | Wach-larz japoński |                           |
|                             |                    |                     |                        |                    |                                  |                    |                           |
|                             |                    |                     |                        |                    | Zabieg leczniczy lub kosmetyczny |                    | 16                        |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie - aforyzm Władysława Grzeszczyka.

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 8 | 7 | 4 |   |   | 2 |   |   |
|   | 4 | 6 |   |   | 9 |   |   |   |
|   |   |   | 2 |   |   | 3 |   |   |
| 4 | 7 | 2 |   |   |   |   | 6 |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 8 | 7 |
|   |   |   |   | 1 | 4 |   |   |   |
|   | 9 |   |   | 6 | 3 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 1 | 4 | 8 |
| 1 | 2 |   |   |   | 7 |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 8 | 1 | 5 |
| 6 |   | 4 |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 7 | 3 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 6 |
| 5 | 9 | 8 |   | 1 |   |   | 4 |
| 1 |   |   | 4 | 5 |   | 8 |   |
| 8 | 3 |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 6 | 7 | 1 |
|   | 5 |   |   | 2 |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 3 | 4 |   |   |   |
|   |   | 1 |   | 6 |   | 7 |   |   |
|   |   | 3 |   | 5 |   | 6 | 2 |   |
| 9 | 3 | 7 |   |   |   |   |   | 5 |
| 4 |   |   | 7 |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   | 9 |   |   |   |   | 6 |
|   | 8 | 5 |   |   |   |   |   |   |
|   | 7 |   | 5 | 4 | 1 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 2 | 5 | 3 |

Kulinarne ABC, czyli uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskiej proponują

Uczniowie klasy III technikum kucharskiego podczas zajęć teoretycznych z technologii gastronomicznej z towaroznawstwem poznawali tajniki potraw półmiesnych. Podsumowaniem lekcji było wykonanie kremu brokułowego z grzankami, a także naleśników z mięsem, które podano z dipem czosnkowym.

Potrzebne składniki (na 5 porcji)

**Krem z brokułów z grzankami:** wywar jarski 700 ml, brokuły 25 dag, masło 25 g, słodka śmietana 100 g, mąka pszenna 20 g, jedno żółtko, sól do smaku

**Grzanki:** jedna czerstwa bagietka pszenna, dwa ząbki czosnku, oliwa 20 ml, bazylija, oregano, papryka

**Naleśniki z mięsem:** ciasto naleśnikowe – mąka pszenna 30 dag, mleko 300 ml, woda 250 ml, cztery jajka, słonina 2 dag, sól do smaku; farsz – mięso wieprzowe 70 dag, cebula 6 dag, tłuszcz 15 g, dwa jajka, jedna czerstwa bułka, sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Krem z brokułów – brokuły oczyścić i podzielić na różyczki, ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Ugotowane przetrzeć przez sito. Sporządzić zasmażkę I stopnia (na rozgrzanej patelni roztopić masło i dodać mąkę; zasmażka powinna mieć jasny kolor) i po wystudzeniu połączyć z wywarem jarskim, dodać przetarte brokuły. Całość zagotować, dodać śmietankę. Żółtko zahartować i połączyć z zupą, całość doprawić do smaku.

Grzanki – kromki bagietki pokroić w drobną kostkę i wrzucić do miski, posypać ziołami (bazylią, oregano), przetartym czosnkiem i papryką. Całość delikatnie skropić oliwą i wymieszać. Następnie przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić na pół godziny do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 100-150 st. C. W trakcie pieczenia sprawdzać czy grzanki równomiernie się suszą, przemieszać. Do jednej porcji kremu dodajemy ok. 10 g grzanek.

Naleśniki z mięsem: przygotować mięsne nadzienie – mięso uduścić, a następnie zemleć z namoczoną i odcisniętą bułką oraz zeszkloną na oleju cebulką. Dodać jajka i przyprawy, wymieszać. Z ciasta usmażyć naleśniki, posmarować je mięsnym nadzieniem i zwinąć w zamknięty rulon (lub kostkę). Tak uformowane naleśniki obsmażyć z dwóch stron na tłuszczu. Podawać z surówkami.

Smacznego!



Paulina Górka proponuje krem z brokułów z grzankami



Mariusz Chabiera i Ola Wierzbowska życzą smacznego

Pogoda

Czwartek 12.12.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna

3/3/6

1/1/2

ciśnienie

1022 hPa

1020 hPa

wiatr

10 km/h

10 km/h

śnieg

0 mm

0 mm

Piątek 13.12.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



3/4/5

3/-4/0

1017 hPa

1016 hPa

7 km/h

10 km/h

0 mm

0 mm

Sobota 14.12.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



1/-3/3

0/-2/3

1018 hPa

1017 hPa

8 km/h

12 km/h

0 mm

0 mm

Niedziela 15.12.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



2/-3/3

0/-5/2

1020 hPa

1021 hPa

5 km/h

13 km/h

0 mm

0 mm



# A to ci łysa historia!

To odwieczny problem mężczyźn. Łysina prawie nigdy nie była „w cenie”. We wczesno-średniowiecznej Europie wygolone głowy mieli niewolnicy. Oznaką przynależności do rodu panującego była bujna czupryna. Nic dziwnego, że mężczyźni od wieków starali się walczyć z łysiną. Czasami w bardzo niekonwencjonalny sposób.



