



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Wielkie Radowiska

Objazdowa wystawa

str. 2

Wąbrzeźno

Czerwony płyn na wagę złota

str. 3

Wąbrzeźno

Różności na jarmarku staroci

str. 5

Historia

Ich wysokości obcasy

str. 16

ŚRODA

29 maja
2013

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 22/2013 (218)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Harcerskich wspomnień i piosenek czar

Konferencja i wystawa harcerska oraz I Wojewódzki Festiwal Piosenki Harcerskiej o „Wąbrzeską Lilijkę” świadczą o tym, że harcerstwo w naszym powiecie ma się bardzo dobrze.

22 maja w Wąbrzeskim Domku Kultury odbyła się konferencja poświęcona harcerstwu. Pierwszą prelekcję wygłosił Alfred Kuffel, były komendant Hufca ZHP Wąbrzeźno. Pan Alfred opowiedział jak złapał bakcyła harcerstwa, o początkach pracy z zuchami, drużynami harcerskimi i instruktorami. Wspominał obozy, kolonie zuchowe, biwaki, złoty i szkolenia instruktorskie.

– Obozy to był czas dla młodzieży bezpieczny i beztroski – mówił były komendant. – Różnica była taka, że nie było materacy, łóżek. Najpierw jechała na miejsce biwaku grupa kwatermistrzowska, która rozstawiła namioty, wypychała sienniki, budowała prycze, kuchnie, latryny.

Kolejnym prelegentem był phm. Szymon Wiśniewski, komendant Hufca ZHP Golub-Dobrzyń, który w skrócie przedstawił historię harcerstwa w powiecie wąbrzeskim, począwszy od roku 1921, kiedy powstała przy wąbrze-

skim gimnazjum Pierwsza Męska Drużyna Harcerska im. Tadeusza Kościuszki.

Hm. Artur Majewski, komendant Hufca ZHP Toruń opowiedział natomiast o współczesnym Związku Harcerstwa Polskiego.

– Mamy te same ideały i cele. Podobne zbiórki, biwaki i wyjazdy – mówił komendant. – Harcerz nie stoi w miejscu, cały czas się rozwija, kształtuje swoją osobowość, podnosi sobie poprzeczkę, uczy się samodzielności. Harcerstwo to dobra metoda na na wychowanie dzisiejszej młodzieży.

Głos zabrała również Ewa Lewandowska, ostatni komendant Hufca ZHP Wąbrzeźno, która podzieliła się swoimi wspomnieniami o harcerstwie.

Byli komendanci Wąbrzeskiego Hufca, działacze harcerscy i prelegenci zostali obdarowani statuetkami przedstawiającymi lilijkę.

Po konferencji wszyscy udali się do galerii WDK, gdzie

otwarto harcerską wystawę.

Ekspozycja zawiera m.in. oryginały rozkazów powoływania drużynowych, zastępów w Wąbrzeźnie w roku 1946 i 47, plecak harcerski z lat 30., sztandar Hufca Wąbrzeskiego, kroniki, stare podręczniki, instruktaże, śpiewniki, zdjęcia z lat 40., a nawet przedwojenne, odznaczenia harcerskie i zdjęcia z lat powojennych z Nowej Wsi Królewskiej i Dębowej Łąki.

Spotkanie z harcerstwem zakończyło się „świeczkowiskiem”, przygotowanym przez Hufiec ZHP Golub-Dobrzyń oraz harcerzy ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie. Organizatorami wystawy są: Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie, Wąbrzeski Dom Kultury i Hufiec ZHP Golub-Dobrzyń.

W sobotę harcerze ponownie zagościli w murach WDK, żeby zaprezentować na scenie najpiękniejsze harcerskie piosenki. To pierwszy od 20 lat festiwal piosenki harcerskiej w naszym mieście. Niegdyś cieszyły się on dużą popularnością, ale nigdy nie miał rangi wojewódzkiej.

– „Czerwona róża” to nasza ulubiona harcerska piosenka. Jest rytmiczna, porywająca. Śpiewamy ją na każdej zbiórce – mówią Martyna Karczewska i Wiktoria Paczkowska z drużyny harcerskiej przy Szkole Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie.

Harcerze przyjechali do nas z Płonne, Golubia-Dobrzyń, Gałczewa i Zielenia.

dokończenie na str. 8

Dębowa Łąka

Tragedia w Dębowej Łące

Trwa ustalanie przyczyn tragicznego wypadku drogowego do którego doszło w ubiegłym tygodniu w Dębowej Łące. Zginęła matka z dzieckiem.

Do wypadku doszło 21 maja około godz.13.00, w centrum Dębowej Łąki. Kobieta z dwójką dzieci została potrącona przez śmieciarkę. Mimo przeprowadzonej reanimacji nie udało się uratować 45-letniej matki i jej 8-letniego syna. Młodszy syn nie odniósł obrażeń.

Funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Wąbrzeźnie pod nadzorem prokuratora prowadzą czynności mające na celu ustalenie przyczyn wypadku. Trwają przesłuchania świadków i inne czynności śledcze.

– Postępowanie prowadzone jest w sprawie ustalenia okoliczności i przyczyn zdarzenia. Według wstępnych ustaleń najbardziej prawdopodobną wersją jest ta, która mówi, że pokrzywdzeni przechodzili przed samochodem i w pewnym momencie pojazd ruszył – mówi Janusz

Biewald, zastępca prokuratora rejonowego w Wąbrzeźnie. – Kwestia postawienia ewentualnych zarzutów, będzie rozważana po uzupełnieniu materiału dowodowego.

Określeniem bezpośredniej przyczyny zgonu ofiar wypadku i mechanizmu doznanych przez nich urazów zajmie się biegły z zakresu medycyny sądowej. Natomiast biegły z zakresu ruchu drogowego i techniki samochodowej ma szczegółowo wypowiedzieć się na temat takich kwestii jak m.in. tory poruszania się i prędkość pojazdu i pieszych.

PG, fot. KPP w Wąbrzeźnie



Do tragicznego wypadku w Dębowej Łące doszło w ubiegłym tygodniu

REKLAMA

MATPOL

**HURTOWNIA SPRZEDAŻY OLEJU
NAPĘDOWEGO**

**BEZ DODATKÓW BIO
WYSOKA JAKOŚĆ
NISKIE CENY
DOWÓZ GRATIS**

**Wąbrzeźno ul.Kętrzyńskiego 51, 56 622 12 75
kom. 607464 361 726 666 652**



„Leśne Ludki” ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie otrzymały wyróżnienie w kategorii zuchy

Wielkie Radowiska

Objazdowa wystawa

Do biblioteki w Wielkich Radowiskach zawitała objazdowa wystawa o Powstaniu Styczniowym.

Z okazji 150. rocznicy wybuchu Powstania Styczniowego w bibliotekach powiatu prezentowana jest wystawa poświęcona temu tragicznemu zrywowi i ruchowi powstańczemu na ziemi wąbrzeskiej. W dniach 13-22 maja mogli ją oglądać mieszkańcy Wielkich Radowisk.

Na wystawie zostały przedstawione materiały ze zbiorów Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publiczności w Wąbrzeźnie takie jak książki i albumy malarskie nawiązujące do Powstania Styczniowego, plakaty przedstawiające kobiety w tym okresie, przywódców powstania i powstańców. Wystawę uzupełniły eksponaty ze zbiorów Muzeum Ludowego „W chacie pod okiennicami” Ireny Szymion ze Stanisławek: elementy karabinu z okresu powstania, obraz przedstawiający żołnierzy pruskich, pochodzący z okresu zaboru na ziemi chełmińskiej oraz biżuteria żałobna tzw. czarna biżuteria, noszona na znak żałoby narodowej po upadku Powstania Styczniowego.

go. Wykonana ona była z tanich materiałów np. z patynowanego na czarno żelaza.

Uczniowie klas III-VI miejscowej szkoły, którzy przyszli na wystawę obejrzeli także film „Pamięć” – opowieść o Powstaniu Styczniowym, zrealizowany przez Pawła Beckera i Miejską Telewizję Kablową w Wąbrzeźnie. W filmie

zawarto informacje o lokalnym ruchu powstańczym na ziemi wąbrzeskiej i okolicach.

Ci, którzy nie zdążyli się zapoznać się z wystawą w Wielkich Radowiskach, mogą ją zobaczyć w bibliotece w Dębowej Łące. Będzie ona tam dostępna przez następne trzy tygodnie.

PG, fot. nadesłane



Uczniowie szkoły w Wielkich Radowiskach oglądają wystawę o Powstaniu Styczniowym

Wąbrzeźno

Portret mojej Mamy

Dzień Matki obchodzony jest w Polsce 26 maja. Tego dnia składamy życzenia swoim mamom oraz wręczamy im laurki i kwiaty. W szkołach organizowane są z tej okazji uroczystości i imprezy.

Wychowawcy świetlicy Szkoły Podstawowej nr 3 włączyli się w obchody tego ważnego święta, organizując konkurs plastyczny „Portret mojej Mamy”. Celem konkursu było przede wszystkim uczczenie Dnia Matki oraz pobudzenie aktywności twórczej uczniów. Dzieci, korzystając z dowolnie wybranej techniki, tworzyły portret swojej mamy. Komisja konkursowa miała ciężki orzech do zgryzienia, gdyż każda z prac wykonana była z dużym zaangażowaniem i sercem. Uczniowie oceniani byli w dwóch kategoriach wiekowych: klasy I-III i IV-VI. Zwycięskie prace ujęły jurorów nie tylko pomysłowością, ale również realizmem. Uczniowie

szkoły z zainteresowaniem oglądały wystawę obrazków, a młodzi artyści z dumą prezentowali portrety swoich mam. Laureatką w kategorii klasy I-III została Oliwia Kurkiewicz, a wśród uczniów

klas IV-VI Julia Jedynak. Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody rzeczowe i dyplomy.

Dawid Otremba

Foto nadesłane SP3



Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody rzeczowe i dyplomy

Płużnica

Nowe szanse

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płużnicy kontynuuje realizację projektu „Nowe szanse. Program aktywnej integracji”, którego celem głównym jest aktywizacja społeczna i zawodowa osób korzystających z pomocy GOPS.

Rekrutacja do projektu zakończyła się w kwietniu. Zakwalifikowanych zostało 17 kobiet i 10 mężczyzn. Jedna osoba kontynuuje udział w projekcie z poprzedniego roku. Dwie osoby pochodzą z grupy 55+.

Celem jest wsparcie i umożliwienie uczestnikom projektu trwałego powrotu na rynek pracy poprzez udział w szkoleniach zawodowych, dobieranych do indywidualnych potrzeb i oczekiwań uczestników, integracyjne zajęcia wyjazdowe oraz spotkania z doradcą zawodowym. Obecnie trwa po-

stępowanie przetargowe na organizację i przeprowadzenie szkoleń. W czerwcu odbędzie się seminarium informacyjne otwierające projekt. Wszystkie szkolenia zawodowe, treningi kompetencji społecznych, doradztwo zawodowe planuje się rozpocząć także w czerwcu. W lipcu i w październiku odbędą się wyjazdy integracyjne.

Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Oprac. PG

Płużnica

Dzień Dziecka na rynku

Z okazji Dnia Dziecka Wąbrzeski Dom Kultury przygotował na rynku szereg atrakcji.



1 czerwca, w godz. 11.00-13.00 warto zajrzeć ze swoimi pociechami na Plac Jana Pawła II, bo będzie się wiele działo. W programie: Bajkolandia, zabawa w teatr, konkursy i zawody sportowe, atrakcje dla dzieci przygotowane przez wąbrzeską policję, mini strażacki tor przeszkód zbudowany przez wąbrzeskich strażaków oraz kąciak dla dzieci z niespodziankami – Stopklatka Cafe.

PG,
fot. archiwum „CWA”

Ubiegłoroczny Dzień Dziecka na rynku był bardzo udany

REKLAMA

Oferta pracy sezonowej na lato 2013 !!!

Rolnicza Spółdzielnia Produkcyjna „Nowe Pole” Górzno w Miesiączkowie

Zatrudni osoby do pracy przy zbiorach owoców ; truskawek, malin, wiśni od połowy czerwca, w lipcu i sierpniu.

Dokładne informacje po 15 czerwca.

Tel. 609 440 829 (7.00-15.00) lub 508 334 852

Zapewniamy bezpłatny transport

lub 56 49 888 37 (7.00-15.00)



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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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.

Wąbrzeźno

Czerwony płyn na wagę złota

9,45 litrów życiodajnego leku jakim jest krew trafi do potrzebujących – to efekt akcji „Zbieramy krew dla Polski” w Wąbrzeźnie.

W miniony czwartek ambulans do poboru krwi ustawiony przed sklepem Intermarché odwiedziło 21 krwiodawców.

Natalia Kozłowska i Joanna Weiher, uczennice Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie po raz pierwszy postanowiły podzielić się tym życiodajnym płynem jakim jest krew. O akcji dowiedziały się z powieszonego w szkole plakatu.

– Warto oddawać krew. Jest wielu potrzebujących, wiemy o tym z telewizji. Jeśli dobrze zniesiemy ten pierwszy pobór to czemu miałybyśmy nie oddawać więcej razy – mówią dziewczyny.

Marek Marchlewski z Wąbrzeźna oddaje krew regularnie od 18 lat.

– Miałem problem z ciśnieniem i doktor zalecił oddawanie krwi, żeby je obniżyć. Mam poczucie, że robiąc to komuś pomagam. Zachęciłem też kilka innych

osób, żeby poszli w moje ślady. Wciąż za mało się o tym mówi, jest coraz mniej chętnych, a niektórzy krwiodawcy przerywają oddawanie krwi – opowiada pan Marek.

W ubiegłym roku podczas tej samej akcji w naszym mieście krew oddało 36 osób. Uzbierano w sumie 16,2 l. W tym roku od 21 osób łącznie pobrano 9,45 l. Chętnych było więcej, niestety nie wszyscy się kwalifikowali ze względu na stan zdrowia.

Poborowi krwi towarzyszył pokaz pierwszej pomocy, przeprowadzony przez wolontariuszy PCK – uczniów Zespołu Szkół Zawodowych. W akcję zaangażowali się również uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 umilając krwiodawcom czas czekania w kolejce do ambulansu piosenkami i tańcem. Dla maluchów organizatorzy przygotowali konkurs plastyczny na temat honorowego krwiodaw-

stwa. Wszyscy mali uczestnicy otrzymali upominki.

Wśród krwiodawców wypożyczono ufundowane przez Intermarché „Mezalia” ciśnieniomierz i 10 apteczek samochodowych PCK.

Kampanię honorowego krwiodawstwa pod hasłem „Zbieramy krew dla Polski” organizuje Polski Czerwony Krzyż wraz z Grupą Muszkietierów, zrzeszeniem właścicieli sklepów Intermarché i Bricomarché. Do naszego miasta kampania dotarła po raz trzeci.

Co minutę potrzebny jest jeden litr krwi. Banki krwi alarmują, że tego życiodajnego płynu brakuje dosłownie wszędzie, dlatego każda jednostka krwi (450 ml) jest na wagę złota.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



W akcję zaangażowali się również uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 umilając krwiodawcom czas czekania w kolejce do ambulansu piosenkami i tańcem



Paweł Barański i Szymon Kleszczyński z Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie demonstrowali jak się udziela pierwszej pomocy



Dla maluchów organizatorzy przygotowali konkurs plastyczny na temat honorowego krwiodawstwa



Natalia Kozłowska i Joanna Weiher, uczennice Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie po raz pierwszy postanowiły podzielić się tym życiodajnym płynem jakim jest krew

REKLAMA

HURTOWNIA ROWERÓW I SKUTERÓW w Zieleniu

poczuj wolność wiosną

SETKI MODELI W HURTOWYCH CENACH

Zielen 88 k. Wąbrzeźna, tel. 56 688 67 30, www.e-rowerowy.com

SKLEPY FIRMOWE:
Rowerowo-Sportowy Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, tel. 56 688 15 01

REKLAMA

**REKLAMA
W TYGODNIKU**

CWA

**ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80**

**Mecenas
Anna Grudzień
zaprasza:**

**Do nowego oddziału
Kancelarii Prawnej
w Wąbrzeźnie**

ul. Wolności 4
Wąbrzeźno
tel. 513175036
56 683 31 09
www.kancelariagrudzien.pl

Środa, 29 maja 2013

Wielkie Radowiska

Młodzi radzą co warto przeczytać

W bibliotece w Wielkich Radowiskach odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Młodzi miłośnicy książek”. Tym razem dzieci wymieniały się opiniami na temat ulubionej literatury.



W bibliotece w Wielkich Radowiskach odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Młodzi miłośnicy książek”

Na majowym spotkaniu młodzi miłośnicy książek zastanawiali się co warto przeczytać. Najpierw bibliotekarz prowadzący zajęcia przedstawił propozycje literatury, która może zainteresować młodego człowieka, a następnie uczestnicy spotkania wymienili się opiniami o swoich ulubionych książkach. Rozmawiano o takich tytułach jak „Opowieści z Narnii”, seria Harry Potter, „Pan samochódzik i templariusze”, „Pamiętnik narkomanki”, „Inna?” Ireny Jur-

gielewiczowej oraz książki z serii „Odjazdowe dziewczyny - odjazdowe książki!”

Projekt „Młodzi miłośnicy książek”, skierowany jest do uczniów starszych klasy szkoły podstawowej i gimnazjalistów. Realizowany jest od stycznia do czerwca 2013 roku w księżnicy w Dębowej Łące i w Filii w Wielkich Radowiskach.

Celem tej inicjatywy jest zagospodarowanie czasu wolnego młodzieży, wzbogacenie i dostoso-

wanie oferty biblioteki do potrzeb młodych mieszkańców gminy oraz odpowiednie ukierunkowanie energii i pomysłowości młodych ludzi, rozbudzanie w nich zainteresowań, pasji, zachęcenie ich do twórczego rozwoju. W ramach projektu odbyły się m.in. warsztaty plastyczne i spotkanie z pisarką.

W czerwcu zaplanowana jest wycieczka do kina oraz spotkanie podsumowujące.

PG, fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Mamy w oczach dzieci

Żółte, pomarańczowe lub brązowe włosy, czerwone usta rozciągnięte w uśmiechu – tak najczęściej wyglądały mamy na portretach uczestników konkursu „Moja mama”.

Na konkurs wpłynęło 130 portretów mam przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych z takich miejscowości jak m.in. Wąbrzeźno, Skrwilno, Chełmno, Ryńsk, Jarantowice, Lisewo, Brodnica i Wielkie Radowiska.

Laureaci i wyróżnieni przybyli po odbiór nagród 24 maja do Wąbrzeskiego Domu Kultury, oczywiście w towarzystwie głównych bohaterów tego wydarzenia.