Maszyna do „wysysania” włosów ze skóry głowy

W papirusie datowanym na XVI wiek przed naszą erą naukowcy odkryli szereg recept starożytnych Egipcjan na łysienie. Lekiem na utratę włosów miały być m.in. okłady ze smalcu hipopotama, krokodyla i węża. Inny sposób wymagał użycia... jeżozwierza. Niestety, zwierzątko pozbawiano igieł (włosów), które gotowano, a następnie umieszczano na cztery dni na łysinie. Generalnie, w Starożytnym Egipcie nie podchodzono do łysiny zbyt serio. Włosy starano się golić, a na co dzień noszono peruki.

Hipokrates kojarzy nam się dziś ze sławną przysięgą, którą zobowiązani są składać lekarze. W swojej karierze ów Grek próbował leczyć - bez skutku - łysienie. Stosował opium, chrzan, odchody ptaków i czerwone buraczki. Niestety, nic nie pomagało. Hipokrates znalazł jednak sposób na łysinę, chociaż niewielu mężczyzn zgodziłoby się na taką kurację. Zauważył, że włosów na głowie nigdy nie tracą eunuchowie. W 1995 roku przeprowadzono badania, które rzeczywiście wykazały słuszność spostrzeżeń Hipokratesa. Pytanie tylko, jaką stratę mężczyzna lepiej znieśie?

Swoją unikatową sposob na łysinę miał Juliusz Cezar. Kiedy rzymski wódz zauważył u siebie objawy łysienia, zaczął nosić wieniec laurowy.

20-lecie międzywojenne

## Obywatelstwo i uliczny bonus

W 1931 roku wąbrzescy radni nadali honorowe obywatelstwo marszałkowi Piłsudskiemu. Sam wódz honorowych obywatelstw miał więcej niż obecnie Jan Paweł II.

Honorowe obywatelstwo Wąbrzeźna zostało nadane Piłsudskiemu przy okazji jego imienin w marcu 1931 roku. Dodatkiem była zmiana nazwy ulicy Kolejowej na ul. Marszałka Piłsudskiego. Co ciekawe, obecnie w Wąbrzeźnie nie ma ulicy po-

W XVII wieku z podobnym problemem mierzył się król Francji Ludwik XIII. To głównie jemu zawdzięczamy modę na tupeciki, a następnie peruki. Król Ludwik, niechęć odcisnął piętno na europejskiej modzie na następne dwa stulecia. Modę na peruki przerwała dopiero rewolucja francuska. Wówczas peruki kojarzono ze sferą zwolenników monarchii, a więc wrogów ludu.

Łysienie nie omijało amerykańskich kolonistów. Od miasteczka do miasteczka wędrowali domorośli farmaceuci, którzy polecali niezawodny środek na łysinę - olej węża. Specyfik pomagał nie tylko na wypadanie włosów, ale też na wszystkie inne przypadłości. Pierwotnie miał być to lek sporządzany z jadu chińskiego węża wodnego. To właśnie Chińczycy budujący amerykańskie linie kolejowe mieli sprowadzić go do USA. Istnieją dowody na to, że taki wężowy olej pomagał uśmierzyć ból, ale później na rynku pojawiły się setki podróbek, które węża miały już tylko na etykiecie. Kiedy w 1917 roku rząd amerykański postanowił sprawdzić, co zawiera przykładowy olej węża okazało się, że była to tłuszcza, czerwona papryka, terpentyna i kamfora.

W XIX wiecznej Anglii najpopularniejszym panaceum na łysienie była herbata. Oczywiście, nie chodziło o pitą wersję wywaru z tej rośliny, ale o wcieranie liści herbaty w skronie. Efekt był łatwy do przewidzenia, a herbata wtarta w głowę bardziej przydatna byłaby w filizance.

Początek XX wieku to okres fascynacji elektrycznością. W strumieniu elektronów zaczęto postrzegać szansę dla łysiejących panów. W latach 20. firma Allied Merke Institute skonstruowała urządzenie o nazwie Thermocap. Wystarczyło założyć je na głowę na 15 minut dziennie. Wewnątrz hełmu znajdo-

wały się żarówki, które miały pobudzać cebulki włosów.

W 1936 roku na rynku pojawiła się kolejna machina - Xervac. Było to połączenie odkurzacza z hełmem. Delikwent zakładał szczelny kask na głowę, uruchamiano ssanie, które miało „wysysać” włosy ze skóry.

W 1939 roku Japończycy po raz pierwszy przeprowadzili transplantację włosów. Pierwotnie przeszczepiano nie włosy na głowie, ale brwi uszkodzone czy wyrwane na skutek urazów. W Polsce pierwszy raz zabiegu przeszczepu dokonano w 1984 roku.

Historia zna wiele dziwnych i czasem przerażających sposobów na poprawienie sobie urody. Świeży oddech to ważna sprawa, szczególnie w kontaktach osobistych z drugim człowiekiem. Obecnie sklepowe półki uginają się pod ciężarem rozmaitych gum do żucia czy płynów do płukania ust. Dawniej wynalazki te były nieznane. Pozostawał... węgiel drzewny.

Na pomysł używania węgla drzewnego w higienie jamy ustnej wpadli Rzymianie. W XVIII wieku panienki udające się na imprezę towarzyską nie brały ze sobą gumy orbit, ale kawałki węgla drzewnego, który następnie ssano niczym landrynki. Odór z ust zniknął. Niestety, przy okazji zęby stawały się czarne. W średniowieczu dążono do tego, by skóra kobiet była jak najbardziej biała. W Chinach do wybielania skóry używano sproszkowanych pereł. W Japonii od epoki Edo moralnym obowiązkiem kobiety było pudrowanie twarzy. W Indiach kobiety wybielały skórę kąpiąc się w wywarach z kurkumy. Europejki były mniej ekstrawaganckie. Stosowały kremy z trującej rtęci i arseniku. Chętnie upuszczano sobie także krew przez co skóra bledła.