PG,

fot. nadesłane

KATEGORIA PRZEDSZKOLA

I m. – Oliwia Stachulak, Szkoła Podstawowa w Łobdowie

II m. – Laura Gostkowska, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Lisewie

III m. – Maja Stenzel, Przedszkole Miejskie Bajka,

Wyróżnienie:

Julia Łasińska, Gminne Przedszkole w Skrwilnie, Jakub Żywnicki, Przedszkole Miejskie Bajka, Maja Sobieszczańska, Przedszkole Miejskie Bajka, Laura Banaszek, Przedszkole Miejskie Bajka

KATEGORIA SZKOŁY PODSTAWOWE

Im. – Paulina Czyż, SP w Ryńsku

II m. – Małgorzata Rzepecka, SP w Dębowej Łące

III m. – Rainer Hirt, SP nr 2, Chełmno

Wyróżnienie:

Zofia Czerwińska, SP w Ryńsku, Radosław Zduński, SP w Wielkich Radowiskach, Maria Turbak, SP w Jarantowicach

Wyróżnienie specjalne:

Mariusz Grzemski



Wąbrzeźno

Strażacy świętowali

Strażacy z Wąbrzeźna obchodzili Dzień Strażaka. Święto było okazją do wręczenia odznaczeń, wyróżnień i awansów zawodowych.

Apel z okazji Dnia Strażaka odbył się 24 maja na placu przed komendą powiatową. Obchody rozpoczęły się od uroczystego podniesienia flagi państwowej. Następnie strażacy otrzymali odznaczenia, medale i akty nominacje na wyższe stopnie.

Statuetka dla strażaka, który w zeszłym roku uczestniczył w największej ilości akcji ratowniczo-gaśniczych po raz drugi trafiła w ręce st. str. Marcina Rutkowskiego. W 2012 r. wziął udział w 72 akcjach. Strażakiem jest od 4 lat. Jako dziecko marzył o zostaniu... policjantem. Teraz jest szczęśliwy że jednak wybrał zawód strażaka.

– Ta praca daje mi satysfakcję, że mogę pomagać. Jak jedziemy na akcję nie wiemy co tam możemy zastać. Najtrudniej jest, gdy budynek jest w ogniu, duże zadymienie, a my nie wiemy ilu poszkodowanych znajduje się w środku – mówi wy-

różniony strażak – Trudne są akcje drogowe, często drastyczne np. zderzenie auta z pociągiem. Widzimy też jak ludzie tracą mienie i cierpią. Każdy strażak na swój sposób to przeżywa, udają twardzieli, ale nie pozostają obojętni.

W uroczystości wzięli też udział strażacy z Golubia-Dobrzynia odznaczeni Brązową Odznaką „Zasłużony dla Ochrony Przeciwpożarowej”.

Bezpiecznej służby i szczęśliwych powrotów z akcji życzyli strażakom: komendant wojewódzki Państwowej Straży Pożarnej st. bryg. Bogdan Sowiński i samorządowcy.

Po raz ostatni strażacy obchodzili swoje święto przed komendą na ul. Matejki, w przyszłym roku obchody odbędą się w nowych obiektach przy ul. Kętrzyńskiego. Stara remiza będzie służyć druhom z Ochotniczej Straży Pożarnej.

Tekst i fot. Paulina Grochowalska



St. str. Marcin Rutkowski w 2012 r. wziął udział w 72 akcjach



Dzień Strażaka to okazja do wręczenia odznaczeń, wyróżnień i awansów zawodowych



Czego można życzyć strażakom? Aby nikogo z nich nie zabrakło na następnych obchodach Dnia Strażaka

Wąbrzeźno

Różności na jarmarku staroci

Kolekcjonerzy z regionu zawitali do naszego miasta. Na jarmarku staroci można było znaleźć wiele ciekawych przedmiotów.

22 maja na Placu Jana Pawła II mieszkańcy Wąbrzeźna i przyjezdni miłośnicy starych przedmiotów mieli kilka godzin na przejrzenie zbiorów przybyłych na jarmark kolekcjonerów. A było na co patrzeć: stare zegary, obrazy, przedmioty z brązu i mosiądzu, ceramika, monety, medale, książki i wiele innych rzeczy, które mogły stać się ozdobą domu lub kolekcji. Zainteresowani starociami mogli negocjować ceny, albo przynosić inne stare rzeczy na wymianę.

Na każdym jarmarku w naszym mieście pojawia się Zdzisław Rybicki z Nowego Miasta Lubawskiego. Zależy mu na ocaleniu rzeczy, które ludzie zazwyczaj niszc-

czą, dlatego zbiera stare gazety, widokówki czy fotografie, bo według niego mają one duszę. Często przywozi ze sobą rzeczy związane z ziemią wąbrzeską. Tym razem miał poniemieckie dokumenty dotyczące sklepu kolonialnego, znajdującego się w Wąbrzeźnie. Wśród nowych zdobyczy kolekcjonera znajduje się również pamiątnik mieszkanki naszego miasta z lat 30. i 40. oraz stare reklamy.

Adam Stenzel, prezes Grudziądzkiego Towarzystwa Kolekcjonerów i Miłośników Sztuki Dawnej „Pomorze” specjalizuje się w przedmiotach związanych ze swoim miastem oraz w zegarach, ale w jego kolekcji można znaleźć

też inne skarby. Wśród przywiozł ze sobą np. paterę w stylu secesyjnym – obowiązującym w latach 1890-1910, aparat fotograficzny z lat 20., budzik w stylu art déco – rozpowszechnionym w latach 1920-39, XIX-wieczny zamek do drzwi.

Organizatorem środowego jarmarku był Wąbrzeski Dom Kultury.

Kolejny raz kolekcjonerzy będą gościć w naszym mieście już 7 czerwca, w godz. 9.00-16.00. Jarmark odbędzie się w ramach Dni Wąbrzeźna, organizowanych przez Urząd Miasta Wąbrzeźno.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Mieszkańcy Wąbrzeźna i przyjezdni miłośnicy starych przedmiotów mieli kilka godzin na przejrzenie zbiorów przybyłych na jarmark wystawców



Na jarmarku staroci można kupić różności



Grudziądzki kolekcjoner Adam Stenzel z paterą w stylu secesyjnym



Zdzisław Rybicki zawsze ma jakieś ciekawostki związane z historią ziemi wąbrzeskiej

REKLAMA

**REKLAMA
W TYGODNIKU**

CWA

ZADZWOŃ !!!

tel. (56) 682 26 80

REKLAMA

Blachodachówka
od 20,99 zł brutto

Trapez
od 17,50 zł brutto

gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

JABŁONOWO POMORSKIE
ul. Główna 29A
tel. 783 168 278
e-mail: europofijablonowo@wp.pl
Prosimy dzwonić przed przyjazdem

**SALON
SPORTOWY
STELA-MAR**

**389
Zł***

PROMOCJA ROMET TURING 26"

*PROMOCJA OBOWIĄZUJE DO 06.06.2013

WĄBRZEŻNO – KOPERNIKA 7

Wąbrzeźno

Tu też tworzyła się historia

Jeśli ktoś myśli, że znane postacie były związane tylko z dużymi ośrodkami kultury jak Warszawa czy Karków to się myli. Historia tworzyła się wokół mieszkańców Wąbrzeźna i okolic – o tym właśnie opowiada nowa książka Pawła Beckera „Wąbrzeskie opowieści o Wielkich Polakach”.

Wiele osób było ciekawych tej książki. Zapowiedzi były bardzo zachęcające, nic dziwnego więc, że w miniony czwartek sala Wąbrzeskiego Domu Kultury pękała w szwach. Bohater tego wydarzenia Paweł Becker, młody historyk-regionalista wprowadził obecnych w klimat swojej publikacji, zdradzając co nieco z ciekawostek w niej zawartych. Fragmenty czytała Anna Więclawska z Miejskiej Telewizji Kablowej.

Z „Wąbrzeskich opowieści o Wielkich Polakach” dowiemy się co w naszym mieście robili m.in. Włodzimierz Tetmajer, Stefan Żeromski, Stanisław Przybyszewski, generał Józef Haller, jak kończyły się królewskie wizyty w Wąbrzeźnie, co łączy Zygmunta Krasińskiego z Wroniem i wiele innych fascynujących faktów. Książka zawiera niepublikowane wcześniej informacje i fotografie. Jest lekka w czytaniu, bo język jest bardzo przystępny. Najwięcej informacji dotyczy miejscowości powiatu wą-

brzeskiego, ale pojawiają się także sąsiednie takie jak Jabłonowo, Turzno, Szafarnia, Płonne, Toruń czy inne kujawskie miejscowości jak np. Krzywosądz.

Długiej kolejki, która utworzyła się po autograf autora nie powstydziliby się popularny zespół muzyczny.

Ta pozycja może stać się doskonałym pomysłem na wakacje. Kierując się mottem książki „Cudze chwalicie – swego nie znacie!” warto odwiedzić miejsca, o których pisze autor i w których działo się tyle ciekawych rzeczy. Warto przejść się po terenach, po których niegdyś spacerowała Maria Dąbrowska wymyślając losy bohaterów słynnych „Nocy i dni”, zobaczyć mury, w których gościł Henryk Sienkiewicz, odwiedzić grób wnuczki Mickiewicza – Heleny Modlińskiej, czy zawędrować na ziemię dobrzyńską, gdzie młody Szopen spędzał wakacje i po raz pierwszy usłyszał muzykę ludową, która miała wpływ na jego

późniejszą twórczość. Ta książka może być początkiem fascynującej przygody.

Paweł Becker współpracował już przy tworzeniu kilku publikacji. „Wąbrzeskie opowieści o Wielkich Polakach” to trzecia książka, której jest autorem. Wspólnie z Miejską Telewizją Kablową realizuje filmy i programy o tematyce historycznej.

Spotkaniu z autorem towarzyszył kiermasz regionalnych wydawnictw, na którym można było kupić lokalne publikacje w promocyjnych cenach. Organizatorem kiermaszu były Wąbrzeskie Zakłady Graficzne – wydawca nowej książki Pawła Beckera.

Spotkanie z autorem zorganizował Wąbrzeski Dom Kultury oraz Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie. „Wąbrzeskie opowieści o Wielkich Polakach” można zakupić m.in. w Miejskim Punkcie Informacji.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Sala Wąbrzeskiego Domu Kultury była wypełniona po brzegi



Po autograf autora ustawiła się długa kolejka



Paweł Becker, młody historyk-regionalista wprowadził obecnych w klimat swojej publikacji, zdradzając co nieco z ciekawostek w niej zawartych



Fragmenty książki czytała Anna Więclawska z Miejskiej Telewizji Kablowej

Wąbrzeźno

Zawitali w mury gimnazjum

Uczniowie wąbrzeskich podstawówek gościli w Gimnazjum nr 1. W ramach Dnia Otwartego przygotowano dla nich występy, pokazy, wystawy, prezentacje i zabawy integracyjne.

W kwietniu szóstoklasiści ze szkół podstawowych nr 2 i nr 3 na spotkaniach z przedstawicielami wąbrzeskiego gimnazjum zapoznali się m.in. z historią oraz ofertą szkoły. 16 maja uczniowie odwiedzili gimnazjum, żeby zobaczyć na własne oczy co ich czeka już we wrześniu.

Przed wejściem do szkoły gości witała grupa harcerzy okrzykiem „czuwaj”, a uczennice klas III częstowały słodkościami. Główne spotkanie uczniów odbyło się w świetlicy. Jako pierwszy wystąpił chór szkolny. Dyrekcja gimnazjum przedstawiła ofertę edukacyjną. Następnie na scenie zaprezentował się zespół wokalny. Na koniec gimnazjaliści rozbawili swoje młodsze koleżanki i kolegów repertuarem kabaretowo-rozrywkowym.

W dobrych humorach szóstoklasiści udali się do sal lekcyjnych, gdzie czekały kolejne atrakcje. W bibliotece Koło Miłośników Książki przygotowało wystawę i prezentację zatytułowaną „Galeria sławnych bibliotekarzy”. Uczniowie mogli zapoznać się ze szkolną gazetką „Jedynka na szóstkę”.

W pracowni fizycznej gimnazjaliści z klas I i II pod kierunkiem nauczyciela przygotowali pokaz doświadczeń fizycznych m.in. zaprezentowali działanie elektromagnesu. Chętni, mogli sprawdzić istnienie siły odśrodkowej.

W sali językowej odbywała się lekcja angielskiego ze scenkami, śpiewami, zgadywankami oraz pokazami. Na sali uczniowie klas szóstych zapoznali się z zasadami naboru do klas sportowych i zwiedzili obiekt. W jednej z sal lekcyjnych w starym budynku szkoły zapraszano gości do udziału w zabawach integracyjnych, które zakończyły się słodkim poczęstunkiem.

Przyszłych gimnazjalistów

pożegnali harcerze. Koordynatorami Dnia Otwartego były: bibliotekarka Małgorzata Karczew-

ska oraz pedagog szkolny Jolanta Kaczmarczyk.

Oprac. PG, fot. nadesłane



Program rozrywkowy w wykonaniu gimnazjalistów



Pokaz doświadczeń fizycznych



Lekcja angielskiego ze scenkami, śpiewami, zgadywankami oraz pokazami bardzo podobała się przyszłym gimnazjalistom.



Szóstoklasiści zadowoleni z wizyty w gimnazjum

Wąbrzeźno, Brodnica

Seniorzy na gościnnym występie

Puchar i dyplom przywieźli wąbrzescy seniorzy z Przeglądu „Od przedszkola do seniora” w Brodnicy.



Występ wąbrzeskich seniorów został nagrodzony gromkimi brawami Klub Seniora „Echo” zaśpiewał na przeglądzie piosenki utwory „Miłość jest piękna”, „Wiśniowy sad” i „Dzieci Pireusu”. Występ został nagrodzony gromkimi brawami.

– Przegląd był wspaniałym doświadczeniem dla naszych seniorów, którzy byli przykładem dla milusińskich, że można aktywnie spędzić

swoją drugą młodość – mówi Marlena Tywanek z Wąbrzeskiego Domu Kultury, opiekun klubu.

Przegląd „Od przedszkola do seniora” zorganizowało Stowarzyszenia Przyjaciół Kultury „Brodniczanka” w Brodnicy.

PG, fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Majówka z muzykoterapią

Dobiegły końca realizowane przez Wąbrzeski Dom Kultury spotkania z kulturą i sztuką dla osób niepełnosprawnych. Na ostatnich zajęciach odbyła się sesja muzykoterapii.



Uczestnicy majówki z muzykoterapią

W spotkaniu, które odbyło się 24 maja uczestniczyły dzieci i młodzież z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Wąbrzeźnie oraz Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dębowej Łące. Zajęcia prowadziły wykwalifikowane instruktorki muzyczne Zofia Kanclerz oraz Anna Dalasińska. Głównym celem muzykoterapii było pobudzenie wyobraźni, budowanie wzajemnego zaufania wśród uczestników i pozytywnej samooceny, zmniejszenie napięcia psychoruchowego oraz integracja z rówieśnikami.

Zabawy i ćwiczenia muzyczne sprawiły uczestnikom zajęć mnó-

stwo radości. Na zakończenie organizator przygotował słodki poczęstunek i upominki.

Wąbrzeski Dom Kultury organizował cykl spotkań pod nazwą „Majówka z kulturą i sztuką” we współpracy z Wydziałem Integracji Osób Niepełnosprawnych i Pełnomocnikiem Zarządu Województwa ds. Niepełnosprawności w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu.

W ramach akcji odbyły się też zajęcia plastyczne, spotkanie z lokalną historią i aerobik.

PG,
fot. nadesłane

Myśliwiec

Rowerzyści z uprawnieniami

Wszyscy uczniowie szkoły w Myśliwcu, którzy przystąpili do egzaminu na kartę rowerową zdali go śpiewająco.

Egzamin praktyczny na kartę rowerową odbył się 21 maja na boisku Zespołu Szkół w Myśliwcu. Przystąpiły do niego dzieci, które miały ukończone 10 lat. Do tej pory mogły one się poruszać po drogach tylko pod opieką osób dorosłych. Osoby w wieku od 10 do 18 lat jadąc rowerem muszą mieć przy sobie kartę rowerową.

Uczniów egzaminowali policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy, a użyli do tego furgonu profilaktyczno-edukacyjnego, w którym znajdują się w nim m.in.: rowery, kaski ochronne, odbłaskowe kamizelki ostrzegawcze, plansze dydaktyczne, rowerowy tor przeszkód, zestaw mini znaków drogowych, a także zdalnie sterowana przenośna sygnalizacja świetlna. Dzięki takiemu wyposażeniu funkcjonariusze przygotowali dla zdających specjalny tor przeszkód.

Każdy z uczestników egzaminu musiał wykazać się znajomością znaków drogowych. Dodatkowym utrudnieniem był slalom i specjalne przeszkody które sprawdzały technikę jazdy.

Policjanci przyglądali się umiejętnością młodych rowerzystów, wyjaśniali zasady ruchu drogowego i apelowali o odpowiedzialne zachowanie na drodze.

Wszyscy zdający ukończyli trudny tor z wynikiem pozytywnym i otrzymali karty rowerowe.

PG, fot. KPP w Wąbrzeźnie

Wąbrzeźno

Harcerskich wspomnień i piosenek czar

dokończenie ze str. 1

– Najbardziej lubimy śpiewać „Szarą lilijkę”, „Czerwoną różę” i „Krajkę”. Te piosenki jednoczą grupę, powodują, że czujemy się lepiej, poprawiają humor, zawiązują się przyjaźnie. „Krajkę” zaprezentujemy na festiwalu. To wesoła, rytmiczna i energetyczna piosenka – opowiadają harcerze z Drużyny im. Zawiszy Czarnego, działającej przy Zespole Szkół w Zieleniu.

Laureaci I Wojewódzkiego Festiwalu o „Wąbrzeską lilijkę” otrzymali nagrody, dyplomy i statuetki przedstawiające lilijkę.

Organizatorzy festiwalu to Wąbrzeski Dom Kultury i Choraągiew Kujawsko-Pomorska ZHP Hufiec Golub-Dobrzyń. Imprezę objął patronatem medialnym Tygodnik „CWA”.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Uczniów egzaminowali policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy



Uczestnicy egzaminu musieli sobie poradzić z tor przeszkód sprawdzającym technikę jazdy

Wyniki I Wojewódzkiego Festiwalu Piosenki Harcerskiej o „Wąbrzeską lilijkę”	
KATEGORIA ZUCHY	
Wyróżnienie:	
Maciej Czarnecki – Szkoła Podstawowa nr 3, Wąbrzeźno	
„Leśne ludki” – SP nr 3, Wąbrzeźno	
KATEGORIA HARCERZE	
Im. – Drużyna „Poszukiwaczy” – SP nr 3, Wąbrzeźno	
II m. – Wiktoria Paczkowska, Martyna Karczeńska – SP nr 2, Wąbrzeźno	
III m. – Zespół „Lizard”	
III m. – 18 GDDH „Burza” im. Jana Bytnara Rudego – Golub Dobrzyń	
Wyróżnienie:	
Magdalena Szkołyk, Wąbrzeźno	



Magdalena Szkołyk zaśpiewała „Balladę rajdową” i zdobyła wyróżnienie



Na wystawie znalazł się również ekwipunek harcerski

Orłowo

Przedszkolaki poznały ciekawy zawód



Maluchy z Punktu Przedszkolnego w Orłowie odwiedził Józef Milewski, strażnik gminny. Pan Józef opowiedział dzieciom na czym polegają jego obowiązki i z jakimi problemami można się do niego zwrócić. Przedszkolakiom bardzo podobała się opowieść gościa, zadawały pytania, na które strażnik udzielał wyczerpujących odpowiedzi.