Piotr Wolski

## Rada pedagogiczna 1903

Jaki powinien być nauczyciel gimnazjum czy liceum? Można by wymienić wiele przymiotów, którymi powinien się charakteryzować. My na przykładzie rady pedagogicznej wąbrzeskiego gimnazjum w 1903 roku spróbujemy ocenić, jak wykształceni byli ówcześni pedagodzy.

Albert Klingbeil urodził się 30 sierpnia 1861 roku. Był ewangelikiem i absolwentem gimnazjum w Dramburgu. Obecnie miejscowość ta jest bardziej znana pod nazwą Drawsko. Albert studiował na Uniwersytecie we Wrocławiu (Breslau) i w Getyndze. W 1887 roku zdał egzamin na nauczyciela, który od 1810 roku nosił nazwę „pro facultate docenti”. Pierwszy rok jego pracy jako nauczyciela, jak zresztą wszystkich, był tzw. rokiem próby, czyli czymś na podobieństwo stażu. Klingbeil staż odbywał w gimnazjum w Elblągu. Następnie pracował jeszcze w gimnazjum w Gdańsku.

Karl Belau był nieco młodszy od Alberta Klingbeila. Urodził się 19 czerwca 1875 r. w Sępólnie Krajeńskim, ale zaraz po szkole powszechnej wyjechał do Berlina, gdzie studiował filozofię. Został nawet doktorem filozofii w 1902 roku. Doktoryzował się nie byle gdzie, bo w Królewcu. To rodzinne miasto Immanuela Kanta, największego niemieckiego filozofa tamtych czasów. Później, podobnie jak inni nauczyciele, Karl często zmieniał środowisko, w którym pracował. Był m. in. nauczycielem w Gdańsku i Grudziądzu.

Georg Gorkew w momencie powoływania wąbrzeskiego gimnazjum miał 36 lat. Ukończył z wyróżnieniem gimnazjum w Malborku. Na studia udał się do niemieckiego Freiburga. Fascynowały go języki nowożytne. Ukończył także fakultet filozoficzny w Królewcu.

Joseph Rohfleich urodził się w 1878 roku w Prusach Wschodnich. Studiował w wielu ośrodkach uniwersyteckich w Niemczech i w Szwajcarii. Był filologiem. Jego pierwszą pracą była ta w gimnazjum w Brodnicy. Później przeniósł się do Wąbrzeźna.

Theodor Kussman był drugim, najstarszym z grona nauczy-

cieli. Miał 51-lat. Przeszedł nieco inną ścieżkę niż jego młodszy kolega. Zawodu nauczyciela uczył się w seminarium. Seminarium nauczycielskie dawały wykształcenie na poziomie zbliżonym do średniego - były to średnie szkoły zawodowe pedagogiczne. Ich absolwenci nie mieli jednak uprawnień do dalszego kształcenia uniwersyteckiego. Przyszli nauczyciele poznawali pedagogikę, dydaktykę, psychologię, jak również przedmioty szkoły elementarnej. Zaczynali w małych wiejskich szkołach. Aby zyskać dostęp do lepiej płatnej i bardziej prestiżowej pracy w gimnazjach, Kussman przeszedł w Berlinie specjalny kurs. Trwał on niemal dwa lata.

Najstarszym nauczycielem był Friedrich Klarhofer, urodzony w 1868 roku. Uczęszczał do seminarium nauczycielskiego. Do gimnazjum w Wąbrzeźnie przybył 1 kwietnia 1903 roku, czyli na początek pierwszego roku szkolnego.

Jak widać, większość ówczesnych nauczycieli gimnazjalnych była bardzo dobrze wykształcona. Nie bez przyczyny odwieczali oni w trakcie studiów, a potem pracy wiele miast w różnych regionach kraju. Chodziło o to, by jak najwięcej zobaczyć, by poznali różne środowiska i to sprzyjało jedności Niemiec - kraju przecież bardzo młodego, bo zjednoczonego w 1871 roku. O ile poziom nauczycieli gimnazjalnych był wysoki, o tyle - niestety - w szkolnictwie podstawowym było już gorzej. Często nauczycielami zostawali emerytowani wojskowi, którzy potrafili utrzymać dyscyplinę, ale z samą nauką nie szło już tak dobrze. Mimo to należy pamiętać, że to w zaborze pruskim kładziono największy nacisk na oświatę powszechną, co przyczyniło się do rozwoju Niemiec.

(pw)

OGŁOSZENIE PŁATNE

### OGŁOSZENIE WOLNY LOKAL MIESZKALNY

Regionalne Wąbrzeskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Spółka z o. o. z siedzibą w Wąbrzeźnie przy ul. Podzamcze 21 informuje, że posiada wolny lokal mieszkalny znajdujący się w Wąbrzeźnie przy ulicy Mestwina 5, składający się z: 1 pokoju, przedpokoju, kuchni, łazienki o łącznej powierzchni użytkowej 32,70 m<sup>2</sup>. Szczegółowe informacje odnośnie wynajmu przedmiotowego lokalu udzielane są w siedzibie Spółki w Wąbrzeźnie przy ulicy Podzamcze 21 od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 14.00 oraz pod numerem telefonu 056/688-15-97.