PG, fot. nadesłane

Orłowo

Słodka majówka

Maluchy z Punktu Przedszkolnego w Orłowie na majówkę wybrały się do krainy słodkich wypieków.

9 maja przedszkolaki gościły w Piekarni-Cukierni „Jarzab” w Dąbrówce. Tam zapoznały się z pracą piekarza i cukiernika, rozkładem pomieszczeń oraz etapami przygotowania chleba i bułek. Najwięcej frajdy maluchom sprawiło

własnoręczne wykonanie bułek słodkich i ze szpinakiem. W czasie gdy piekły się w piecu, dzieci próbowały firmowych ciasteczek. Potem mogły zjeść wykonane przez siebie wypieki.

Oprac. PG, fot. nadesłane



Najwięcej frajdy maluchom sprawiło własnoręczne wykonanie bułek



PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 20:10 POLSAT

Garfield

Komedia, 100 min., USA, 2004

Zarozumiały i leniwy kot Garfield zamieszkuje ze swym właścicielem, Jonem Arbuckle, domek na przedmieściu. Czasem spaceruje po uliczkach, gawędząc z tutejszymi zwierzakami. Częściej jednak można go zastać na fotelu przed telewizorem. Garfield czuje się panem domu, wie, że Jon pozwoli mu na wszystko. Pewnego dnia pojawia się konkurencja w postaci szczeniaka Odiego. Chcąc pozbyć się rywala, Garfield wypędza go z domu. Odie trafia w ręce Happy'ego Chapmana, który zamierza wykorzystać go w programie telewizyjnym.

PIĄTEK 21:15 TVP 1

Spadaj!

Komediodramat, 115 min, USA/Niemcy, 2006

Obiecująca gimnastyczka, 17-letnia Haley Graham, wchodząca często w konflikty z prawem, decyzją sądu zostaje posłana do elitarnej Akademii Gimnastycznej Vickermana, znanej z żelaznej dyscypliny. Jednak Haley nie ma zamiaru podporządkowywać się obowiązującym tu regułom i planom treningów. Nie potrafi też porozumieć się z innymi zawodniczkami. Rola mediatora między zbuntowaną dziewczyną a koleżankami przypada trenerowi Burtowi Vickermanowi. Nieoczekiwanie niezależny charakter Haley staje się kluczem do sukcesu drużyny w zbliżających się zawodach.

SOBOTA 21:25 TVP 1

Alicja w Krainie Czarów

Film fantastyczny, 120 min, USA, 2010

Dawno temu mała Alicja wpadła do nory Białego Królika i znalazła się w fantastycznym, podziemnym świecie, zamieszkanym przez dziwne stwory i zwariowane postacie. Teraz, tuż przed swoimi zaręczynami, Alicja powraca do magicznej krainy, gdzie ponownie spotyka Szalonego Kapelusznika, Czerwoną Królową, Białą Królową, Waleta Kier, Niebieską Gąsienicę i wielu innych bohaterów, z którymi po raz kolejny przeżyje niezwykle przygody.

PONIEDZIAŁEK 20:10 POLSAT

Transporter II

Film sensacyjny, 105 min, Francja/USA, 2005

Agent służb specjalnych Frank Martin zajmuje się dostarczaniem pod wskazany adres dowolnych ładunków, bez zadawania kłopotliwych pytań. Wykonywane zajęcie sprawia, że często mija się z prawem. Kiedy przenosi się z francuskiej Riwiery do Miami na Florydę i zostaje szoferem bogatej rodziny, wydaje się, że jego życie osiągnęło stabilizację. Tymczasem 6-letni syn pracodawców, którego były agent odwoził do szkoły, zostaje porwany. Porywacze mają w planach uwolnienie wirusa, który zabije każdego, kto się z nim zetknie. Frank chce odnaleźć dziecko.



03:05 Notacje (152) - dokument
03:15 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
05:40 Wodnikowe Wzgórze (19) - serial
06:10 W labiryncie (93) - serial
06:40 W labiryncie (94) - serial
07:10 Koty mówią! - film animowany
08:35 Pingwiny z Madagaskaru (7) - serial
09:05 Ukryte życie Jezusa - dokument
10:00 Uroczystość Bożego Ciała w Gdańsku
13:05 Sowa płomykówka i jej długi lot - dokument
14:05 Jaka to melodia? - rozrywka
14:40 Klan (2454) - serial
15:05 Wall-E - film animowany
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2455) - serial
18:30 Prawdziwe życie – komornicy (4) - serial
19:10 Mikołajek (15) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Rajd Grecji - sporty motorowe
20:10 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:15 Pogoda
20:25 Opowieści z Narnii: Książę Kaspian - film fantastyczny; Minał rok, odkad rodzeństwo Pevensie opuściło Narnię. Przez ten czas, który dla Narnijczyków trwał ponad 1000 lat, zaszły tam wielkie zmiany. Władzę w baśniowym świecie sprawuje okrutny uzurpator, Król Miraz. To przez niego prawowity władca, książę Kaspian, musiał uciec się na wygnanie.
23:05 Front - film kryminalny
00:50 Prawdziwe życie – komornicy (4)
01:35 Faustyna - film biograficzny
02:55 Notacje (658) - dokument



05:05 Uwaga!
05:25 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej- (1770) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Gdzie jest generał?- komedia; Akcja filmu toczy się w ostatnich dniach wojny na obecnych ziemiach zachodnich. W starym zamku zatrzymał się hitlerowski generał, który z małą eskortą próbuje przebić się do swoich wojsk, uciekając przed nacierającą armią radziecką.
13:10 Ochroniarz amator- komedia
15:10 Tata duch - komedia
16:55 K-9 - komedia sensacyjna; Thomas Dooley jest znakomitym policjantem - detektywem w wydziale do walki z handlem narkotykami w San Diego. Jednak wśród kolegów ma opinię wariata i nikt nie chce być jego partnerem. W pracy stosuje niekonwencjonalne metody działania i nie przejmuje się procedurami. Z pomocą owczarka, Jerry'ego Lee, detektyw prowadzi śledztwo mające doprowadzić do pochwycenia handlarza, niejakiego Lymana, uchodzącego za szanowanego biznesmena.
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1771) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1050) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (14) - rozrywka
22:35 Laura - film obyczajowy
00:10 Ostry poker w małym Tokio - film sensacyjny
01:50 Uwaga!
02:05 Arkana magii (937) - rozrywka



04:15 Emilia - komedia
05:15 Lunatycy - film krótkometrażowy
05:30 Babcia wyjeżdża - film krótkometrażowy
08:00 Maski - film krótkometrażowy
08:40 Urodziny - dramat wojenny
10:25 Siódma pieczęć - dramat obyczajowy
12:15 Był sobie film... - dokument
13:25 Pół serio - komedia
15:05 Czarny kwadrat - film kryminalny
17:15 Kosmiczne jaja - komedia
19:05 Leningrad (4) - serial
20:10 Oslo, 31 sierpnia - dramat obyczajowy; 34?letni Anders, od 6 lat zmagający się z uzależnieniem od narkotyków, dostaje przepustkę z lecznicy, by odbyć rozmowę o pracę. Jego odwyk się kończy; Anders ma szansę zacząć życie na nowo. Ta perspektywa napawa go lękiem. Mężczyzna próbuje przełamać rozpaczliwe poczucie samotności i instynktownie szuka kontaktu z dawnymi znajomymi, była dziewczyną i siostrą. Te spotkania nie przynoszą ani bliskości, ani ukojenia. Spotykani po latach rówieśnicy Andersa sami wydają się wypaleni, uwikłani w sieć zobowiązań, kredyty, dzieci i nielubianą pracę.
22:15 Grzeszna miłość - thriller
00:25 Na tropie zła - dramat kryminalny
02:10 Wtorek - komedia



05:50 M jak miłość (216) - serial
06:50 Wstawaj! Gramy! (2296) - serial
07:20 Ja to mam szczęście! (10) - serial
07:55 Nauka na tropach świętości - dokument
09:00 Księżniczka na ziarnku grochu - film animowany
10:35 Rozmowy po-szczególne (14) - talk show
11:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (59) - dokument
11:45 Makłowicz w podróży
12:25 Mistrz kierownicy ucieka III - komedia sensacyjna; Szeryf znowu musi ruszać w pościg, zamiast wypoczywać na emeryturze. Rodzina milionerów z Teksasu, stary i młody Enos, otworzyli restaurację rybną. Zamierzają ją reklamować w typowy dla siebie sposób. Tym razem jednak Bandyta nie może przyjąć ich zlecenia. Wynajmują więc Cletusa, który wyrusza w podróż przez kilka stanów, ciągnąc za sobą makietę rekina ze "Szczek".
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Rodzinka.pl (60) - serial
15:10 Rodzinka.pl (61) - serial
15:45 Trędowata - melodramat
17:25 Kabaretowa Noc Listopadowa
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Kabaret Habi - Savoir-vivre
20:05 Barwy szczęścia (954) - serial
20:40 Zakochani - komedia romantyczna
22:40 "Wagner & Verdi" SummerNight - koncert Schönbrunn 2013 - muzyka
00:25 Zabijanie na śniadanie - komedia kryminalna
02:20 Mistrz kierownicy ucieka III - komedia sensacyjna



05:35 We dwoje (4) - rozrywka
06:50 Mango - Telezakupy
08:55 Przyjaciele (12) - serial
09:25 Przyjaciele (13) - serial
09:55 Mały Dodo - film animowany
11:25 Na tropie skarbów - film przygodowy
13:30 Czarodziej Kazaam - komedia
15:25 Zagubieni w kosmosie - film sf
18:00 Brunet wieczorową porą - komedia; Cyganka przepowiada Michałowi Romanowi niezwykle wydarzenia. Gdy jego liczna rodzina wyjeżdża na weekend, Michał w błogiej i upragnionej ciszy zasiada do pracy korektorskiej. Niebawem zaczynają się spełniać wróżby Cyganki i Michał odnajduje zaginiony zegarek, a w tołotłoku zostają wylosowane przepowiedziane liczby. Zaniepokojony bohater oczekuje najgroźniejszej części przepowiedni - zamordowania bruneta, który zjawi się w jego mieszkaniu wieczorową porą.
20:00 Bardzo Dziki Zachód - western; Prezydent Stanów Zjednoczonych wybiera dwóch nieznających się agentów rządowych. Ich zadaniem jest ochrona głowy państwa przed zamachem ze strony szalonego dr. Lovelessa. Człowiek ten był niegdyś powszechnie szanowanym naukowcem i wojskowym, ale w wyniku wypadku został trwale okaleczony. Nieszczęście stało się przyczyną obłądę, a ten zrodził plan zamordowania prezydenta za pomocą mechanicznej tarantuli. Agenci przyjmują zlecenie.
22:10 Dzikie łowy - komedia
23:50 Turbulencja - film sensacyjny
01:50 Arkana magii - rozrywka



05:20 +De lux
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Łapu capu - rozrywka
07:40 Aktualności filmowe+
08:10 W tonacji+ - muzyka
09:00 Nie przegap
09:10 Łapu capu - rozrywka
09:15 Basket+ - magazyn
09:25 Statystyki - komedia
11:25 Genialny wynalazek - komedia
12:55 W tonacji+ - muzyka
13:45 Lorax - film animowany
15:10 Fatamorgana - film krótkometrażowy
15:15 Magiczne lato - komediodramat
17:05 Hollywood Buzz - kultura
17:35 Łapu capu - rozrywka
17:45 Ruch Chorzów - Legia Warszawa
20:10 Wbrew pozorom - film kryminalny
21:40 Hans Kloss. Stawka większa niż śmierć - film wojenny; Madryt, rok 1975. Po ceremonii pogrzebowej ukrywającego się w Hiszpanii nazisty Werner zaprasza Klossa do siebie. Hans spotyka Hermanna Brunnera, który chce się dowiedzieć, co J-23 wie na temat miejsca ukrycia największego skarbu Trzeciej Rzeszy - Bursztynowej Komnaty.
23:25 Dorwać gringo - dramat
01:00 Spluw, dziewczyny i poker - thriller
02:30 Prosta historia o miłości - film



03:30 Tajemnice Iosu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2296) - rozrywka
06:35 Bogus - mój przyjaciel na niby - komediodramat
08:00 Tom i Jerry(10) - serial
08:50 Apartament dla orangutana - komedia
10:40 Kopciuszek. Inna historia - film animowany
12:30 Robin Hood - film przygodowy
14:40 Pytanie ostateczne - dramat historyczny
17:00 Dlaczego ja? (365) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1720) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (207) - serial
20:00 Jedz, módl się, kochaj - melodramat; Mieszkająca w Nowym Jorku 35-letnia pisarka Liz Gilbert postanawia zakończyć nieudany związek małżeński i ruszyć w podróż, podczas której pragnie lepiej poznać samą siebie. We Włoszech odkrywa, jak wiele zadowolenia mogą dać dobre jedzenie, wino i towarzystwo przyjaciół. Następnie wyjeżdża się do Indii, by odnaleźć wewnętrzny spokój. Na Bali uczy się niełatwej sztuki odnajdywania równowagi pomiędzy przyjemnymi radościami a boską transcendencją.
22:55 Enigma - dramat wojenny; W centrum łamania szyfrów w Bletchley Park zespół kryptologów pracuje nad złamaniem hitlerowskich kodów Enigmy. Tom Jericho wyróżnia się w grupie matematyków. Równocześnie pochlania go rozwikłanie innej zagadki - zaginięcia ukochanej kobiety, tajemniczej Claire.
01:40 Zagadkowa noc (1107) - rozrywka



03:25 4music - muzyka
04:15 I Like It - muzyka
05:05 I Like It - muzyka
05:25 Triumf miłości (143) - serial
05:30 Triumf miłości (142) - serial
06:25 4music - muzyka
07:30 Najniebezpieczniejsze chwile na morzu - dokument
08:30 Winx Club - serial
09:00 Jock - film obyczajowy
11:15 Bliskie spotkania trzeciego stopnia - film sf; Pracownik elektrowni, Roy Neary, ma zbadać przyczyny zakłóceń energetycznych na obszarze stanu Indiana. Gdy zjawia się na miejscu, jego furgonetka zostaje nagle oświetlona intensywnym światłem i wpada w turbulencję.
14:05 Moje córki - melodramat
16:05 Superdzieciaki. Geniusze w pieluchach II - komedia
17:55 Dirty Dancing - film taneczny
20:00 Miś - komedia; Prezes klubu sportowego "Tęcza" Ryszard Ochódzki, zwany Misiem, ma wyjechać do Londynu. Zostaje jednak zatrzymany, ponieważ z jego paszportu wyrwano kilka kartek. Ochódzki podejrzewa żonę, Irenę, która chciała uniemożliwić, a przynajmniej opóźnić jego wyjazd i dotrzeć do Londynu przed nim. Małżonkowie założyli bowiem przed laty konto w jednym z londyńskich banków. Odejście Ireny zmusiło ich do podzielenia posiadanych dóbr. Pieniędźmi zdeponowanymi za granicą żadne z nich nie chce się jednak dzielić z drugą stroną.
22:25 W dolinie Elah - dramat kryminalny
00:50 Armia Boga - horror



08:30 Puchar Świata w Rzymie - jeździectwo

09:30 Pojedynek dnia - tenis

10:30 Gem, set i Mats - tenis

11:00 French Open w Paryżu - tenis

21:00 Gem, set i Mats - tenis

21:30 Total KO - sporty walki

22:30 Total KO - sporty walki

23:30 Pojedynek dnia - tenis

01:00 Gem, set i Mats - tenis



03:05 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:35 Bali (35) - serial
05:50 Opowiedz nam coś, Miłu (29) - serial
06:00 W labiryncie (95) - serial
06:30 W labiryncie (96) - serial
06:55 Jeden z gangu - film animowany
08:25 Domisie (280) - dla dzieci
08:50 Telezakupy
09:30 Sowa płomykówka i jej długi lot - dokument
10:00 3 Trzej zbójcy - film animowany
12:00 Fasolki - 30 lat - muzyka
12:55 Najmłodszy w zoo (15) - dokument
13:50 Dzika Polska (14) - dokument
14:00 Jaka to melodia? - rozrywka
14:35 Klan (2455) - serial
15:10 Lato Muminków - film animowany
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Opo!e! Kocham cie! (14) - rozrywka
18:20 Ranczo (91) - serial
19:10 Miś Uszatek zaprasza (14) - serial
19:15 Miś Uszatek (19) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Rajd Grecji - sporty motorowe
20:10 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:15 Pogoda
20:25 Mała Moskwa (4) - serial; Jura odbiera ze szpitala Wierę z córką, Prosi, żeby żona nigdy nie pokazała dziecka Michałowi, prawdziwemu ojcu dziewczynki. Jura otrzymuje rozkazy. Trwa inwazja na Czechosłowację.
21:15 Spadaj! - komediodramat
23:10 Jak by to sprzedać? - komedia
00:50 Tajemnica twierdzy szyfrów (12) - serial
01:45 Półmrok - thriller



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1771) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (201) - serial
12:10 Kocham. Enter (31) - serial
13:10 Szpital (75) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy (1050) - serial
14:50 Sąd rodzinny (119) - serial
15:50 Rozmowy w toku (2185) - talk show
16:55 Szpital (76) - serial
17:55 Ukryta prawda (202) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Ostatni władca wiatru - film przygodowy; Opowieść o walce dobra ze złem. Świat, w którym toczy się akcja, podzielony był niegdyś na cztery części należące do poszczególnych żywiołów. Władcy ognia nie dość jednak było jednego królestwa. Postanowili podbić pozostałe krainy. Upływa sto lat. Pojawia się Aang, potomek jedynej istoty zdolnej używać wszystkich czterech żywiołów. Tylko on może pokonać lud ognia i przywrócić światu równowagę.
22:10 Zabójcy - film sensacyjny; Płatny morderca Robert Rath dostaje zlecenie zabicia świadka chronionego przez FBI. Ubiegł go jednak Miguel Bain. Okazuje się, że tajemniczy zleceniodawca wynajął ich obu do tego samego zadania. Rath obawia się, że Bain chce zająć jego miejsce.
00:55 Kuba Wojewódzki (27) - talk show
01:55 Uwaga!
02:10 Arkana magii (938) - rozrywka



03:40 Koszmar minionej zimy - horror
05:15 Barbakan - film krótkometrażowy
05:40 Przez szybę - film krótkometrażowy
08:00 Wariacje na temat filmu "Pies ochroniarz" - film krótkometrażowy
08:20 Księga wielkich życzeń - dramat obyczajowy
10:10 Bez świadków - dramat obyczajowy
11:55 Kapelusz pana Anatola - komedia
13:40 Olympus inferno - film sensacyjny
15:25 Z rubryki kryminalnej (4) - serial
17:10 Bulwar Zbawienia - thriller
19:00 Zemsta kujonów - dokument
20:10 Córka studniarza - melodramat; Południe Francji, II wojna światowa. Patricia jest najstarszą córką wdowca Pascala Armoretiego. Osiemnastoletka zajmuje się domem i pomaga ojcu w wychowywaniu pozostałych sióstr. Pewnego dnia poznaje Jacquesa, w którym zakochuje się z wzajemnością. Niestety, chłopak zostaje wysłany na front, a Patricia wkrótce odkrywa, że jest w ciąży. Gdy nadchodzi wiadomość o zaginięciu Jacquesa, dziewczyna nie wie, co robić. Sytuacji nie ułatwia ojciec, który nie może pogodzić się z myślą, że ukochana córka spodziewa się nieślubnego dziecka.
22:10 Mściciel - film sensacyjny
23:50 Las Vegas Parano - komediodramat
02:00 Ciemna strona Venus - dramat psychologiczny