(pw)



## Akcja

# Kot na punkcie mleka

**Hodowcy i przetwórcy mleka muszą walczyć o miejsce na rynku. Dobrze do sprawy podchodzi m. in. Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka, która – obok Agencji Rynku Rolnego - uczestniczy w akcji „Mam kota na punkcie mleka”.**

Hodowcy i producenci adresem akcji uczynili najmłodszych Polaków. O akcji informowaliśmy w ubiegłym roku, kiedy startowała. Dziś są już pierwsze rezultaty. Wzięło w niej udział 700 szkół z całego kraju. Z przeprowadzonych badań wynika, że mleko i inne produkty mleczne coraz częściej goszczą w menu młodych ludzi. Po kampanii spożycie mleka i jego przetworów wzrosło o 3,7 proc. w stosunku do danych od dzieci zebranych przed jej przeprowadzeniem.

Główny cel kampanii to promocja spożycia mleka i jego przetworów, akcentowanie walorów odżywczych tych produktów. W 2014 roku organizatorzy chcą dotrzeć do kolejnych 100 tys. uczniów z tysiąca szkół w kraju.

Placówki, które zgłoszą się do programu, dostają materiały edu-



kacyjne oraz gry. Można już rejestrować się na stronie internetowej kampanii.

Realizacja przedsięwzięcia kosztuje 2,4 mln euro. Za połowę płaci UE, za resztę Fundusz Promocji Mleka i budżet państwa. Po-

trwa ono do 2015 r.

Przeciętny Polak spożywa rocznie około 200 litrów mleka i jego przetworów, a w UE przeciętnie jest to 370 litrów na głowę.

(pw)

## Święta

# Adwentowy jarmark

**14 grudnia w Przysieku odbędzie się Jarmark Adwentowy.**

Jarmark rozpocznie się od ogłoszenia wyników VII Wojewódzkiego Konkursu Szopek Bożonarodzeniowych. Teren wystawy będzie tętnił życiem. Swoje wyroby zaprezentuje ponad stu wystawców. Szczególnie usatysfakcjonowani będą miłośnicy dobrego jedzenia oraz napitków i win.

Oprócz przysmaków, goście jarmarku mogą kupić oryginalne świąteczne prezenty dla swoich bliskich oraz piękne rękodzieło.

Ręcznie malowane bombki i inne ozdoby choinkowe, stroiki świąteczne, haftowane obrusy, szydełkowe serwety, biżuterię, rzeźby, wyploty z wikliny, bałwanki ze słomy.

Coroczny Jarmark Adwentowy ma przypomnieć tradycje związane z okresem Bożego Narodzenia, promować produkty regionalne i rolnictwa ekologicznego.

(pw)

## Prawo

# Nie zapomnij zgłosić

**Inspekcja Weterynaryjna oraz Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przypominają rolnikom o zgłaszaniu przemieszczeń zwierząt, które sprzedają lub nabywają. Jeśli nie zrobią tego w odpowiednim terminie, grozi im kara do 100 euro.**

Jeśli chodzi o bydło, to w ciągu 7 dni od urodzenia należy zwierzę oznakować i zgłosić do rejestru. Natomiast przemieszczenie, padnięcie, zabicie lub ubój trzeba zgłosić w ciągu 7 dni od daty tego zdarzenia.

Przepisy te obejmują również hodowców świń. Oznakowania należy dokonać bezzwłocznie, jednak nie później niż przed opuszczeniem siedziby stada. Natomiast zwiększenie czy zmniejszenie liczebności stada właściciel musi zgłosić do 30 dni od daty zdarzenia.

Jeśli rolnik nie wywiąże się

z nałożonych terminów, powinien liczyć się z poniesieniem kary finansowej. Może też otrzymać mniejszą dopłatę bezpośrednią. Wymiar sankcji uzależniony jest od wielu czynników. W przypadku, gdy kwota kary jest równa lub mniejsza od równowartości 100 euro, sankcje nie są naliczane, ale rolnik jest zobowiązany usunąć stwierdzone nieprawidłowości. Niedostosowanie się do tych zaleceń spowoduje, że płatność zostanie uszczuplona w następnym roku.

(pw)

## Uprawy

# Mafijne pomidorki

**Pojawiły się na rynku kilka lat temu, ale zyskują coraz większą popularność. Idealnie pasują do sałatek, sprawdzają się na domówkach. Pomidory koktajlowe – to dla wielu rolników nowa gałąź działalności. Rozwijają się w błyskawicznym tempie.**

Uprawa pomidorów koktajlowych nie różni się znacznie od ich większych odpowiedników.

Przygotowane rozsady wędrują do gruntu w połowie maja. Najlepiej wybrać okres, kiedy nie grożą im już przymrozki. Prowadzenie pomidorów koktajlowych uzależnione jest od odmiany. Karłowe można uprawiać bez podpór lub przy palikach, bez obrywania pędów bocznych (należy się wtedy liczyć z chaosem na krzaku). Odmiany wysokie, sadzone pod osłonami, prowadzi się przeważnie na 1 pęd (maksymalnie mogą być 3 pędy).

Na pomidorach koktajlowych można zrobić interes. Dobrze w tej branży odnalazła się nawet włoska

mafia Cosa Nostra. W 2011 roku we Włoszech ogłoszono nawet bojkot tych warzyw, ponieważ nie chciano w ten sposób dorabiać mafii.