06:25 Złotopolscy(121) - serial
07:05 M jak miłość (217) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (954) - serial
11:15 Na dobre i na złe (59) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:50 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze (29) - rozrywka
13:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (57) - dokument
13:40 Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia (2) - rozrywka
14:40 Ja to mam szczęście! (25) - serial
15:10 Rodzinka.pl (62) - serial
15:45 Panorama - kraj
15:55 Pogoda
16:00 Zakochani - komedia romantyczna; Zosia nie ma problemów ze zdobywaniem wielbicieli - natura obdarzyła ją umiejętnością łamania męskich serc, a dziewczyna skwapliwie z niej korzysta. Kolejną ofiarą uwodzicieli jest bogaty przedsiębiorca Alfred Bobicki. Choć ulega urokowi Zosi, ją coraz bardziej interesuje inny mężczyzna.
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Ja to mam szczęście! (11) - serial
20:05 Barwy szczęścia (955) - serial
20:40 Rodzinka.pl (101) - serial
21:10 Rodzinka.pl (102) - serial
21:45 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
23:05 Tylko dla dorosłych (12) - rozrywka
23:15 Piąty stadion (70) - serial
23:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (23) - serial
00:20 Paradoxs (13) - serial
01:20 Pitbull (14) - serial
02:10 Trędowata - melodramat



03:55 W roli głównej (10) - rozmowa
04:25 W roli głównej (11) - rozmowa
05:20 W dwójce (5) - rozrywka
06:40 Męski typ (8) - talk show
07:10 Sąd rodzinny (40) - serial
08:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (337) - serial
09:10 Detektywi (56) - serial
09:40 Detektywi (57) - serial
10:15 Ostry dyżur (94) - serial
11:15 Mango - Telezakupy
12:50 Sąd rodzinny (41) - serial
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (338) - serial
14:50 Dr House (10) - serial
15:50 Detektywi (58) - serial
16:25 Detektywi (59) - serial
17:00 Ostry dyżur (95) - serial
18:00 39 i pół (9) - serial
19:00 Dr House (11) - serial
20:00 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - komedia; Clark i Ellen Griswoldowie wygrwiają teleturniej. Wygraną postanawiają przeznaczyć na podróż po Europie. W planach mają zwiedzania Londynu, Paryża, Rzymu i kilku miejsc w Niemczech. Niestety, w trakcie wyprawy padają ofiarą wielu niefortunnnych zbiegów okoliczności. Uciążliwa staje się również para Niemców, którzy twierdzą, że są ich dawno zapomnianymi krewnymi. Griswoldowie nabierają pewności, że cały świat sprzysiągł się przeciwko nim.
21:55 Człowiek z blizną - thriller
01:15 Dzikie łowy- komedia
02:50 Arkana magii - rozrywka



03:50 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
07:00 +De lux
07:30 Łapu capu - rozrywka
07:40 Aktualności filmowe+
08:10 W tonacji+ - muzyka
09:00 Nie przegap
09:10 Łapu capu - rozrywka
09:15 Basket+ - magazyn
09:25 Jiro śni o sushi - dokument
10:50 Jasminum - film obyczajowy
12:40 Aktualności filmowe+
13:10 Dobrzy ludzie idą do piekła. Do nieba idą zbawieni - dokument
14:10 W tonacji+ - muzyka
15:00 Nie ten człowiek - komedia
16:35 Misiaczek - dramat obyczajowy
18:10 Podziemie: Historia Juliana Assange'a - film biograficzny
19:45 Nie przegap
19:55 Łapu capu - rozrywka
20:00 Conan Barbarzyńca - film fantastyczny; Oparta na prozie Roberta E. Howarda ołsniewająca wizualnie opowieść o przygodach niezrównanego wojownika Conana. Już od najmłodszych lat Conan (Leo Howard/Jason Momoa) zapowiadał się na niezrównanego wojownika.
21:50 Wstań i tańcz - film krótkometrażowy
22:00 Dexter (9) - serial
23:00 [Rec] III: Geneza - horror
00:25 Wrobiony - thriller
02:10 Biała noc - thriller



03:15 Tajemnice Iosu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2297) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Rodzina zastępcza plus (218) - serial
09:00 Świat według Bundych (18) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (233) - serial
10:00 Trudne sprawy (61) - serial
11:00 Dlaczego ja? (235) - serial
12:00 Ludzie Chudego (11) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1720) - serial
14:45 Trudne sprawy (2) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (188) - serial
17:00 Dlaczego ja? (366) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1721) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (208) - serial
20:10 Garfield - komedia
21:50 Kontakt - film sf; Eleanor Arroway od dzieciństwa wierzy, że Ziemia nie jest jedyną zamieszkaną planetą. Życie poświęca prowadzeniu badań i znalezieniu dowodów na to, że istnieje pozaziemska inteligencja. Jednakże jej doświadczenia nie przynoszą rezultatów. W dodatku jej ośrodek badawczy boryka się z problemami finansowymi. Jeden z decydentów, David Drumlin, uważa prowadzone badania za niepoważne i wycofuje fundusze. Tymczasem z odległej gwiazdy Vega dociera na Ziemię sygnał radiowy, który Ellie odbiera.
05:05 Trzy dni na miłość (9) - rozrywka
01:20 Trzy dni na miłość (10) - rozrywka
01:45 Zagadkowa noc (1108) – rozrywka



03:00 Gość Wydarzeń - publicystyka
03:15 To był dzień
04:00 4music - muzyka
05:05 I Like It - muzyka
06:15 4music - muzyka
07:20 Gliniarz i prokurator (90) - serial
08:20 Komisarz Rex (2) - serial
09:20 Otczłań namiętności (153) - serial
10:20 Otczłań namiętności (154) - serial
11:20 Najniebezpieczniejsze chwile na morzu - dokument
12:20 Dekoratornia
12:50 Telesprzedaż
13:10 Komisarz Rex (3) - serial
14:10 Gliniarz i prokurator (91) - serial
15:10 Mistrz kuchni: Gordon Ramsay (13) - rozrywka
16:10 Dirty Dancing - film taneczny
18:20 Superdzieciaki. Geniusze w pieluchach II - komedia; Podstępny magnat medialny, Bill Biscane, przeprowadza eksperyment, który ma na celu rozszyfrowanie kodu mowy niemowlaków. Biznesmen zamierza zawiadnąć umysłami dzieci, a tym samym zdobyć kontrolę nad Ziemią. Na drodze do realizacji jego niegodziwego planu staje grupa inteligentnych maluchów, które toczą wyścig z czasem, by uratować dzieci na całym świecie.
20:00 Pod ścianą - film sensacyjny
22:05 Spadkobiercy - rozrywka
23:05 Niebezpieczeństwo zabawy - film erotyczny
01:00 Wzór (59) - serial
01:50 Gość Wydarzeń - publicystyka
02:10 To był dzień



08:30 French Open w Paryżu - tenis
09:30 Pojedynek dnia - tenis
10:30 Gem, set i Mats - tenis
11:00 French Open w Paryżu - tenis
21:00 Gem, set i Mats - tenis
21:30 Giants Live - sporty siłowe
22:00 Magazyn wyścigów konnych
22:15 Magazyn wyścigów konnych - magazyn
22:30 French Open w Paryżu - tenis
00:00 Pojedynek dnia - tenis
01:00 Gem, set i Mats - tenis



03:40 Weekendowy magazyn filmowy (131) - kultura
04:00 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:35 Telezakupy
06:15 W labiryncie (97) - serial
06:40 W labiryncie (98) - serial
07:15 Las bliżej nas
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:25 Kaktus i Mały (5) - dla dzieci
08:35 Dora poznaje świat (57) - serial
09:05 Kung Fu Panda - Legenda o niezwykłości (15) - serial
09:35 Superninja (26) - serial
10:50 Jak to działa?
10:35 Latarnicy.pl
10:55 1000 pierwszych dni
11:20 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
11:40 Lednica 2013 - spotkanie młodych
11:50 Polskie drogi (8) - serial
13:25 Jaka to melodia? - rozrywka
13:50 Lednica 2013 - spotkanie młodych
14:00 Najmłodszy w zoo (15) - dokument
14:30 Lednica 2013 - spotkanie młodych
15:00 Okrasa łamie przepisy
15:40 Ale mądrale! (10) - talk show
16:25 Lednica 2013 - spotkanie młodych
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Auta - film animowany
19:30 Wiadomości
19:55 Sport - wiadomości sportowe
20:00 Droga do Rio - magazyn
20:05 Rajd Grecji - sporty motorowe
20:10 Pogoda
20:30 Komisarz Alex (39) - serial
21:25 Alicja w Krainie Czarów - film
23:20 Półmrok - thriller
01:20 Girl Guide - komedia sensacyjna



03:30 Rozmowy w toku (2185) - talk show
05:00 Uwaga!
05:20 Mango - Telezakupy
07:55 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1768) - serial
11:25 Na Wspólnej (1769) - serial
11:50 Na Wspólnej (1770) - serial
12:10 Na Wspólnej (1771) - serial
12:50 Ugotowani (2) - rozrywka
13:50 Perfekcyjna pani domu (13) - rozrywka
14:50 Top Model. Zostań modelką (13) - rozrywka
15:55 Sekrety chirurgii (1) - dokument
16:55 Bitwa o dom (8) - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje (14) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Przypadkowy mąż - komedia; Nowy Jork. Doktor Emma Lloyd prowadzi popularny program radiowy, w którym udziela słuchaczom porad sercowych. Prywatnie sposobi się do ślubu ze statecznym i dobrze sytuowanym Richardem. Jej życie staje na głowie z powodu Patricka Sullivana, mężczyzny, który został porzucony przez ukochaną za sprawą programu Emmy. Patrick pragnie zemsty.
21:55 Jaja w tropikach - komedia sensacyjna
00:20 Ostatni władca wiatru - film
02:30 Uwaga!
02:45 Arkana magii (939) - rozrywka



03:30 Ostatni rozdział - dramat obyczajowy
05:40 Próba mikrofonu - film krótkometrażowy
08:00 Pięćdziesiątka - film krótkometrażowy
08:25 Artur i Minimki - film animowany
10:20 Jurassic Park- film sf
12:35 Córka studniarza - melodramat
14:35 Paradise Now - dramat kryminalny
16:35 Maria Wern (6) - serial
18:20 Dzikii Bill - western
20:10 Oliver Twist - film przygodowy; Anglia XIX wieku. 10-letni Oliver Twist, sierota wychowywany w przytułkach, zostaje wykupiony i rozpoczyna pracę u przedsiębiorcy pogrzebowego. Po bóje z jego pomocnikiem ucieka, by wyruszyć do Londynu. Tu poznaje Cwaniaka, nastolatka trudniącego się kradzieżami. Chłopak mieszka z grupą kieszonkowców u Fagina, którego łączą przestępcze interesy z bezwzględny Billem Sykesem. Niebawem Oliver spotyka zamożnego pana Browlowa, który chce wychować go jak własne dziecko. Fagin i Sykes, obawiając się, że może wydać ich sekrety, porywają chłopca.
22:30 Czerwony smok - thriller psychologiczny
00:45 Show - komedia sensacyjna
02:50 Głośnieij od bomb - dramat obyczajowy



05:50 Czerdziestolatek - 20 lat później (3) - serial
07:00 M jak miłość (995) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:05 Barwy szczęścia (951) - serial
11:40 Barwy szczęścia (952) - serial
12:10 Barwy szczęścia (953) - serial
12:45 Życie od kuchni (11) - rozrywka
13:20 Wielkie ucieczki zwierzaków (3) - dokument
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Rodzinka.pl (101) - serial
15:10 Rodzinka.pl (102) - serial
15:40 Słowo na niedzielę
15:50 Stawka większa niż życie (3) - serial
17:00 L jak Laskowik, T jak TEY - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:55 Postaw na milion - kulisy- dokument
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 Kabaret Moralnego Niepokoju (1)
21:10 Kabaret Moralnego Niepokoju
22:15 Będziesz legendą, człowieku - dokument
23:45 Hooligans - dramat obyczajowy; Matt Buckner jest studentem dziennikarstwa na Uniwersytecie Harvarda. Jego współlokator wrobił go w aferę narkotykową, wskutek czego Matt zostaje wyrzucony z uczelni. Chłopak wyjeżdża do mieszkającej w Londynie siostry, Shannon. Tam poznaje Pete'a, zagorzałego fana drużyny West Ham United, i szybko wnika w świat kibiców futbolu. Nowi kumple dają mu poczucie jedności, siły i pewności siebie, jakiej do tej pory mu brakowało. Ponieważ kibice nienawidzą dziennikarzy,
01:40 Wiedźmin - film fantastyczny

04:45 Pascal: po prostu gotuj
05:20 Misja Martyna – extra (2) - rozrywka
06:00 Misja Martyna – extra (3) - rozrywka
06:40 Mango - Telezakupy
08:45 Rodzinka jak inne (7) - serial
09:20 Tajemnice Smallville (4) - serial
10:15 Przyjaciele (14) - serial
10:45 Przyjaciele (15) - serial
11:15 Przyjaciele (16) - serial
11:45 Przyjaciele (17) - serial
12:20 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - komedia
14:15 Czterej pancerni i pies (14) - serial
15:30 Chuck (8) - serial
16:30 Dr House (8) - serial
17:30 Dr House (9) - serial
18:30 Dr House (10) - serial
19:30 Na dobre i złe - komedia; Przywykli do luksusu Caroline i Brad Sextonowie uciekają z Nowego Jorku przed urzędnikami skarbowymi. Znajdują schronienie w osadzie amiszów. Tam muszą zmienić dotychczasowe zwyczaje. Małżonkowie z trudem dostosowują się do nowego życia. Z czasem przynajd, że pobyt we wspólnocie im służy, co więcej, rozwijają tu talenty, którymi mogą dzielić się z innymi. Caroline, która marzyła kiedyś o zostaniu projektantką mody, wprowadza zmiany w tradycyjnych strojach towarzyszek, a Brad pomaga amiszom w korzystnym załatwianiu transakcji nabycia ziemi.
21:50 Bardzo długie zaręczyny - dramat obyczajowy
00:35 Ocean's Twelve: Dogrywka - komedia kryminalna



03:55 Maraton tańca - komedia
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Łapu capu - rozrywka
07:45 Basket+ - magazyn
07:55 Dziadek do orzechów - film fantastyczny
09:45 Wybacz, ale chcę się z tobą ożenić - komediodramat
11:35 Kiedy świnie mają skrzydła - komedia
13:15 Hollywood Buzz - kultura
13:45 Goryl śnieżek w Barcelonie - film animowany
15:15 W tonacji+ - muzyka
16:10 Zeszłej nocy - melodramat
17:45 Grand Prix Wielkiej Brytanii w Cardiff - sporty motorowe
21:15 Raj na ziemi - komedia; George i Linda kupują kawalerkę w prestiżowej nowojorskiej dzielnicy. Wkrótce George traci pracę, a projekt filmu Lindy zostaje odrzucony. Para jest zmuszona sprzedać wymarzone lokum i przeprowadzić się do brata George'a, do Atlanty. Po drodze małżonkowie zatrzymują się na noc w zajeździe, który okazuje się posthipisowską komuną.
22:55 Idealny plan - thriller
00:25 Śnieżka dla dorosłych - film fan.
02:05 I Want (No) Reality - dokument



03:15 Tajemnice Iosu
06:00 Franklin i skarb jeziora - film animowany
07:40 Co nowego u Scooby'ego? (9) - serial
08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś?! (14) - serial
08:45 Kopciuszek - film animowany
10:15 Ewa gotuje
10:55 Scooby Doo i cyberpościg - film animowany
12:25 Karate Kid II - film sensacyjny
14:55 Niepokonany Seabiscuit - dramat obyczajowy
17:50 Magia bez tajemnic (5) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (209) - serial
20:05 Spider-Man - film sf; Peter Parker, zwyczajny, choć nieco fałtłapowaty nastolatek, nie cieszy się popularnością w szkole. Mieszka u wujostwa w Nowym Jorku, od lat skrycie podkochuje się w ślicznej Mary Jane. Pod wpływem ukaszenia przez napromieniowanego pająka, staje się superbohaterem. Kiedy jego ukochany wuj zostaje brutalnie zamordowany przez włamywaczy, Peter przysięga sobie, że użyje swoich ponadnaturalnych sił, aby pomścić jego śmierć. Znany jako Spider-Man, rozpoczyna walkę ze światem zbrodni, co doprowadza go do konfliktu ze złowrogim Zielonym Goblinem.
22:30 Wielka draka w chińskiej dzielnicy - film sensacyjny; W chińskiej dzielnicy San Francisco od dwóch tysięcy lat żyje czarownik Lo Pan - zamieniony w demona, nieśmiertelny i bezcielesny.
00:40 Mój własny wróg - film sf
02:30 Zagadkowa noc (1109) - rozrywka



05:20 I Like It - muzyka
05:45 Spadkobiercy - rozrywka
06:45 Mała czarna - talk show
07:45 Selekcja (1) - rozrywka
08:20 Selekcja (2) - rozrywka
08:55 Winx Club - serial
09:25 Winx Club - serial
09:55 Łowca krokodyli: dzienniki (9) - dokument
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (384) - talk show
13:00 Spadkobiercy - rozrywka
14:00 Wzór (60) - serial
15:00 Wzór (61) - serial
16:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (24, 25) - rozrywka
17:00 SOS dla Tokio - film sf
19:00 Galileo
20:00 STOP Drogówka
21:05 Był sobie złodziej - film sensacyjny; Li Ann i Mac zostali wychowani przez szefa mafijnej rodziny. Boss planuje, że Li Ann poślubi jego syna Michaela. Nie wie, że dziewczyna kocha Macka. Pomysł gangstera sprawia, że para postanawia uciec. Podczas strzelaniny rozdzielają się - Li Ann udaje się zbiec do Kanady, a Mac zostaje aresztowany. Dziewczyna myśli, że jej ukochany nie żyje, więc rozpoczyna nowe życie. Tymczasem Mac otrzymuje propozycję wstąpienia do organizacji zwalczającej przestępczość.
23:00 Nietoperze: krwawe żniwa - horror
00:50 Wzór (59) - serial
01:45 Chlopaki z taśmy - rozrywka
02:45 Mała czarna - talk show



08:30 French Open w Paryżu - tenis
09:30 Pojedynek dnia - tenis
10:30 Gem, set i Mats - tenis
11:00 French Open w Paryżu- tenis
21:00 Gem, set i Mats - tenis
21:30 Superkombat - sporty walki
23:00 Total KO - sporty walki
23:45 Pojedynek dnia - tenis
00:30 Gem, set i Mats - tenis
01:00 French Open w Paryżu - tenis



05:45 W labiryncie (99) - serial
 06:15 W labiryncie (100) - serial
 06:40 Pełnosprawni - magazyn
 07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 08:00 Tydzień
 08:25 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
 08:55 Ziarno
 09:30 Lednica 2013 - spotkanie młodych
 09:50 Biegajmy razem (8) - magazyn
 10:10 Gwiezdne wojny: Wojny Klonów - film animowany
 11:50 Między ziemią a niebem
 12:00 Anioł Pański
 12:10 Między ziemią a niebem
 12:45 Nie ma jak Polska
 13:15 Mała Moskwa (4) - serial
 14:15 Ballada o królowej Elżbiecie - dokument
 15:15 Program rozrywkowy - rozrywka
 16:05 Ale mądralo! (10) - talk show
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:30 Komisarz Alex (39) - serial
 18:20 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:00 Przypadki Myszkii Miki i Kaczora Donalda (24) - serial
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport - wiadomości sportowe
 20:10 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
 20:15 Rajd Grecji- sporty motorowe
 20:20 Pogoda
 20:25 Już za dwa tygodnie Opole - rozrywka
 20:45 Brazylia – Anglia - piłka nożna
 20:55 Brazylia – Anglia - piłka nożna
 23:05 Glee (1) - serial
 00:05 Glee (2) – serial
 00:55 Zróbmy sobie wnuka - komedia
 02:30 Downton Abbey(6) - serial



05:00 Uwaga!
 05:20 Mango - Telezakupy
 07:55 Maja w ogrodzie
 08:25 Akademia ogrodnika
 08:30 Dzień dobry TVN
 10:55 Bitwa o dom (9) - rozrywka
 11:55 Co za tydzień
 12:30 Lekarze (13) - serial
 13:30 Surowi rodzice (12) - rozrywka
 14:35 X Factor (14) - rozrywka
 16:20 Laura - film obyczajowy
 18:00 Ugotowani (3) - rozrywka
 19:00 Fakty
 19:25 Sport - wiadomości sportowe
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 To nie tak, jak myślisz, kotku! - komedia; Maria Morawska odkrywa, że mąż, Filip, zdradza ją. Postanawia się zemścić. Gdy wiarołomny neurochirurg wyjeżdża na sympozjum naukowe, ona i jej kochanek Bogus udają się na weekend do Grand Hotelu w Sopotcie. Doktorowa nie podejrzewa, że mąż upatrzył sobie to samo miejsce na schadzki z pielęgniarką Dominiką. Nie wie także, że jej towarzysz jest poszukiwanym przez policję przestępcą, uwikłanym w kradzież czterech milionów złotych. Mężczyznę ściga również oszukany wspólnik. Tymczasem doktora Morawskiego nęka fajtłapowaty asystent Jakub Bazyl.
 22:15 Kamufaż (1) - serial
 00:00 Lekarze (1) - serial
 01:05 Podkomisarz Brenda Johnson (1) - serial
 02:10 Uwaga!
 02:25 Arkana magii (940) - rozrywka



04:20 Emilia - komedia
 08:00 Dorastanie w sieci - dokument
 09:20 Pechowiec - komedia kryminalna
 11:05 Oliver Twist - film przygodowy
 13:25 W lepszym świecie - dramat obyczajowy
 15:50 Goście w Ameryce - komedia
 17:35 Spaleni słońcem - dramat historyczny; Akcja filmu rozgrywa się w ciągu jednego letniego dnia w 1936 r. Na rodzinę Kotowa cios spada w najmniej oczekiwanym momencie, w świątecznym dniu Stalinskowskiego Budownictwa Sterowców. Niespodziewana wizyta składa im Dmitrij, przyjaciel domu, który był przed laty wielką miłością Marusi Kotowej. Odżywają dawne wspomnienia. Kotow obserwuje jej poruszenie z wyrozumiałością i czujnością, gotowy w każdej chwili podjąć walkę o jej uczucie.
 20:10 Maria Wern (7) - serial; Od pewnego czasu Maria Wern odbiera gluche telefony, ma również wrażenie, że jest obserwowana. Szefowi, Thomasowi Hartmanowi, przyznaje się do obaw dopiero wtedy, gdy hamulce w jej samochodzie zawiodły, co doprowadziło do niegroźnego wypadku.
 21:55 Oslo, 31 sierpnia - dramat
 00:00 Twist & Blood - film krótkometrażowy
 00:45 Kariera Nikosia Dyzima - komedia
 02:35 Lubie mówić z tobą- dramat obyczajowy



03:50 Hooligans - dramat obyczajowy
 05:55 Słowo na niedzielę
 06:10 Wielkie ucieczki zwierzaków (3) - dokument
 06:35 Ostoja
 07:15 M jak miłość (996) - serial
 08:05 Barwy szczęścia (954) - serial
 08:40 Barwy szczęścia (955) - serial
 09:10 Kultura, głupcze - kultura
 09:50 Planeta dinozaurów (1) - dokument
 10:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (9) - dokument
 11:35 Makłowicz w podróży
 12:15 Dziewczyny z Dzikiego Zachodu (1) - western
 14:00 Familiada - rozrywka
 14:40 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze (36) - rozrywka
 14:55 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia
 16:20 Na dobre i na złe (526) - serial
 17:20 Życie od kuchni (12) - rozrywka
 18:00 Panorama
 18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
 18:45 Pogoda
 18:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
 20:05 Uwikłanie - film kryminalny; Psychoterapeuta dr Cezary Rudzki leczy Henryka Telaka kontrowersyjną metodą ustawiień Berta Hellingera. Telak zostaje zamordowany w trakcie terapii.
 22:25 Głęboka woda (23) - serial
 23:15 Kocham kino - kultura
 23:50 Gala otwarcia XIII Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej "Dwa Teatry" - dokument
 00:50 Warszawa - film obyczajowy
 02:45 Dziewczyny z Dzikiego Zachodu (1) - western



03:00 Arkana magii - rozrywka
 05:55 Misja Martyna – extra (4) - rozrywka
 06:35 Misja Martyna – extra (5) - rozrywka
 07:10 Mango - Telezakupy
 09:15 Czwerej pancerni i pies (14) - serial
 10:30 Chuck (10) - serial
 11:25 Brunet wieczorową porą - komedia
 13:25 Uwolnić orkę - film przygodowy
 15:45 Jak uratowano Dzikiego Zachód - komedia; 8-letnie bliźniaczki Susie i Jessica mieszkają z owdowiałym ojcem. Pewnego dnia znajdują list, który przyjaciółka z dawnych lat wysłała do ich matki. Dowiadują się, że kobieta potrzebuje pomocy, popadła bowiem w długi, z których nie może wyjść i w konsekwencji grozi jej utrata rancza.
 17:40 Czwerej pancerni i pies (14) - serial
 19:00 Kobra - oddział specjalny (9) - serial
 20:00 Ocean's Twelve: Dogrywka - komedia kryminalna; Minęły trzy lata, od kiedy genialny złodziej Danny Ocean i jego ludzie dokonali jednego z najbardziej efektownych i lukratywnych skoków w historii. Ukradli 160 mln dolarów, pozbawiając tym samym bezwzględnego właściciela kasyn, Terry'ego Benedicta, całej zawartości skarbcza. Po tym niezwykle dochodowym napadzie każdy z członków gangu próbuje wieść zwyczajne życie. Jednak ktoś nasyła na nich żądnego zemsty Benedicta, który chce zwrócić skradzionych pieniędzy wraz z odsetkami. Na ich zdobycie mają dwa tygodnie. Gra toczy się o życie.
 22:35 Wybrani (1) - serial
 23:40 Angielski pacjent - dramat wojenny
 02:50 Arkana magii - rozrywka



03:00 Lokis. Rękopis profesora Wittembacha - horror
 04:40 W tonacji+ - muzyka
 06:00 Aktualności filmowe+
 06:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
 07:00 +De lux
 07:30 Nie przegap
 07:40 Łąpu capu - rozrywka
 07:55 Ciotka Julia i skryba - komedia romantyczna
 09:40 W tonacji+ - muzyka
 10:30 Calvet - sztuka i oczyszczenie - dokument
 11:55 Alter Bridge Live at Wembley - muzyka
 13:55 Monte Carlo - komedia
 15:45 Legia Warszawa - Śląsk Wrocław - piłka nożna
 18:10 Apple - historia marki - dokument
 19:05 Sweet Mosquito - film krótkometrażowy
 19:25 Nie przegap
 19:35 Rockefeller Plaza 30 (1) - serial
 20:00 Akt odwagi - film sensacyjny; Oddział sił specjalnych amerykańskiej marynarki wojennej przygotowuje się do wyjazdu z misją. W San Diego żołnierze spędzają ostatnie chwile z bliskimi.
 21:45 Elita zabójców - thriller
 23:40 Czas bohaterów - film sensacyjny
 01:15 Sprawa zamknięta - thriller
 02:50 Ewa - dramat obyczajowy



03:15 Tajemnice Iosu
 05:00 Wstawaj! Gramy! (2299) - rozrywka
 06:00 Smocze wzgórze II: Magiczna kostka - film animowany
 07:45 Co nowego u Scooby'ego? (10) - serial
 08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś?! (15) - serial
 08:45 Scooby Doo, gdzie jesteś?! (16) - serial
 09:15 Scooby-Doo Abrakadabra Doo - film animowany
 11:00 Kopciuszek - film animowany
 12:45 Spider-Man - film sf
 15:10 Kabaretowa ekstraklasa - rozrywka
 16:15 Conan barbarzyńca - film fantastyczny
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport - wiadomości sportowe
 19:25 Pogoda
 19:30 Państwo w państwie (69) - publicystyka
 20:05 Bad Boys - film sensacyjny; Marcus i Mike, detektywi z wydziału antynarkotykowego policji w Miami, muszą odnaleźć heroinę o wartości 100 milionów dolarów. Narkotyki zniknęły z depozytu na posterunku. Policjanci mają zaledwie trzy dni na ich odzyskanie. Wkrótce odkrywają, że gangster Fouchet jest zamieszany w kradzież. Tymczasem na policję zgłasza się Julie Mott, która była świadkiem morderstwa popełnionego przez Foucheta. Chce rozmawiać tylko z Mikiem, który znał jej zabiłą w strzelaninie współlokatorkę. Aby zdobyć jej zaufanie, detektywi są zmuszeni zamienić się rolami.
 22:30 Predator - film sensacyjny
 00:55 Wielbicielka - thriller
 02:30 Magazyn sportowy - magazyn



03:35 4music - muzyka
 05:10 I Like It - muzyka
 06:05 Tester
 06:35 Dekoratoria
 07:05 Łowca krokodyli: dzienniki (9) - dokument
 08:10 Selekcja (3) - rozrywka
 08:45 Selekcja (4) - rozrywka
 09:25 Lenny - cudowny pies - komedia
 11:00 Galileo
 12:00 Skład osobliwości (2) - rozrywka
 12:30 Skład osobliwości (3) - rozrywka
 13:00 Dekoratoria
 13:30 Mistrz kuchni: Gordon Ramsay (14) - rozrywka
 14:30 Tester
 14:45 Lochy i smoki: Kłątwa smoka - film przygodowy
 16:55 Dirty Dancing - film taneczny; Frances, nazywana przez przyjaciół Baby, spędza wakacje z rodzicami i siostrą w jednym z ośrodków. Jest znużona, a towarzystwo egoistycznych snobów zupełnie nie odpowiada wrażliwej dziewczynie. Baby przypadkiem poznaje młodego tancerza Johnny'ego Castle'a. Jego partnerka, Penny, nie może mu towarzyszyć podczas zbliżającego się konkursu, ponieważ zaszła w ciążę. Frances postanawia ją zastąpić. Johnny musi jednak najpierw nauczyć dziewczynę tańczyć.
 19:00 Galileo
 20:00 Miś - komedia
 22:25 Spadkobiercy - rozrywka
 23:25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1)
 00:25 Złowieszczy szczyt
 02:30 Wzór (61) - serial



08:30 Watts - magazyn
 08:45 World Series by Renault w Spa-Francorchamps - sporty motorowe
 09:15 Dempsey Races Le Mans - sporty motorowe
 09:30 Gem, set i Mats - tenis
 10:00 Puchar Świata w Poznaniu - kajakarstwo
 11:00 French Open w Paryżu - tenis
 21:00 Gem, set i Mats - tenis
 21:30 Critérium du Dauphiné - kolarstwo
 22:45 World Series by Renault w Spa-Francorchamps - sporty motorowe
 23:30 Weekend w sportach motorowych - magazyn
 23:45 Pojedynek dnia - tenis
 00:45 Gem, set i Mats - tenis
 01:15 Weekend w sportach motorowych - magazyn



05:20 Telezakupy
 05:55 Kawa czy herbata?
 08:00 Wiadomości
 08:30 Król Maciuś Pierwszy (20) - serial
 08:40 Opowiedz nam coś, Miłu (30) - serial
 08:55 Telezakupy
 09:30 Ballada o królowej Elżbiecie - dokument
 10:35 Operacja "Życie" (27) - dokument
 11:05 Plebania (1483) - serial
 11:30 Plebania (1484) - serial
 12:00 Wiadomości
 12:05 Agrobiznes
 12:45 Klimaty i smaki
 12:45 Zabójcze meduzy - dokument
 13:20 Jaka to melodia? - rozrywka
 13:55 Klan (2393) - serial
 14:20 Rezydencja (15) - serial
 15:00 Wiadomości
 15:20 Bonanza (67) - serial
 16:20 Złote Łany (1) - dokument
 17:00 Teleexpress
 17:25 Dom nad rozlewiskiem (1) - serial
 18:20 Elżbieta Jaworowicz. Tak było - tak jest - dokument
 18:40 Prawdziwe życie – uwikłani - serial
 19:10 Noddy w krainie zabawek (20) - serial
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport - wiadomości sportowe
 20:04 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
 20:10 Droga do Rio - magazyn
 20:15 Pogoda
 20:25 Śmierć rotmistrza Pileckiego - teatr
 22:00 Downton Abbey (6) - serial
 23:10 Gala zamykająca XIII Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej "Dwa Teatry" - dokument
 00:25 Torowisko - dramat psychologiczny
 01:55 Bonanza (67) - serial
 02:55 Notacje (142) - dokument



05:00 Uwaga!
 05:20 Rozmowy w toku (2185) - talk show
 06:20 Mango - Telezakupy
 07:25 Co za tydzień
 08:00 Dzień dobry TVN
 11:10 Ukryta prawda (202) - serial
 12:10 Kocham. Enter (32) - serial
 13:10 Szpital (76) - serial
 14:10 W-11 wydział śledczy (1049) - serial
 14:55 Sąd rodzinny (120) - serial
 15:55 Rozmowy w toku (2056) - talk show
 16:55 Szpital (1) - serial
 17:55 Ukryta prawda (98) - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport - wiadomości sportowe
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Na Wspólnej (1772) - serial
 20:45 W-11 wydział śledczy - serial
 21:30 Surowi rodzice (1) - rozrywka
 22:30 Sekrety chirurgii (1) - dokument; Program przedstawia pracę polskiej kliniki chirurgii plastycznej dr. Marka Szczyła. Widzowie dowiedzą się, co skłania ludzi do podjęcia decyzji o poddaniu się operacji, jakie są jej wady i zalety. Serial śledzi losy zarówno pacjentów kliniki, jak i personelu. Lekarze opowiedzą o swoim zawodzie, o śmiesznych i dziwnych sytuacjach, które ich spotkały.
 23:30 Przepis na życie (1) - serial
 00:30 Partnerki (11) - serial
 01:30 Tajemnice Smallville (1) - serial
 02:45 Arkana magii (941) - rozrywka



04:40 Noc poślubna w białym dniu - dramat obyczajowy
 05:15 Opowieści z chłodni - film krótkometrażowy
 05:45 Pyton w Krainie Czarów - film krótkometrażowy
 08:00 Księga wielkich życzeń - dramat obyczajowy
 09:55 Niedokończony utwór na pianole - dramat obyczajowy
 11:50 Ostatnie metro - dramat psychologiczny
 14:10 Kapelusz pana Anatola – komedia
 15:55 Trzy światy - dramat obyczajowy
 17:45 Bikiniarze - musical; Moskwa, rok 1955. Podczas gdy radziecka młodzież buduje socjalizm, bijąc wciąż nowe rekordy, oni - piękni, radośni i bawiecznie kolorowi - szaleją przy amerykańskiej muzyce.
 20:10 Hindenburg - film katastroficzny; W 1937 roku nad New Jersey eksplodował największy sterowiec świata, Hindenburg. W katastrofie zginęło 36 osób znajdujących się na pokładzie. Do wyjaśnienia incydentu rząd niemiecki wyznacza pułkownika Franza Rittera, któremu pomagać ma funkcjonariusz partii nazistowskiej. Ich zadanie polega na sprawdzeniu, czy w czasie lotu sterowca do Nowego Jorku doszło do sabotażu.
 22:25 Apokalypso - film przygodowy
 00:55 Nagi lunch - dramat psychologiczny



05:00 Telezakupy
 05:20 SuperSprytek i Sprytusie (14) - serial
 05:55 Zmiennicy (1) - serial
 07:05 M jak miłość (218) - serial
 08:00 Pytanie na śniadanie
 10:25 Barwy szczęścia (892) - serial
 11:00 Na dobre i na złe (60) - serial
 11:55 Coś dla Ciebie (43) - publicystyka
 12:25 Makłowicz w podróży
 12:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (60) - dokument
 13:35 Czas honoru (1) - serial
 14:40 Rodzinka.pl (63) - serial
 15:10 Rodzinka.pl (64) - serial
 15:45 Panorama - kraj
 16:00 Pogoda
 16:10 M jak miłość (933) - serial
 17:05 Kabaretowy Klub Dwójki (1) - rozrywka
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram
 18:40 Pogoda
 18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 19:30 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 20:10 Bezmiar sprawiedliwości (1) - dramat kryminalny; Łukasz ukończył studia prawnicze, ale nie ma zamiaru pracować w zawodzie. Ojciec, nie mogąc się pogodzić z jego decyzją, wysłał syna do mecenasa Wilczka, by ten wprowadził Łukasza w tajniki profesji. Adwokat opowiada młodemu człowiekowi historię z zawodowej przeszłości, gdy był obrońcą w sprawie o gwałt i morderstwo dokonane na dziennikarce.
 22:25 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
 20:30 Magia kłamstwa (32) - serial
 23:25 Uwikłanie - film kryminalny
 02:40 Tomasz Lis na żywo - publicystyka