Odmiany pomidorów koktajlowych można podzielić na te szczególnie nadające się do uprawy pojemnikowej na balkonach i tarasach, do uprawy w nieosłoniętym gruncie w ogrodach oraz do uprawy pod osłonami wysokimi. Niestety, w warunkach klimatycznych naszego województwa na zbiór można liczyć jedynie w uprawie pod osłonami, natomiast uprawa w gruncie bywa zawodna, szczególnie w latach z dużą ilością opadów.

(pw)

## Uprawy

# Zielony, okrągły i wymagający

**Zielony, okrągły i wymagający wiele od rolnika, jak i od samej gleby, na której rośnie. Groch najlepiej zasiać na polu po zbożach.**

Nowoczesne odmiany grochu mają łodygę długości od 70 do 100 cm. Nie jest to przypadek. Krótsze łodygi zmniejszają plon, a dłuższe powodują wyleganie roślin. Wiele jest odmian wąskolistnych zarówno w obrębie grochu jadalnego, jak i pastewnego. Jest to kierunek hodowli zmierzający ku zmianie listków na wąsy czepne, za pomocą których rośliny łączą się wzajemnie w łany i dłużej utrzymują się w pozycji stojącej. Odmiany te są też bardziej odporne na suszę.

Groch z nowych odmian dojrzewa bardzo szybko. Siew należy wykonywać jednak już na przeło-

mie marca i kwietnia. W ten sposób roślina pozyska więcej wilgoci potrzebnej do rozpoczęcia kiełkowania. Groch umieszcza się w ziemi na głębokości od 6-8 cm. Rynek oferuje bardzo wiele odmian tej rośliny, warto więc zapoznać się z zaleceniami producenta. Dość wspomnieć, że masa tysiąca nasion między poszczególnymi odmianami może wahać się od 170 do nawet 300 gramów. Optymalna obsada roślin grochu wynosi 90 szt./m<sup>2</sup>, a dla odmian o wyższych łodygach do 110 szt./m<sup>2</sup>.

Niestety, groch jest wymagającą rośliną. Na glebach czwar-

tego klasy jego uprawa mija się z celem, chyba że decydujemy się na odmianę pastewną. Dodatkowo pole musi być wolne od perzu. Coraz częściej groch jadalny, jak i pastewny jest porażany przez choroby grzybowe, powodujące straty w plonach i dlatego nasiona powinny być potraktowane preparatami fungicydowymi. Należy też pamiętać, żeby bezpośrednio przed siewem koniecznie zaszczyć nasiona nawozem bakteryjnym, tj. nitraginą grochową, zawierającą szczepki bakterii brodawkowych, w liczbie 1-2 opakowania na 1 ha.

(pw)

## Ceny

# Karpiowe żniwa

**Grudzień to miesiąc, w którym hodowcy karpia zarabiają najwięcej. Ceny ryb w tym roku powinny być zbliżone do ubiegłorocznych.**

Karp z polską tradycją kulinarną ma niewiele wspólnego. Czasy jego popularności to okres PRL, kiedy był rybą bardzo taną w produkcji. Teraz wigilijny stół bez karpia to niemal grzech. Ponad połowa ryb słodkowodnych wyławianych w Polsce to właśnie karpie. Aby wyhodować dorodnego osobnika, trzeba poczekać ok. 3 lat. Takie są najsmaczniejsze. Te tuczone na „szybko” (ok. 2 lat) są zazwyczaj mocno garbate i krótkie, bo nagły przyrost masy źle oddziałuje na ich kręgosłup.

Większość marketów i hipermarketów decyduje się na zakup karpia z importu. Jego cena jest konkurencyjna w porównaniu do krajowej, gdyż koszty produkcji w Polsce wzrosły. Karp hodowany w dobrych warunkach musi koszt-

tować w granicach 13-18 zł za kilogram. I tyle zapłacimy w dobrych sklepach rybnych czy na bazarze.

Hurtowe ceny tych ryb są niższe, ale pozostają na podobnym poziomie od kilku lat.

(pw)





**SKOK Adamskiego 20lat**
**Pożyczka Promocyjna Na jasnych zasadach**

**0 procentowania**

Wąbrzeźno  
ul. 1-go Maja 30  
87-200 Wąbrzeźno  
woj. kujawsko-pomorskie  
tel. (56) 687 01 16

**Pożyczasz 5000 zł**  
**na 12m-cy**  
**oddajesz 5450 zł**  
**płacisz jedynie**  
**Prowizję 9%**

godziny otwarcia:  
pon. - pt. 8.30-16.30  
e-mail:  
wabrzezno@skok.torun.pl

Przykład reprezentatywny: Całkowita kwota kredytu: 3000 zł, czas obowiązywania umowy 12 miesięcy, 12 miesięcznych rat równych, stopa oprocentowania kredytu w skali roku: 0% (zmienna), prowizja 9% tj. 270 zł, opłata przygotowawcza: 30 zł, rzeczywista roczna stopa oprocentowania: 26,46%, rata: 250,00 zł, całkowita kwota do zapłaty: 3351,12 zł, w tym odsetki: 0 zł i ubezpieczenie Promesa Premium do 65 lat 51,12 zł. Informacje podane na podstawie reprezentatywnego przykładu z dnia 13.11.2013 r. Pożyczka do 5 000 zł dostępna do 31.12.2013 r. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny ryzyka kredytowego.

Piłka ręczna

# Powalczą w finale

Szczypiornistki wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 3 odniosły wielki sukces. Wygrały turniej półfinałowy w Lubiczu i zapewniły sobie awans do finału Wojewódzkich Igrzysk Młodzieży Szkolnej.