05:25 We dwoje (6) - rozrywka
 06:40 Męski typ (9) - talk show
 07:10 Sąd rodzinny (41) - serial
 08:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (338) - serial
 09:10 Detektywi (58) - serial
 09:40 Detektywi (59) - serial
 10:15 Ostry dyżur (95) - serial
 11:15 Mango - Telezakupy
 12:50 Sąd rodzinny (42) - serial
 13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (339) - serial
 14:50 Dr House (11) - serial
 15:50 Detektywi (60) - serial
 16:25 Detektywi (61) - serial
 17:00 Ostry dyżur (96) - serial
 18:00 39 i pół (10) - serial
 19:00 Dr House (12) - serial
 20:00 Angielski pacjent - dramat wojenny; W ostatnich dniach drugiej wojny światowej w szpitalu wojskowym we Włoszech pielęgniarka Hana opiekuje się ciężko poparzonym hrabią László de Almásym. Podczas długich rozmów poznaje jego dramatyczne losy. Ranny wspomina czasy, kiedy to pracował z ekipą sporządzającą mapy dziewiczych terenów Afryki. Nawiązał wtedy romans z Katharine, żoną angielskiego kolegi. Po wybuchu wojny nieszczęśliwa miłość wciągnęła kartografa w sieć polityczno-szpiegowskich intryg.
 23:20 Kobra - oddział specjalny (10) - serial
 00:30 Teoria spisku - film sensacyjny
 02:55 Arkana magii - rozrywka



04:40 W tonacji+ - muzyka
 06:00 Aktualności filmowe+
 06:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
 07:00 +De lux
 07:30 Nie przegap
 07:45 Aktualności filmowe+
 08:15 W tonacji+ - muzyka
 09:05 Podwodny raj (1) - dokument
 09:35 Dziś należysz do mnie - komediodramat
 10:55 Król Skorpion III – Odkupienie - film sensacyjny
 12:40 +De lux
 13:10 Życie na nowo - 4 opowieści o torturach - dokument
 14:15 Noc tygrysów - dramat obyczajowy
 15:50 W tonacji+ - muzyka
 16:40 Loosies - komedia sensacyjna
 18:10 Droga pod wiatr - dramat obyczajowy
 19:45 Nie przegap
 19:55 Łąpu capu - rozrywka
 20:00 A na morzu spokój - dramat wojenny; Październik 1941 roku w okupowanej Francji. W Nantes bojówka francuskiego ruchu oporu przeprowadza udany zamach na oficera Wehrmachtu. W odwecie dowódca sił okupacyjnych w Paryżu otrzymuje od Hitlera rozkaz zabicia 150 Francuzów.
 21:35 Madame Tyson - dokument
 23:00 Dziewczyna z tatuażem - film kryminalny
 01:35 80 milionów - film sensacyjny



04:15 Tajemnice Iosu
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 09:00 Świat według Bundych (19) - serial
 09:30 Świat według Kiepskich (234) - serial
 10:00 Trudne sprawy (62) - serial
 11:00 Dlaczego ja? (236) - serial
 12:00 Ludzie Chudego (12) - serial
 13:00 Dom nie do poznania (47) - rozrywka
 14:00 Pierwsza miłość (1721) - serial
 14:45 Trudne sprawy (3) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Malanowski i Partnerzy (189) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (367) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1722) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport - wiadomości sportowe
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (210) - serial
 20:10 Transporter II - film sensacyjny
 21:55 Skazaniec - dramat kryminalny; Zabijając włamywacza, Wade Porter traci wszystko, na czym mu zależało. Skazany za morderstwo drugiego stopnia zostaje przetransportowany do więzienia o zastraszonym rygorze, gdzie ma spędzić następne trzy lata. W miejscu, gdzie nie obowiązują żadne reguły, Porter zostaje umieszczony w celi z mordercą i natychmiast staje się celem sadyistycznego strażnika. Szybko staje się jasne, że by przetrwać, Wade musi stać się najtwardszym skazancem ze wszystkich.
 00:05 24 godziny (18) - serial; Chiński generał Cheng Zhi w zamian za Audrey żąda układu scalonego bomby, dzięki czemu Chiny poznają rosyjską technologię obronną.
 01:15 Zagadkowa noc (1110) - rozrywka



03:15 I Like It - muzyka
 04:00 4music - muzyka
 05:10 Tester
 05:30 Triumf miłości (144) - serial
 06:25 4music - muzyka
 07:30 Gliniarz i prokurator (91) - serial
 08:30 Komisarz Rex (3) - serial
 09:30 Rodzice na skraju załamania nerwowego (1) - serial
 10:30 Rodzice na skraju załamania nerwowego (2) - serial
 11:30 I Like It - muzyka
 12:30 Życiowe role gwiazd (7) - dokument
 13:00 Telesprzedaż
 13:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 15:00 Dekoratoria
 15:30 Dekoratoria
 16:00 Gliniarz i prokurator (92) - serial; W jednym z kasyn Las Vegas trójka zawodowych kieszonkowców okrada mężczyznę. Kiedy liczą zdobyte pieniądze, jeden ze złodziei odczytuje kartkę, którą okradziony miał w kieszeni - jest na niej napisane kogo i kiedy ma zabić. To oznacza, że złodzieje okradli zabójcę.
 17:00 Wzór (1) - serial
 18:00 Otcłan namiętności (155) - serial
 19:00 Komisarz Rex (4) - serial
 20:00 Galileo
 21:00 Galileo
 22:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (1) - serial
 23:00 Wzór (1) - serial
 23:55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2) - serial
 00:50 Rajd Akropolu - sporty motorowe
 02:00 4music - muzyka



08:30 Weekend w sportach motorowych - magazyn
 08:45 Sports Excellence - magazyn
 09:00 French Open w Paryżu - tenis
 09:30 Pojedynki dnia - tenis
 10:30 Gem, set i Mats - tenis
 11:00 French Open w Paryżu - tenis

21:00 Gem, set i Mats - tenis

21:30 Watts - magazyn

21:45 Tydzień z World Wrestling Entertainment - wrestling

22:15 Vintage Collection - wrestling

23:15 Magazyn wyścigów konnych - magazyn

23:30 Critérium du Dauphiné - kolarstwo

00:15 Pojedynki dnia - tenis

01:00 Gem, set i Mats - tenis



05:20 Telezakupy
05:55 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:30 Przyjaciele z podwórka (45) - serial
09:00 Telezakupy
09:35 Zabójcze meduzy - dokument
10:10 Dzikie Mazowsze. Ssaki, ptaki i robaki doktora Kruszwicza - dokument
10:40 Rok w ogrodzie
11:05 Plebania (1485) - serial
11:30 Plebania (1486) - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:25 Apetyt na EURO-pe
12:45 Dzika planeta (1) - dokument
13:20 Czy wiecie, że...
13:55 Klan (2394) - serial
14:25 Rezydencja (16) - serial
15:00 Wiadomości
15:25 Komisarz Alex (39) - serial
16:20 Złote Łany (2) - dokument
17:00 Teleexpress
17:25 Wolność wyboru - wybór wolności
18:30 Prawdziwe życie – małżonkowie
19:10 Stacyjkowo (21) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:02 Droga do Rio - magazyn
20:04 Tauron Basket Liga - koszykówka
20:10 Pogoda
20:15 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka
20:50 Polska – Liechtenstein - piłka nożna
23:15 Zemsta (19) - serial
00:00 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
00:25 Na oczach wszystkich
02:00 Notacje (653) - dokument
02:15 Prawdziwe życie – małżonkowie - dokument
02:55 Zagadkowa Jedynka - rozrywka



04:05 Rozmowy w toku (2056) - talk show
05:00 Uwaga!
05:20 Rozmowy w toku (2056) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1772) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (98) - serial
12:10 Kocham. Enter (33) - serial
13:10 Szpital (1) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy - serial
14:55 Sąd rodzinny (121) - serial
15:55 Rozmowy w toku (2057) - talk show
16:55 Szpital (2) - serial
17:55 Ukryta prawda (99) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1773) - serial; Jagoda budzi się w objęciach Andrzeja. Jest bardzo szczęśliwa. Zaneta jest obrażona na Wojtko po ostatnim zawodzie z jego strony. Tymczasem Miro, kolega Szulca, prosi go, by był jego pilotem w rajdach. Znając temperament żony, Wojtek odmawia. Jarek postanawia, że kategorycznie nie przeprowadzi się do Gdyni. Najstarszy syn Bogdana postanawia uciec z domu.
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Surowi rodzice (13) - rozrywka
22:30 Kuba Wojewódzki (28) - talk show
23:30 Superwizjer
00:05 Uwaga!
00:20 Lekarze (1) - serial
01:20 Arkana magii (942) - rozrywka
02:40 Rozmowy w toku (2057) - talk show



03:05 Ostatni rozdział - dramat obyczajowy
04:50 Barbakan - film krótkometrażowy
05:40 Przesłuchanie - film krótkometrażowy
08:00 Kavi - film krótkometrażowy
08:35 Listy miłosne - dramat psychologiczny
10:35 Minnesota - dramat obyczajowy
12:20 Paradise Now - dramat kryminalny
14:20 Spaleni słońcem - dramat historyczny
16:55 Maria Wern (4) - serial
18:40 Pan Anatol szuka miliona - komedia
20:10 Upadek - dramat wojenny; Berlin, wiosna 1945 r. Do stolicy II Rzeszy zbliżają się wojska sowieckie i amerykańskie. Traudl Junge, 25-letnia sekretarka Hitlera, od trzech lat pisząca dla niego przemówienia i uczestnicząca w prywatnych przyjęciach, ukrywa się w bunkrze wraz z wodzem i grupą jego współpracowników. Hitler wciąż stara się pełnić obowiązki przywódcy. Odmawia wyjazdu z Berlina, a tych, którzy uciekają, traktuje jak dezertów. Towarzyszy mu Ewa Braun, z którą przed samobójczą śmiercią bierze ślub. Traudl Junge i grupa żołnierzy próbują się ratować.
23:10 Mr. Nice - film biograficzny
01:20 Prego - dramat psychologiczny
02:50 Noc poślubna w białym dniu - dramat obyczajowy



03:40 Magia kłamstwa (32) - serial
05:15 SuperSprytek i Sprytusie (15) - serial
05:50 Zmiennicy (2) - serial
07:05 M jak miłość (219) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:25 Barwy szczęścia (893) - serial
10:55 Na dobre i na złe (61) - serial
12:00 Misjonarze Słowian - dokument
12:30 Makłowicz w podróży
13:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (61) - dokument
13:35 Czas honoru (2) - serial
14:40 Rodzinka.pl (65) - serial
15:10 Rodzinka.pl (66) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:00 Pogoda
16:10 M jak miłość (934) - serial
17:05 Płocka Noc Kabaretowa - rozrywka
17:30 Kurier Pojednania - relacja z wręczenia Nagrody Jana Nowaka-Jeziorańskiego - Wrocław 2013 (8) - dokument
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:55 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:10 Dr House (156) - serial
21:05 Hotel Ruanda - dramat wojenny; Rok 1994, Ruanda. Wybuchą wojna domowa pomiędzy plemionami Hutu i Tutsi. Paul Rusesabagina jest menedżerem luksusowego belgijskiego hotelu.
23:15 Wielka gra - dokument
00:25 Ślubnie, nieślubnie, inaczej (6) - serial
01:25 Dr House (156) - serial
02:20 Hotel Ruanda - dramat wojenny



05:25 We dwoje (7) - rozrywka
06:40 Męski typ (1) - talk show
07:10 Sąd rodzinny (42) - serial
08:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (339) - serial
09:10 Detektywi (60) - serial
09:40 Detektywi (61) - serial
10:15 Ostry dyżur (96) - serial
11:15 Mango - Telezakupy
12:50 Sąd rodzinny (43) - serial
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (340) - serial
14:50 Dr House (12) - serial
15:50 Detektywi (62) - serial
16:25 Detektywi (63) - serial
17:00 Ostry dyżur (97) - serial
18:00 39 i pół (11) - serial
19:00 Dr House (13) - serial
20:00 Teoria spisku - film sensacyjny; Jerry Fletcher jest nowojorskim taksówkarzem. Alice Sutton - prawniczką pracującą dla rządu. Fletcher cierpi na stany lękowe, boi się własnej przeszłości, której nie może sobie przypomnieć. Nocami zamyka się w mieszkaniu-twierdzy. Rozpracowuje wszelkie dostępne informacje w poszukiwaniu dowodów potwierdzających jego teorię ogólnoświatowego spisku. Jest przekonany, że jedyną osobą, z którą musi podzielić się zgromadzonymi dowodami, jest właśnie Alice Sutton.
22:45 Nie z tego świata (14) - serial; Sam i Dean przyjeżdżają do małego miasteczka w stanie Iowa. W tym spokojnym miejscu doszło do trzech morderstw.
23:50 Królowa potępionych - horror
01:55 Arkana magii - rozrywka



03:20 Pokaż, kotku, co masz w środku - komedia
04:55 W tonacji+ - muzyka
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+ - muzyka
09:05 Podwodny raj (2) - dokument
09:35 Mystic Pizza - komedia romantyczna
11:20 Hollywood Buzz - kultura
11:50 Skok Henry'ego - komediodramat
13:40 W tonacji+ - muzyka
14:30 Miasta graffiti - dokument
15:30 Artysta - komedia romantyczna
17:10 +De lux
17:40 Kupiliśmy zoo - komedia
19:45 Nie przegap
19:55 Łapu capu - rozrywka
20:00 Adoptowani - dramat obyczajowy
21:40 Rockefeller Plaza 30 (1) - serial
22:05 Kruk. Zagadka zbrodni - thriller; Wiek XIX, Baltimore. Policja znajduje dwie zamordowane kobiety, matkę i córkę. Detektyw Emmett Fields odkrywa, że sposób, w jaki zginęły, przypomina zbrodnię opisaną w wierszu Edgara Allana Poe. Gdy w podobnych okolicznościach giną kolejne osoby, detektyw prósi pisarza o pomoc w wytypowaniu mordercy.
23:55 Exorcismus - horror
01:35 Lęk wysokości - dramat psychologiczny



03:15 Tajemnice Iosu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2301) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Świat według Bundych (20) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (235) - serial
10:00 Trudne sprawy (63) - serial
11:00 Dlaczego ja? (237) - serial
12:00 Ludzie Chudego (13) - serial
13:00 Dom nie do poznania (48) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1722) - serial
14:45 Trudne sprawy (4) - serial
15:50 Wydarzenia16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (190) - serial
17:00 Dlaczego ja? (368) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1723) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (211) - serial
20:10 Zakon - film przygodowy; W XI wieku, w czasach krucjat, flamandzki rycerz przeżył w Jerozolimie objawienie, które odmieniło jego życie i dało początek nowej sekcie religijnej. Widzenie opisał w księdze Fazar. Ostatni rozdział księgi zaginął. Mijają wieki. Rękopis trafia w ręce znanego archeologa, Oscara Cafmeyera. Jego syn, Rudy, podczas wizyty u ojca widzi ów zaginiony rozdział. Wkrótce Oscar wyjeżdża do Izraela i tam znika bez śladu. By odnaleźć ojca, Rudy musi odszukać tajemniczą sektę i dowiedzieć się, jaka jest treść ostatniego rozdziału Fazar.
22:00 Ekipa na swoim (6) - rozrywka
23:00 Kości (12) - serial
00:00 Kości (13) - serial
01:00 Kości (14) - serial
02:00 Zagadkowa noc (1111) - rozrywka



05:30 Triumf miłości (145) - serial
06:25 4music - muzyka
07:30 Gliniarz i prokurator (92) - serial
08:30 Komisarz Rex (4) - serial
09:30 Otczłań namiętności (155) - serial
10:30 Rodzice na skraju załamania nerwowego (3) - serial
11:30 I Like It - muzyka
12:30 Tester13:00 Telesprzedaż
13:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Dekoratornia
15:30 Dekoratornia16:00 Gliniarz i prokurator (93) - serial
17:00 Wzór (2) - serial; Don prowadzi śledztwo w sprawie wypadku kolejowego. Konsultując się z Radą Bezpieczeństwa Transportu Krajowego, dowiadyuje się, że katastrofa jest podobna do jednego z serii wypadków z przeszłości, które spowodowane były zaniedbaniami pracowników kolei. Tak jak poprzednio zaleziono na poboczu niedający się rozszyfrować kod numeryczny. Don angażuje Charliego do wyjaśnienia zagadki. Łamiąc kod, Charlie ustala, że wypadek był odtworzeniem katastrofy sprzed lat, którą przeżyła tylko jedna osoba.
18:00 Otczłań namiętności (156) - serial
19:00 Komisarz Rex (5) - serial
20:00 Pod ścianą - film sensacyjny
22:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (2) - serial
23:00 Wzór (2) - serial
23:50 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) - serial
00:50 Galileo01:50 4music - muzyka
02:55 I Like It - muzyka



08:30 Pojedynek dnia - tenis
09:30 French Open w Paryżu - tenis
11:30 Critérium du Dauphiné - kolarstwo
12:30 Pojedynek dnia - tenis
13:30 Gem, set i Mats - tenis
14:00 French Open w Paryżu - tenis
20:00 Gem, set i Mats - tenis
20:30 Critérium du Dauphiné - kolarstwo
21:30 Pojedynek dnia - tenis
23:00 Dempsey Races Le Mans
23:15 World Series by Renault w Spa-Francorchamps - sporty motorowe
23:45 Lamborghini Blancpain Super Trofeo w Silverstone - sporty motorowe
00:15 Weekend w sportach motorowych
00:30 The Grid - magazyn
00:45 Gem, set i Mats - tenis



05:55 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:25 Tabaluga (34) - serial
08:55 Telezakupy
09:30 Dzika planeta (1) - dokument
10:00 Wszechświat, który znamy (9) - dokument
10:35 Cudowne miejsca
11:05 Plebania (1487) - serial
11:30 Plebania (1488) - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:30 Nadzieja dla tygrysów - dokument
13:30 Czy wiecie, że...
14:00 Klan (2395) - serial
14:25 Rezydencja (17) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:25 Bonanza (68) - serial
16:20 Złote Łany (3) - dokument
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Dom nad rozlewiskiem (2) - serial
18:30 Prawdziwe życie – prawnicy (5) - dokument
19:10 Bolek i Lolek (8) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Droga do Rio - magazyn
20:10 Pogoda
20:20 Piąty stadion (71) - serial
20:25 Na oczach wszystkich - film telewizyjny
22:00 Wszystko, co chciałbyś wiedzieć o... giełdzie - publicystyka
22:30 Detoks (10) - serial
23:25 Wróżby kumaka - dramat obyczajowy
01:15 Bonanza (68) - serial
02:05 Białe kołnierzyki (12) - serial
02:50 Notacje (642) - dokument



05:00 Uwaga!
05:20 Rozmowy w toku (2057) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1773) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (99) - serial
12:10 Kocham. Enter (34) - serial
13:10 Szpital (2) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy - serial
14:55 Sąd rodzinny (122) - serial
15:55 Rozmowy w toku (2058) - talk show
16:55 Szpital (3) - serial
17:55 Ukryta prawda (100) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1774) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Top Model. Zostań modelką(14) - rozrywka
23:10 Rozterki Gray - komedia; Gray i Sam są rodzeństwem. Mieszkają razem, dzielą się smutkami i radościami. Ona pracuje w reklamie, on odbywa staż jako chirurg. Oboje planują się ustatkować. Ktoregoś dnia Sam poznaje Charlie, która niedawno sprowadziła się do miasta. Zakochuje się w niej, a uczucie zdaje się być odwajemniane. Cała trójka spędza ze sobą coraz więcej czasu. Gray uświadamia sobie, że czuje do wybranki barta coś więcej niż tylko przyjaźń.
01:10 Uwaga!
01:25 Arkana magii (943) - rozrywka
02:45 Rozmowy w toku (2058) - talk show