Reprezentacja wąbrzeskiej trójki zagra w finale wojewódzkim  
OGŁOSZENIE PŁATNE



**PROGRAM REGIONALNY**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**WOJEWÓDZTWO**  
**KUJAWSKO-POMORSKIE**

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI FUNDUSZ  
ROZWOJU REGIONALNEGO



*Mój region w Europie*

## Wsparcie dla przedsiębiorców:

- ✓ rozpoczynających działalność gospodarczą
- ✓ rozwijających swoje firmy
- ✓ planujących inwestycje

**Pożyczki inwestycyjne i obrotowe dla firm z regionu:**



**Kujawsko-Dobrzyński Bank Spółdzielczy**

tel. 54 231 00 85, ul. Żabia 6, Włocławek  
[www.kdbs.com.pl](http://www.kdbs.com.pl)



**Piastowski Bank Spółdzielczy w Janikowie**

tel. 52 358 39 40, ul. Przemysłowa 4, Janikowo  
[www.plastowskibs.com.pl](http://www.plastowskibs.com.pl)



**Bank Spółdzielczy w Nakle nad Notecią**

tel. 52 386 50 05, Sądowa 10, Nakło nad Notecią  
[www.bsnaklo.pl](http://www.bsnaklo.pl)

**Menadżer Funduszu Powierniczego JEREMIE w woj. kujawsko-pomorskim:**



**Kujawsko-Pomorski**  
**Fundusz Pożyczkowy**

Toruń, ul. Włocławska 167, tel. 56 699 54 66  
[www.pozyczki.kujawsko-pomorskie.pl](http://www.pozyczki.kujawsko-pomorskie.pl)

*Projekt jest finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2007-2013 oraz ze środków budżetu państwa.*

Zawody odbyły się w piątek. Wystartowały w nich trzy drużyny, które zagrały każdy z każdym. Reprezentacja trójki wygrała oba swoje mecze, pokonując na początku gospodynie 12:8. W drugim spotkaniu wąbrzeska ekipa rozprawiła się z reprezentacją Szkoły Podstawowej z Kikoła 26:7. Dzięki zwycięstwu w całych zawodach, zespół zagra w najbliższym tygodniu w finale wojewódzkim.

Trójkę reprezentowały: Oliwia Gocolińska, Klaudia Jarocka, Martyna Klimek, Wiktoria Moskal, Klaudia Stasiak, Julia Szczepańska, Oliwia Armata, Kinga Gołębiewska, Oliwia Gołębiewska, Dominika Macikowska, Laura Seroka, Marcelina Sul. Opiekunem zespołu jest Bogdan Tarczyński.

Dawid Otremba,  
fot. nadesłane



Kapitan SP 3 odbiera puchar i dyplom za wygraną

**REKLAMA**  
**W TYGODNIKU**



**ZADZWOŃ !!!**  
tel. (56) 682 26 80



## Agro-Lider Liga

# Halówka nie zwalnia tempa

W najbliższą sobotę odbędzie się trzeci już turniej w ramach rozgrywek Agro-Lider Ligi. Tym razem piłkarze powalczą o puchar prezesa MZECWiK. Gospodarzem będą zawodnicy Pływalni.

Od miesiąca trwają rozgrywki Agro-Lider Ligi, a przed zawodnikami i kibicami już trzeci turniej. Jeszcze przed świętami piłkarze zagrają kolejny. W sobotę w roli gospodarza wystąpią piłkarze Pływalni. Zmierzą się oni w grupie A razem z Agro-Liderem, Underartem i Tropsem. Ciężko wskazać faworyta. Od początku sezonu na grę w półfinałach czekają wszystkie ekipy, oprócz Agro-Lidera, który w inauguracyjnych zawodach zajął 4. miejsce.

Znacznie więcej emocji powinno być w grupie B. Tu zmierzą się cztery drużyny, które w ostatnim turnieju znalazły się w najlepszej czwórce. W sobotę Worwo będzie

musiało sobie radzić bez głównego reżysera gry, Roberta Śliwińskiego, który doznał ostatnio kontuzji. Po-

czątek sobotnich zawodów o godz. 9.00.

Dawid Otremba

| GRUPA A         | GRUPA B    |
|-----------------|------------|
| Pływalia        | Katarzynki |
| Agro Lider      | Bonsai     |
| Underart/Reflex | WORWO      |
| Trops           | Sahara     |

| GRUPA A         |                 |       |  |
|-----------------|-----------------|-------|--|
| Pływalia        | Agro            | 9:15  |  |
| Underart/Reflex | Trops           | 9:40  |  |
| Pływalia        | Underart/Reflex | 10:05 |  |
| Agro            | Trops           | 10:30 |  |
| Agro            | Underart/Reflex | 10:55 |  |
| Pływalia        | Trops           | 11:20 |  |

| GRUPA B    |        |       |  |
|------------|--------|-------|--|
| Katarzynki | Bonsai | 11:45 |  |
| WORWO      | Sahara | 12:10 |  |
| Katarzynki | WORWO  | 12:35 |  |
| Bonsai     | Sahara | 13:00 |  |
| Bonsai     | WORWO  | 13:25 |  |
| Katarzynki | Sahara | 13:50 |  |

## Piłka nożna

# SP Książki podejmą rywali

Wielkimi krokami zbliża się II kolejka Piłkarskiej Ligi Malucha. Tym razem to zespół Szkółki Piłkarskiej Książki będzie gospodarzem turnieju. Po pierwszych zawodach piłkarze z Książek są liderem tabeli.