05:25 Opowieści z chłodziń - film krótkometrażowy
08:00 Straszliwe coś z Alfy - film animowany
08:20 Transmisja na żywo - dramat obyczajowy
09:55 Ciszca - dramat psychologiczny
11:40 Bez świadków - dramat obyczajowy
13:25 Był sobie film... - dokument
14:35 Detektyw Murdoch (2) - serial
15:35 Detektyw Murdoch (3) - serial
16:35 Dzikі Bill - western
18:25 Pechowiec - komedia kryminalna
20:10 Capote - film biograficzny; W listopadzie 1959 roku Truman Capote przeczytał w New York Timesie o mordzie dokonanym na rodzinie zamożnych farmerów. Na bazie tego zdarzenia autor "Śniadania u Tiffany'ego" przez 6 lat pisze bestsellerową powieść "Z zimną krwią". Przyjaciółka, pisarka Nelle Harper Lee, pomaga mu w zbieraniu materiałów. Rozmowy z mieszkańcami Holcomb oraz agentem prowadzącym dochodzenie budują fabułę powieści. Ogromny wpływ na sukces książki ma więź, która zawiązuje się między pisarzem a jednym z dwóch zbrodniarzy skazanych na karę śmierci.
22:15 Vares - serial
00:00 Twist & Blood - film krótkometrażowy
00:50 Donnie Darko - film obyczajowy
02:40 Homo Father - komediodramat



04:55 Telezakupy
05:05 Telezakupy
05:25 SuperSprytek i Sprytusie (16) - serial
05:55 Zmiennicy (3) - serial
07:05 M jak miłość (220) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:25 Barwy szczęścia (894) - serial
10:55 Na dobre i na złe (62) - serial
11:55 Pożyteczni.pl - publicystyka
12:25 Makłowicz w podróży
13:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (62) - dokument
13:35 Czas honoru (3) - serial
14:35 Rodzinka.pl (67) - serial
15:10 Rodzinka.pl (68) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:00 Pogoda
16:10 M jak miłość (935) - serial
17:05 Kabaretowy Klub Dwójki (14) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:10 Na dobre i na złe (515) - serial
21:10 Jak rozpętałem II wojnę światową
22:40 Aida (1) - serial; Na pogrzebie ojca Aida dowiaduje się, że zmarły zapisał jej w testamentie połowę mieszkania. Po kilkunastu latach kobieta wraca do dzielnicy, w której dorastała. Razem z nią do mieszkania wprowadzają się jej nastoletnie dzieci, Aneta i Remik. Aida jest skłócona z matką, Kaliną, niezadowoloną z obecności nowych lokatorów.
23:40 Na linii strzału (17) - serial
00:30 Wojacek - film biograficzny
02:10 Aida (1) - serial



03:55 Ulice San Francisco (1) - serial
04:55 Pascal: po prostu gotuj
05:25 We dwoje (8) - rozrywka
06:40 Męski typ (2) - talk show
07:10 Sąd rodzinny (43) - serial
08:10 Sędzia Anna Maria Wesołowska (340) - serial
09:10 Detektywi (62) - serial
09:40 Detektywi (63) - serial
10:15 Ostry dyżur (97) - serial
11:15 Mango - Telezakupy
12:50 Sąd rodzinny (44) - serial
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (341) - serial
14:50 Dr House (13) - serial
15:50 Detektywi (64) - serial
16:25 Detektywi (65) - serial
17:00 Ostry dyżur (98) - serial
18:00 39 i pół (12) - serial
19:00 Dr House (14) - serial
20:00 Obcy wśród nas - film sensacyjny; Detektyw Emily Eden prowadzi śledztwo w sprawie zaginięcia młodego chasydy, Jaakowa Klausmana, który przepadł bez śladu wraz z diamentami wartości ponad 700 tys. dolarów. Uzyskuje zgodę rabina na rozmowę z rodzicami Jaakowa i wizytę w warsztacie jubilerskim, gdzie pracował zaginiony mężczyzna. W biurze Klausmana Emily znajduje jego ciało. Brak śladów wskazuje, że zginął z rąk kogoś, komu ufał. Emily decyduje się przeniknąć do zamkniętego środowiska chasydów. Pobyt odmienia ją.
22:20 Dowody zbrodni (14) - serial
23:20 Kobiectwo sztuczki - komedia
01:00 Arkana magii - rozrywka



03:05 Niech cię odleci mara - film obyczajowy
04:45 W tonacji+ - muzyka
05:00 Aktualności filmowe+
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+ - muzyka
09:05 Podwodny raj (3) - dokument
09:35 Opowieści nocy - film animowany
11:00 Kupiliśmy zoo - komedia
13:00 Biało-czerwono-czarny - dokument
13:30 Pryzmus - film krótkometrażowy
13:45 Robbie Williams - Take the Crown - muzyka
15:20 W tonacji+ - muzyka
16:10 Tower Heist. Zemsta ciciów - komedia sensacyjna
17:55 Magiczne lato - komediodramat
19:45 Nie przegap
19:55 Łapu capu - rozrywka
20:00 Żył sobie baba - dramat obyczajowy; Rosja, lata 1909?1921. Warwara przychodzi na świat w biedzie, ale od matki dostaje dużo miłości. Wyrasta na piękną i rezolutną dziewczynę, lecz jej temperament wkrótce zostaje utemperowany przez męża, Iwana.
22:35 Iron Sky- komedia sensacyjna
00:05 Martha Marcy May Marlene - horror
01:45 Palimpsest - thriller



03:15 Tajemnice Iosu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2302) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Świat według Bundych (21) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (236) - serial
10:00 Trudne sprawy (1) - serial
11:00 Dlaczego ja? (238) - serial
12:00 Dom nie do poznania (238) - rozrywka
13:00 Dom nie do poznania (49) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1723) - serial
14:45 Trudne sprawy (5) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (191) - serial
17:00 Dlaczego ja? (369) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1724) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (212) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (308) - serial
20:35 Płytki facet - komedia romantyczna; Dla Hala Larsena ideał kobiecego piękna sprowadza się do modelek z rozkładówek magazynów. Pewnego dnia wszystko się zmienia. Hal zostaje zahipnotyzowany przez telewizyjnego guru, który nakazuje mu lekceważyć wygląd zewnętrzny i dostrzegać w kobietach wewnętrzne piękno. Wkrótce Hal zakochuje się od pierwszego wejrzenia w Rosemary, otyłą ochnotniczkę z korpusu pokoiu, w której jako jedyny widzi uosobienie kobiecości i wdzięku. Problem w tym, że czar po pewnym czasie pryska, a Hal staje oko w oko z potężną kobietą.
22:55 Zemsta frajerów - komedia
00:45 Oszuści - komedia
02:55 Tajemnice Iosu



05:10 Dekoratornia
05:30 Triumf miłości (146) - serial
06:25 4music - muzyka
07:30 Gliniarz i prokurator (93) - serial
08:30 Komisarz Rex (5) - serial
09:30 Otczłań namiętności (156) - serial
10:30 Rodzice na skraju załamania nerwowego (4) - serial
11:30 I Like It - muzyka
12:30 Skład osobliwości (2) - rozrywka
13:00 Telesprzedaż
13:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Dekoratornia
15:30 Dekoratornia
16:00 Gliniarz i prokurator (94) - serial
17:00 Wzór (3) - serial
18:00 Otczłań namiętności (157) - serial
19:00 Komisarz Rex (6) - serial
20:00 Najlepsi z najlepszych - film sensacyjny; Alex Grady i Tommy Lee wchodzą w skład sześciuosobowej drużyny mającej reprezentować Stany Zjednoczone na mistrzostwach takewondo w Korei. Według wszelkiego prawdopodobieństwa nie mają żadnych szans na wygraną z Koreańczykami, którzy sztukę walki wpajaną mają od najmłodszych lat. Do zespołu trenerskiego dołącza Catherine Wade. Znająca doskonale kulturę Wschodu, hinduizm, buddyzm i jogę kobieta pomaga zawodnikom w treningach koncentracji.
22:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) - serial
23:05 Wzór (3) - serial
00:00 Lochy i smoki: Kłątwa smoka - film przygodowy
02:10 4music - muzyka



08:30 Puchar Świata w Szanghaju - łuźnictwo
09:00 Sports Excellence - magazyn
09:15 Critérium du Dauphiné - kolarstwo
10:00 Gem, set i Mats - tenis
10:30 Pojedynek dnia - tenis
11:30 Critérium du Dauphiné - kolarstwo
12:30 Pojedynek dnia - tenis
13:30 Gem, set i Mats - tenis
14:00 French Open w Paryżu - tenis
20:00 Gem, set i Mats - tenis
20:30 Critérium du Dauphiné - kolarstwo
21:30 Wednesday Selection - magazyn
21:35 Puchar Świata w Sankt Gallen - jeździectwo
22:35 Riders Club - magazyn
22:40 Turniej z cyklu US PGA - Memorial Tour w Dublinie - golf
23:40 PGA European Tour w Sztokholmie - golf
00:10 European Tour Kobiet - German Open - golf
00:25 Golf Club - golf
00:30 Yacht Club - magazyn
00:35 Wednesday Selection - magazyn
00:40 Watts - magazyn
01:00 Gem, set i Mats - tenis

Dbaj o formę, poczuj się lekko

Otyłość i nadwaga to coraz większe problemy zdrowotne, zwłaszcza w krajach rozwiniętych, gdzie żywność jest tania i stosunkowo łatwo dostępna. Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, w USA ponad 9 milionów dzieci i nastolatków ma nadwagę, a 70 proc. z nich ma dużą szansę, by dołączyć do grona otyłych.

Podobnie jest także w większości krajów Unii Europejskiej, gdzie odsetek ludzi z nadwagą i otyłych stale wzrasta. Według danych Eurostatu z 2008 roku, problem ten jest najbardziej palący w Wielkiej Brytanii, Czechach, Słowenii czy na Malcie. W Polsce kłopoty z wagą ma około 46% kobiet i 62% mężczyzn. Tę dość niechlubną listę zamykają mieszkańcy Włoch i Francji, gdzie nadwaga i otyłość są rzadziej spotykane.

Wyróżniamy dwa typy otyłości:

- pierwotną – pokarmową, powstającą na skutek działania czynników dziedzicznych i środowiskowych, takich jak styl życia czy nawyki żywieniowe,
- wtórną – która jest wynikiem m. in. chorób metabolicznych, chorób ośrodkowego układu nerwowego oraz działania wybranych leków np. estrogenów.

Znacznie częściej mamy do czynienia z otyłością pierwotną, spowodowaną niewłaściwą, wysokokaloryczną dietą, siedzącym trybem życia czy spożywaniem nadmiernej ilości alkoholu. Również życie w ciągłym stresie może wpływać na odkładanie się tłuszczu, zwłaszcza w okolicach brzucha. Dzieje się tak, bo w sytuacjach stresowych uwalniane są substancje zmieniające metabolizm tłuszczu i zwiększające apetyt.

To nie tylko kwestia mody

Pozbycie się zbędnych kilogramów i przywrócenie naszej sylwetki bardziej atrakcyjnych kształtów ma bardzo duże znaczenie zarówno dla naszego zdrowia, wygody jak i samopoczucia. – Nadwaga, a w szczególności otyłość, powodują wiele dolegliwości, a z czasem także poważniejsze schorzenia – tłumaczy Jacek Klemens, farmaceuta w Mediq Apteki. – Przy długo utrzymującej się otyłości pojawić się mogą takie dolegliwości jak choroba zwyrodnieniowa stawów, związana ze zbyt dużym ich przeciążeniem, przewlekłe bóle pleców, niewydolność żylna, bezdech senny, osłabienie układu

odpornościowego, niepłodność, stany zapalne i stłuszczenia wątroby, nowotwory i różne infekcje – dodaje ekspert Mediq.

Lepiej zapobiegać

Sposobów na zapobieganie pojawieniu się nadwagi i otyłości jest bardzo wiele, ale nie wszystkie będą skuteczne w równym stopniu dla każdego z nas. Dlaczego tak się dzieje? Wynika to m. in. z czynników genetycznych. Jedni mają szybszą, a inni wolniejszą przemianę materii. Podobnie jest z apetytem i z gotowością do podjęcia aktywności fizycznej. Zdrowy styl życia jest jednak dobry dla każdego z nas.

Dieta to podstawa

Podstawowym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości jest właściwa dieta. Powinna być ona bogata przede wszystkim w warzywa i owoce, a także w kwasy omega 3. Znajdziemy je m. in. w rybach morskich. Kwasy omega 3, zawarte w tłuszczu rybnym, działają przeciwnowotworowo i przeciwzapalnie. Zmniejszają też poziom cholesterolu.

Pamiętajmy, by spożywać także ciemne pieczywo, np. razowe, żytnie czy orkiszowe, bo jest ono znacznie mniej tłuczące od jasnego, pszennego.

W utrzymaniu prawidłowej wagi pomoże nam także umiarkowane spożywanie produktów wysokoenergetycznych, takich jak słodycze czy makarony. Ich ilość musimy dopasować do naszego trybu życia – aktywni mogą dostarczyć ich odpowiednio więcej, by pokryć potrzeby swojego organizmu. – Warto też ograniczyć w dużym stopniu produkty tłuste, żywność przetworzoną, a także alkohol – tłumaczy Jacek Klemens, farmaceuta z Mediq Apteki. Starajmy się spożywać stosunkowo sycące śniadania – powinny nam one dostarczyć energii na pierwszą połowę dnia – dodaje. Zmniejszmy za to kolacje i nie podjadajmy bezpośrednio przed snem. W ciągu dnia zalecane są drobne i zdrowe przekąski np. owoce lub

orzechy. Zawarta w nich woda i błonnik szybko dadzą nam uczucie sytości. Błonnik to substancja, która zmniejsza uczucie głodu, spowalnia wchłanianie cukrów, ułatwia trawienie i zapobiega zaparciom. Znajdziemy go również w kaszach, płatkach śniadaniowych, ciemnym pieczywie, roślinach strączkowych, pestkach dyni lub słonecznika.

Ruszajmy się

Ruch jest niezwykle istotny i niezbędny zarówno w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, jak i zdrowia. Dzięki niemu dotleniamy nasz organizm. Podczas ruchu w organizmie wydzielają się endorfiny i serotonina, które poprawiają nastrój. Już szybkie spacerowanie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi, poziomowi cukru, zmniejszając ryzyko różnych schorzeń, m. in. cukrzycy. Warto zwrócić uwagę na zwyczajne czynności wykonywane każdego dnia i w miarę możliwości zmienić nasz styl życia na bardziej aktywny. Np. zamiast jechać do pracy samochodem, wsiądźmy na rower. Zamiast korzystać z windy, pokonajmy kilka pięter piechotą. Te drobne zmiany pozwolą nam zwiększyć wydatek energetyczny nawet o kilkaset kalorii w skali dnia. Bez odpowiednio dobranych do stopnia nadwagi czy otyłości ćwiczeń, w większości przypadków nie da się skutecznie schudnąć. Przy nadwadze wskazane może być np. regularne chodzenie, jazda na rowerze czy pływanie. W otyłości ćwiczenia nie powinny być zbyt obciążające czy długotrwałe, ale 30-minutowy szybki marsz, gdy nie jest przeciwwskazany, może pomóc pozbyć się zbędnych kilogramów i pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Ruch powoduje zwiększenie tkanki mięśniowej, a także obniża poziom cholesterolu i ciśnienie. Pamiętajmy jednak, że przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy zgłosić się do lekarza i z nim ustalić cały plan odchudzania, uwzględniający także prawidłową dietę.

Wysiłek zwiększajmy stopnio-

wo i wprowadzajmy zmiany odpowiednio do naszej dotychczasowej aktywności. Na początek wystarczą półgodzinne spacerowanie na świeżym powietrzu, których czas trwania możemy stopniowo zwiększać, zaś ich tempo dopasować do naszych możliwości. Osoby młodsze oraz wszyscy będący w dobrej formie fizycznej mogą podjąć nieco większe wyzwanie, np. jogging. Z kolei pływanie zadba o wszystkie nasze mięśnie.

Na wagę marsz

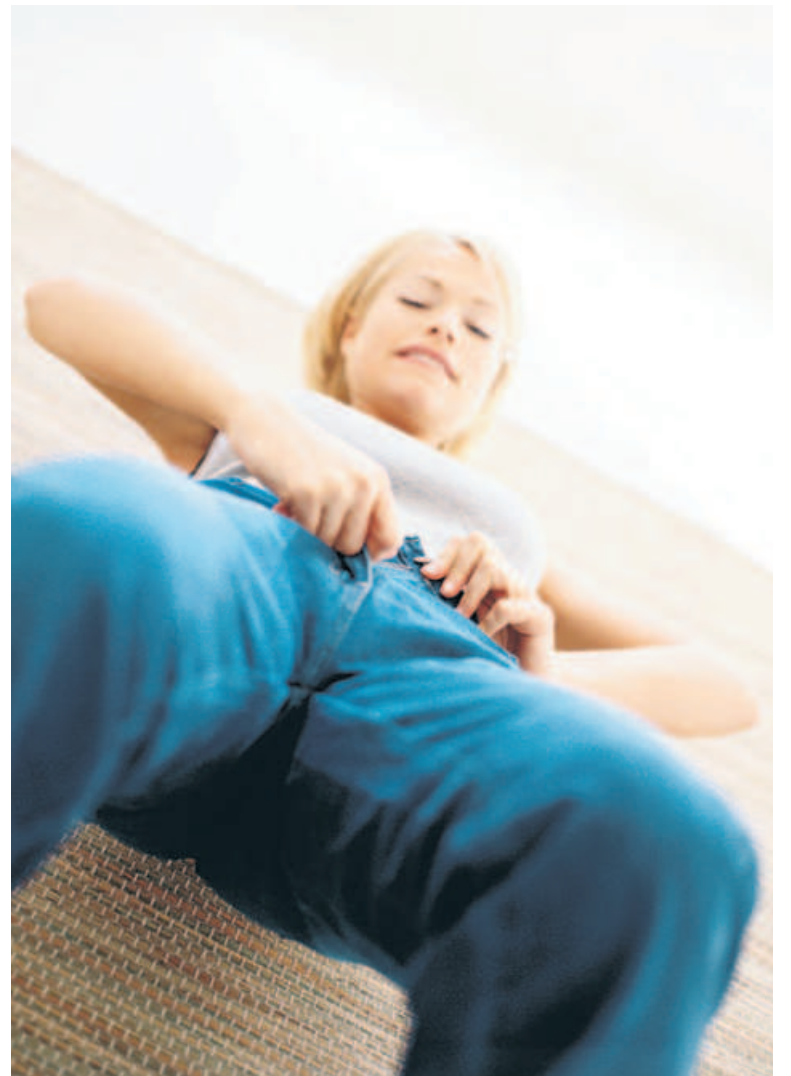
Podczas wdrażania i realizacji planu zrzucania zbędnych kilogramów należy regularnie kontrolować wagę. Najlepiej jest ważyć się rano, zaraz po wstaniu z łóżka i bez ubrania. Licząc zbędne kilogramy pamiętajmy, że nasza waga więcej pokaże nam wieczorem, po dłuższej podróży samochodem czy przy zmianach pogody. Również nieprzespane noce i gwałtowna zmiana trybu dnia (inna pora wstawania i kładzenia się spać) mogą zafałszować wynik ważenia.