Turniej odbędzie się w najbliższą sobotę. Początek zawodów zaplanowano na godzinę 9.30. Zosta-

REKLAMA

na rozegrane w hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Książkach. Z uwagi na małą powierzchnię,

piłkarze grać będą systemem 4+1 (4 zawodników plus bramkarz).

Dawid Otremba

## Rekreacja

# Siciński pokonał resztę

W miniony weekend w wąbrzeskiej kręgielni Mango odbyły się zawody squasha. W turnieju wystartowało 10 zawodników, którzy rywalizowali o puchar organizatora.



Uczestnicy turnieju

Zawodnicy grali systemem każdy z każdym. W każdym pojedynku walczyli w trzech setach do 11 wygranych punktów.

Zwycięzcą zawodów został Wiesław Siciński. Drugie miejsce przypadło Jackowi Sokołowskiemu

z Nowego Miasta Lubawskiego. Na najniższym stopniu podium stanął Bartłomiej Czarnowski. Zwycięzca otrzymał puchar, pozostali uczestnicy upominki ufundowane przez sponsorów.

Tekst i fot. Dawid Otremba

## Piłka nożna

# Świąteczne rozprężenie

Uczniowie wąbrzeskiego gimnazjum w miniony piątek zagrali w towarzyskim turnieju piłki nożnej w Kowalewie. Nie poszło im zbyt dobrze.



Reprezentacja gimnazjum (czerwone stroje) zagrała w Kowalewie

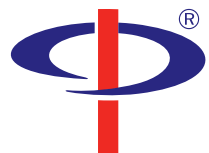
Obok naszej reprezentacji, do rywalizacji przystąpiły drużyny z Radzyna Chełmińskiego, Radomina, Głuchowa, Gąlczewka i Kowalewa. Zespoły podzielono na dwie grupy. W nich grano każdy z każdym.

Ekipa z Wąbrzeźna przegrała oba spotkania w grupie, ulegając najpierw gospodarzom 4:1. W drugim pojedynku lepsi okazali się koledzy z Radzyna, którzy pokonali podopiecznych Jarosława Rybszlegera 3:1. Nasz zespół zagrał o miejsca 5-6. Po wyrównanym meczu pokonał reprezentację Radomina 5:4.

Zawody miały charakter towarzyski. Uczestnicy otrzymali symboliczne paczki, które wręczył mikołaj.

Wąbrzeźno reprezentowali uczniowie klas I i II, którzy zagrali w składzie: Filip Bożykowski, Paweł Potaczała, Paweł Lupertowicz, Mateusz Sankiewicz, Nikodem Tryczak, Kacper Sobota, Dawid Zaborowski, Jakub Ochocki, Jakub Oswald i Wiktor Maciejewski.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



PUŁAWY

www.pulawy.com

# NAWOZY Z PUŁAW POTĘGA URODZAJU

**Pulan**  
saletra amonowa

**Pulrea**  
mocznik

**Pulsar**  
siarczan amonu

**RSM**  
roztwór saletrzano-mocznikowy

# AMPOL-MEROL

*Pewny partner Twojego gospodarstwa*

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR  
Ampol-Merol Sp. z o.o.

tel.: 56 688 48 00, fax: 56 688 48 10  
www.ampol-merol.pl



Piłka ręczna

# Emocji nie brakowało

Dwa mecze w ciągu pięciu dni zagrały szczypiornistki II-ligowej Vambresii Worwo. W środę podzieliły się punktami z liderem, w niedzielę pokonały Truso Elbląg. Oba spotkania były bardzo emocjonujące.

Vistal II Gdynia  
– Vambresia Worwo 31:31

Miniony tydzień był bardzo pracowity dla piłkarek ręcznych wąbrzeskiej Vambresii. Na początek w środę zagrały niezwykle ważny pojedynek z liderem rozgrywek, Vistalem II Gdynia. Starcie rozpoczęło się od bramki rzuczonej przez nasz zespół. Chwilę potem odpowiedziały rywalki. Bramka za bramką – taki stan utrzymywał się do 17. minuty spotkania. Na tablicy świetlnej widniał wtedy remisowy wynik 11:11. Niestety, od tego momentu coś się w grze wąbrzeżnianek zacięło. Trzy bramki z rzędu rzuciła zawodniczka z Gdyni. Rywalki systematycznie zaczęły powiększać przewagę i do przerwy zgromadziły 6 bramek więcej niż Vambresia. Wydawać by się mogło, że ta strata nie będzie już możliwa od odrobienia. Vistal II to doświadczony zespół, który jest zapleczem zespołu I-ligowego, więc wielu już po pierwszej połowie dopisało mu dwa punkty.

Podczas przerwy trener Taczynski dość mocno wstrząsnął dziewczynami. Kilka ostrych słów i podpowiedzi zaowocowało lepszą grą po zmianie stron. Już po kilku minutach nasze szczypiornistki ponownie złapały kontakt z rywalkami. W 50. minucie wyszły nawet na prowadzenie. Od tego momentu mecz nabrał rumieńców. Czas upływał, każda z ekip odpowiadała golem za gola. Jeszcze na minutę przed końcem zawodów rywalki znów prowadziły. W kolejnej akcji naszego zespołu najwięcej zimnej krwi zachowała Ewelina Zakrzewska, która zdobyła bramkę. Ostatnią akcję przeprowadziły gospodynie. Była ostra walka w kole i sędzia podyktował rzut karny. W szeregach Vambresii zrobiło się nerwowo. Trenerzy i zawodniczki rezerwowe wykonanie karnego oglądali na stojąco. Emocje sięgały zenitu. Do rzutu podeszła Karolina Zwolak z Gdyni i pomyliła się. Radość naszych zawodniczek była ogromna. Po stronie liderki widać było rozpaczkę. Punkt wywalczony w tak ważnym pojedynku może mieć niebagatelne znaczenie w dalszej części sezonu.

– Dziewczynom należą się brawa za postawę w drugiej części spotkania. Walczyły do końca i, jak widać, to się opłaciło – skomentował srodowy pojedynek opiekun Vambresii Bogdan Taczynski.

Najsukuteczniejszą piłkarką w wąbrzeskim zespole była Paulina Domian, która zdobyła 8 bra-

mek.

Vambresia Worwo  
– MKS Truso Elbląg 32:31

Do niedzielnej pojedynku z piłkarkami z Elbląga nasz zespół przystąpił podbudowany remisem w Gdyni. Rywalki do meczu z Vambresią zdołały wygrać zaledwie jedno spotkanie z najsłabszą w lidze Budowlanką. Wszystko wskazywało więc na łatwe zwycięstwo, choć jeszcze przed pierwszym gwizdkiem trener Taczynski przestrzegał przed hurraoptymizmem. Jak się okazało, miał rację. Zawody od samego początku miały wyrównany przebieg. Żadna z drużyn nie potrafiła odskoczyć na więcej niż 2 gole, przewagi były szybko niwelowane. Do przerwy nasz zespół prowadził różnicą zaledwie 1 bramki.

Druga odsłona była bliźniaczo podobna do pierwszej. W 50. minucie spotkania wąbrzeżniankom udało się wypracować trzybramkową przewagę. Ta jednak została szybko roztrwoniona i rywalki znowu złapały kontakt. Na szczęście w końcówce nasz zespół pokazał charakter. Na minutę przed

finałem Vambresia prowadziła dwoma golami. Co prawda straciła jeszcze jedną bramkę, ale zdołała dowieźć korzystny wynik do ostatniego gwizdka. Zwycięstwo 32:31 stało się faktem.

– Już przed pierwszym gwizdkiem przestrzegałem dziewczyny, żeby nie lekcewały rywalki. Mecz był bardzo wyrównany. Doświadczenie dało nam wygraną – powiedział po spotkaniu trener Taczynski.

Najwięcej bramek dla zespołu zdobyła Agnieszka Lubańska (9).

Niedzielne spotkanie było ostatnim w pierwszej rundzie rozgrywek II ligi. Teraz czas na rundę rewanżową. Póki co, wąbrzeżnianki pozostają bez porażki. Ciekawostką jest fakt, że wszystkie mecze wyjazdowe nasz zespół zremisował. Na własnym parkiecie odniósł dwa zwycięstwa.

Do rywalizacji szczypiornistki wrócą już 18 stycznia. W meczu na szczycie podopieczne trenera Taczynskiego zmierzą się liderem AZS AWFIS Łączpolem Gdańsk.

Tekst i fot. Dawid Otremba

Tabela II ligi kobiet

|   |                            |   |   |         |
|---|----------------------------|---|---|---------|
| 1 | AZS Łączpole AWFIS Gdańsk  | 5 | 8 | 160:111 |
| 2 | Vistal II Gdynia           | 5 | 8 | 156:112 |
| 3 | UKS Vambresia Worwo        | 5 | 7 | 169:138 |
| 4 | UKS Drwęca Nowar Lubicz    | 5 | 5 | 164:154 |
| 5 | MKS Truso Elbląg           | 5 | 2 | 122:144 |
| 6 | UKS PCM Budowlanka Garczyn | 5 | 0 | 92:204  |



Spotkanie z Truso Elbląg miało wyrównany przebieg



II ligowy zespół Vambresii Worwo

Piłka ręczna

# Pewny awans

Piłkarki ręczne wąbrzeskiego gimnazjum pewnie awansowały do półfinału Wojewódzkiej Gimnazjady w Piłce Ręcznej Dziewcząt. Już w środę powalczą o finał podczas zawodów w Brodnicy.



Monika Kochańska (z piłką) była pewnym punktem wąbrzeskiego zespołu

W czwartek piłkarki gimnazjum wystąpiły w roli gospodni. W zawodach ćwierćfinałowych zagrały cztery zespoły. Organizatorzy zdecydowali się na grę systemem pucharowym. Stworzono dwie pary, zwycięzcy zmierzyli się w finale. Na otwarcie szczypiornistki z Wąbrzeźną rywalizowały z koleżankami z Gruty. Wynik 30:1 mówi wszystko. Rywalki nie miały w tym pojedynku nic do powiedzenia, a zwycięstwo wąbrzeżnianek było jak najbardziej zasłużone. W drugim starciu Kowalewo wygrało z Grudziądzem.

Finałowy, derbowy pojedynek miał nieco bardziej wyrównany przebieg. Piłkarki z Kowalewa zdołały rzucić 12 bramek, na które zespół z Wąbrzeźną odpowiedział aż 28 golami.

Dzięki wygranej szczypiornistki z wąbrzeskiego gimnazjum zapewniły sobie awans do półfinałów. Zawody te odbyły się wczoraj. Obok zespołu z Wąbrzeźną zagrały ekipy z Brodnicy i Włocławka. Stawką był awans do finału gimnazjady.

Tekst i fot.  
Dawid Otremba



Zwycięska ekipa wąbrzeskiego gimnazjum



W pierwszym meczu wąbrzeżnianki rozbiły drużynę z Gruty