Woda zdrowia doda

Nasze ciało składa się w przybliżeniu o około 70 proc. z wody. Chudnąć w nieprawidłowy sposób tracimy wodę, co skutkuje spadkiem wagi. Wydaje nam się często, że odnieśliśmy pierwszy sukces, a tak naprawdę jest to tyl-

ko odwodnienie, któremu trzeba jak najszybciej zapobiec. Człowiek bez wody robi się słaby, a jego samopoczucie znacznie się pogarsza. Woda jest nam niezbędna do wypłukiwania toksyn z organizmu. Poprawia też nasz metabolizm, zapewniając tym samym optymalne i skuteczne tempo spalania kalorii, a tym samym utratę tkanki tłuszczowej.

Warto poświęcić chwilę na zastanowienie się, jaką wodę wybrać. Nieprawdą jest, że woda to woda! Powinniśmy zwrócić uwagę na jej skład chemiczny – starajmy się unikać wody z zawartością sodu i chlorku, ponieważ połączenie tych składników powoduje wytrącanie się soli. To z kolei prowadzi do wiązania w organizmie dodatkowych ilości wody i odbija się na naszej sylwetce. Pamiętajmy o tym, że wodę możemy też dostarczać pod postacią innych płynów. Dobre dla naszej sylwetki będą herbatki ziołowe i owocowe, naturalne (niesłodzone) soki owocowe, wywary i soki warzywne, chude mleko. Uważajmy natomiast na płyny, które mogą tuczyć, czyli np. słodzone soki owocowe i warzywne, pełnotłuste mleko czy napoje gazowane (nawet te bez zawartości cukru powodują wzdęcia i uczucie ciężkości).



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



Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)
Skup się na zawodowej i finansowej sferze życia. Masz okazję do poprawienia swojej sytuacji w tych dwóch dziedzinach. Pamiętaj jednak o tym, by się nie przepracowywać. Nie jesteś w teraz w najlepszej formie .

Wodnik (21.01.-19.0)
Sukcesy materialne zapewniają Ci życiową harmonię, bez nich nie umiesz być szczęśliwy. Walcząc teraz o podwyżkę w pracy, walczysz więc o swoje szczęście. Będziesz mieć osłabioną koncentrację za kierownicą.

Ryby (20.02.-20.03.)
Twoja zazdrość jest obsesyjna i bardzo męczy partnera. Uważaj na to, co mówisz, by nie urazić bliskiej osoby fałszywymi podejrzeniami o zdradę. Od Ciebie i Twoich myśli zależeć będzie szczęście rodzinne.

Baran (21.03.-21.04.)
Możesz opracować rewolucyjny plan, dotyczący Twojego życia zawodowego i finansów. Pamiętaj tylko, by najważniejsze decyzje skonsultować z najbliższymi. Wszelkie wyjazdy odłóż na później.

Byk (21.04.-21.05.)
Masz dobry czas na przeprowadzanie transakcji, na przykład na kupno lub sprzedaż samochodu. Nikt Ci teraz nie wciśnie buba, a za swój towar dostaniesz dobrą cenę. Uważaj, grożą Ci problemy z sercem.

Bliznięta (22.05.-22.06.)
Zwolnij tempo pracy i nie podejmuj żadnych nowych działań. Bądź nadzwyczaj ostrożny, zwłaszcza w sprawach finansowych. Podjęte pochopnie decyzje mogą wiązać się ze znacznymi stratami.

Rak (22.06.-22.07.)
Warto się postarać i w rozmowie z szefem użyć jak najlepszych argumentów. Bądź otwarty na kontakty innymi, bo właśnie teraz nadarzy Ci się okazja poznania prawdziwego przyjaciela.

Lew (23.07.-23.08.)
Nie obarczaj bliskich swoimi zmartwieniami, wszystkim na co dzień lepiej jest z pozytywnymi myślami. Zaaranżuj spotkanie ze starymi znajomymi, posiedźcie przy ognisku, to dobrze Ci zrobi.

Panna (24.08.-23.09.)
Będziesz mogła rozwijać się intelektualnie i duchowo. Jeśli firma planuje wysłać Cię na szkolenie, a Tobie nie bardzo chce się wyjeżdżać, jednak się zdecyduj. Nie będziesz żałować, a nabyte umiejętności zaprocentują.

Waga (23.09.-22.10.)
Jesteś znakiem, który bardzo ceni sobie własny dom i najchętniej wcale byś się z niego nie ruszała. Tylko jak chcesz poznać swoją drugą połowę? Zmobilizuj się do wyjścia do pubu, dyskoteki lub chociażby supermarketu.

Skorpion (24.10.-22.11.)
Masz wspaniałą passę, Twoja aktywność zostanie w końcu doceniona i nagrodzona. Sukces sprawi, że wokół Ciebie pojawi się wielu fałszywych przyjaciół. Nie daj się nabrać na słodkie słówka.

Strzelec (23.11.-21.12.)
Nie warto przyspieszać życiowych wydarzeń. Postaraj się wszelkie decyzje, nawet te pilne, odłożyć na później. W najbliższych tygodniach dostaniesz od gwiazd zielone światło w sferze finansów i pracy.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

Mit. gr.: bóg sztuki lekarskiej z wężem i czarą z lekarstwem (rzym. Eskulap).	Pomocnicze określenie wykonawcze – dosyć	▼	Śródziemnomorski żaglowiec	Zool.: ryba, gatunek sardynki.	Lekki odkryty pojazd konny podobny do bryczki.	▼	Ryba z rodziny karpiowatych	▼	Veljo (ur. 1928), pisarz fiń.; "Historia sznura z manili".
						12	Córka lub małżonka boga		
Rodzaj kryptogramu ze znakiem z gwiazdek	▶		20		3		14		
▶		6	9	8	Wysp koralowew Polinezji.	▶			
					Metylowa poch. aminokwasu.	▼			
Port nad M. Czerwonym.								Autor poet. parafrazy Dziejów Apostolskich.	
Dawniej: rodzaj krytego pojazdu.	▶					11			
▶					Esej, essay, szkic literacki.	▶			
21				2	Stolica w Bejrucie.			5	15
Skąta osadowa		Najjaśniejsza w konstelacji Orla.	▶	▼					
	16	Geogr.: wyspa w Aleutach.	▼					18	
▶						Oprawca, siepacz	▶		▼
						Bolesne uderzenie	▼		
Marian (ur. 1943), akt.film.									
Miasto w Brazylii (Minas Gerais)	▶				17	1		10	13
▶				Przypadek, przedmiot itp. odpowiadający innemu; odpowiednik.	▶				
		7				19			
Staropolska nazwa czerwca									
Geogr.: Iacopo;	▶					4			

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

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

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

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

BEZOWE MARKIZY

Składniki:

125 g mielonych migdałów
100 g białek
3 cytryny
1 łyżka mąki kukurydzianej

175 g cukru pudru
215 g cukru
3 jajka

SPOSÓB WYKONANIA

Rozgrzać piekarnik do temp. 175 stopni Celsjusza. Wymieszać migdały z cukrem pudrem i przesiać. Białka ubić mikserem na sztywno, dodając stopniowo 75 g zwykłego cukru. Dodać migdały z cukrem pudrem i delikatnie wymieszać. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia formować niewielkie kółka. Uderzyć blachą kilka razy o stół, by pozbyć się bąbelków powietrza z ciastek, odstawić na 15 minut. Piec około 15 minut. Masa cytrynowa: cytryny umyć i osuszyć, zetrzeć skórkę i wymieszać ją w rondelku z sokiem cytrynowym i z mąką kukurydzianą. Wmieszać 140 g cukru. Gotować na małym ogniu, dodać roztrzepane jajka i mieszać, aż masa zgęstnieje. Na płaską stronę ciastka nałożyć nieco masy cytrynowej i przykryć drugim ciastkiem.

ZUPA MIGDAŁOWA

Składniki:

5 szklanek pełnotłustego mleka
1 łyżeczka cukru waniliowego
150 g płatków migdałowych
3 łyżki śmietany 30%
2 łyżki masła

8 łyżek cukru
1 laska cynamonu
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 kromki chleba tostowego

SPOSÓB WYKONANIA

Mleko zagotować z cukrem, cukrem waniliowym i cynamonem. Migdały zrumienić na suchej patelni. Śmietanę połączyć z mąką, wlać mleko, dodać migdały, zagotować stale mieszając. Wyjąć cynamon. Chleb pokroić w kostkę i zrumienić na maśle na patelni. Zupę podawać z grzankami.



Pogoda

Środa 29.05.2013

dzień 7:00 – 19:00

noc 19:00 – 7:00



temperatura
minimalna/odczuwalna/maksymalna

13/25/21

10/11/12

ciśnienie

1003 hPa

1004 hPa

wiatr

21 km/h

12 km/h

deszcz

1 mm

0 mm

Czwartek 30.05.2013

dzień 7:00 – 19:00

noc 19:00 – 7:00



16/16/24

10/6/15

1004 hPa

1006 hPa

21 km/h

13 km/h

1 mm

3 mm

Piątek 31.05.2013

dzień 7:00 – 19:00

noc 19:00 – 7:00



14/16/22

10/11/13

1007 hPa

1005 hPa

26 km/h

11 km/h

7 mm

7 mm

Sobota 1.06.2013

dzień 7:00 – 19:00

noc 19:00 – 7:00



12/20/22

8/10/13

1006 hPa

1008 hPa

15 km/h

6 km/h

3 mm

4,5 mm

20-lecie międzywojenne

Siostry odnowicielki

W 1849 roku zakończono budowę pałacu w Dębowej Łące. W latach 1925-1930 mieściła się tu szkoła rolnicza. Po jej zamknięciu budynek nieco podupadł. W 1932 roku wydzierżawiły go siostry zgromadzenia Pasterek od Opatrzności Bożej, organizując w nim nowicjat.

Nowicjat powstał dokładnie 16 maja 1932 roku. Został przeniesiony do Dębowej Łąki z Pniewitego w gminie Lisewo. Siostry gruntownie odnowiły pałac, park oraz oranżerię. Łącznie na renowację

wydano 24 tysiące złotych, co było niebagatelną kwotą jak na owe czasy. Główny dom posiadał nowicjat. W willi mieszkało kilkanaście siostr magdalenek, które pomagały w prowadzeniu gospodarstwa pałacowego i ogrodu.

W pałacu powstała kaplica.

(pw)

20-lecie międzywojenne

Drzewo bez metryczki

Ozdobą parku w Ryńsku jest cis. Wiek tego drzewa przez dekady był tematem dyskusji wielu naukowców.

Według popularnej legendy, cis został zasadzony przez właściciela miejscowości - Mikołaja z Ryńska - w 1397 roku, na pamiątkę założenia Towarzystwa Jaszczurczego.

Drzewo badał wybitny niemiecki botanik Hugo Wilhelm

Conwentz, który orzekł, że może on mieć około 1000 lat. Wcześniej uważano, że rośnie w tym miejscu od 300 lat. W okresie międzywojennym wiekowe drzewo było w opłakanym stanie. Znalazło jednak patrona w osobie proboszcza Chylareckiego, który nakazał je

ogrodzić.

Obecnie przyjmuje się, że drzewo rośnie w Ryńsku od 500 lat. Niezależnie od tego, w którym roku zostało zasadzone, nie ulega wątpliwości, że jest jednym z najstarszych cisów w Polsce.

(pw)

I wojna światowa

Gapa w sosie własnym

Czarne wrony nie są lubianymi ptakami. Koją się nam źle, ale trafiały na stoły niektórych mieszkańców Wąbrzeźna w najgorszym okresie I wojny światowej.

Wąbrzeźno, podobnie jak pozostałe miasteczka, w okresie wojny przeżywało problemy związane z brakiem regularnych dostaw żywności. W samym mieście poniedziałki i czwartki ogłoszono dniami bezmięsnymi. Wrotki i piątki miały być za to „ubogie w mięso”. Działo się to w 1916 roku. Wkrótce na rynku pojawiły się książki kucharskie, zawierające mnóstwo przepisów na dania, które można było przygotować z rzeczy dość dziwnych. Radzono, co zrobić, gdy nie

mamy zupełnie świeżych warzyw i owoców, zawierających witaminę C, chroniącą przed skorbutem. W tym celu należało przed wypiekiem lub gotowaniem część zboża, grochu lub fasoli poddać kielkowaniu. Jak rozpoznać zafałszowaną mąkę śmietaną? Do odrobiny śmietany trzeba było dodać kroplę jodiny. Wybarwiała ona mąkę na niebiesko lub ciemnozielono.

Wkrótce okazało się, że doskonałym źródłem zwierzęcego białka mogą być wrony. Dziennik bydgowski

informował, że „młode wrony i pieczone przypominają gołąbki”. Czarne ptaki miały dodatkową zaletę – nie trzeba było ich skubać, wystarczyło obciągnąć ze skóry za pomocą nożyka. Na wrony można było polować także bez posiadania zezwoleń. W końcu stały się takim rarytasem, że wyznaczono za nie ceny urzędowe. W Wąbrzeźnie myśliwy, który ustrzelił wronę, mógł za nią zainkasować od 0,60 do 1 marki.

(pw)

OGŁOSZENIE PŁATNE

Zatrudnimy Przedstawiciela Handlowego

do Sprzedaży Maszyn
Rolniczych

Osoby z doświadczeniem
w sprzedaży mogą liczyć na
indywidualny system
wynagrodzeń.

E-mail: rekrutacja@euromasz.pl

REKLAMA

**Sprzedam
lub
wynajmę**
działkę (2663 m2)
Wąbrzeźno
ul. Krasińskiego 4
Tel. 501-554-484

Ciekawostki

Ich wysokośći obcasy

Chodzi się w nich trudno, nierzadko powodują schorzenia stóp, kolan, kręgosłupa. Mimo tego kobiety z nich nie rezygnują. Historia wysokich obcasów jest bardzo fascynująca.

W Starożytnym Egipcie noszenie butów zarezerwowane było dla wyższych sfer. Typowi Egipcjanie chodzili zazwyczaj boso. Rysunki datowane na 3,5 tysiąca lat przed Chrystusem wskazują na to, że członkowie egipskiej arystokracji upodabiali sobie obuwie na wysokich obcasach. Nie wstydziło się ich nawet mężczyźni. Buty na

podwyższeniu nosili także rzeźnicy, którzy nie chcieli, aby ich stopy brodziły we krwi.

W Starożytnej Grecji i Rzymie, w teatrze, narodziły się kosturny. Im wyższe, tym ważniejszy był bohater grany przez aktora. Kobiety w butach na obcasach mogliśmy spotkać za panowania rzymskich cesarzy. Niestety, początki mody nie były zbyt chlubne. Wysokie obcasy nosiły prostytutki, aby odróżnić się od zwykłych kobiet i zmanifestować swój fach.

W średniowieczu obcasy były dodawane do butów w bardzo praktycznym celu. Chodziło o to, by nie ubrudzić kosztownego obuwia na błotnistych traktach.

XVI wiek był renesansem wysokich obcasów. Historycy twierdzą, że buty tego typu wynaleziono przez przypadek. W tym czasie bardzo często niszczyły się podpiętki, szewc podbijał więc but nową warstwą drewna, potem kolejną i kolejną. W ten sposób powstawały buty na wysokich obcasach.

Obcasy cenili sobie jeźdźcy. Sprawiały, że ich stopa pewnie trzymała się w strzemionach. Propagatorką obcasów była Katarzyna Medycejska – kobieta bardzo wyrachowana w polityce. To ona wprowadziła nową modę, chcąc zaimponować dworowi francuskiemu, kiedy wychodziła za mąż za księcia Orleanu – przyszłego króla Francji. Katarzyna była kobietą drobnej postury, więc zamówiła buty z 4-cm obcasami.

Francuzi najwyraźniej pozytywnie przyjęli pomysł włoskiej księżniczki i w XVIII wieku król Ludwik XIV zabronił nosić buty na obcasach komukolwiek spo-



Ludwik XIV z butach na czerwonych obcasach

za stanu szlacheckiego. Górny limit wysokości obcasa ustalono na 7,5 cm. Ponieważ obcasy były symbolem arystokratów, zostały znienawidzone przez pospólstwo i zakazane w czasie rewolucji francuskiej.

Buty na obcasach ponownie stały się modne w połowie XIX wieku. Wynalezienie maszyny do szycia umożliwiło ich produkcję na masową skalę. Teraz na buty było stać nawet biedniejsze kobiety.

W epoce wiktoriańskiej w Wielkiej Brytanii uważano, że chodzenie na wysokich obcasach jest świetne na bóle kręgosłupa i poprawia jędrność stóp.

Popularność wysokich obcasów zahamowały... feministki. Szczególnie za oceanem amerykańskie wojowniczkі o równouprawnienie wmawiały kobietom, że buty muszą być przede wszystkim wygodne, a wysokie obcasy upadlają.

W latach 20. XX wieku na rynek niczym huragan wtargnęły szpilki. Nazwa tych butów w naszym języku brzmi dość niewinnie. W Ameryce nazywa się je „stiletto”, czyli sztylety. Nazwa ta pochodzi od podobieństwa wysokich obcasów szpilek do włoskich sztyletów używanych w epoce renesansu do dobijania rywali.

Wracając do feministek – oficjalna opinia ruchu sufrażystek z 1986 roku głosi: „Wysokie obcasy dają noszącym je kobietom poczucie wyższości, mocy i autorytetu. Pamiętajmy, że kobieta nosi te buty dla siebie, a nie po to by być podziwianą przez mężczyzn”.

(pw)

SKUP ZŁOMU I METALI KOLOROWYCH

F.H.U.OLEK

OSTROWIE 22

87-400 GOLUB-DOBRZYŃ

Tel 56 683 62 94

Kom 501 621 145

SKŁAD WĘGLA

AKTUALNE CENNIKI ZNAJDZIESZ NA
<http://www.fhuolek.ecom.com.pl>

REKLAMA

REKLAMA

GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów

Najniższe CENY

Różne wymiary

Transport i montaż

GRATIS cały KRAJ

Dogodne RATY

56-649-44-30 54-233-81-41

52-388-22-73 24-368-32-17

509-574-644 509-058-388

www.konstal-garaze.pl

Oferta wiosennych kredytów

- gotówkowy
- konsolidacyjny
- dla firm
- dla rolników bez KRUS

Minimum formalności,
akceptujemy opóźnienia
Atrakcyjne oprocentowanie
Tel: 793-700- 045, 790 790 993
56 49 -184 - 38
ul. Mostowa14/20 Brodnica
(Możliwość dojazdu do klienta)

SKOK Adamskiego

**Pożyczka taka DUŻA
a rata taka MAŁA**

Pożyczasz 20 000 zł

rata wynosi zaledwie 433 zł
(na 84 m-ce)

pon. - pt. 8.30-16.30

Wąbrzeźno
ul. 1 maja 30
tel. 56 687 01 16 e-mail wabrzezno@skok.torun.pl

Przykład reprezentatywny: Kwota pożyczki 20000 zł (Całkowita Kwota Kredytu), czas trwania umowy 84 miesięcy, przy ratach równych 432,48 zł i oprocentowaniu 19%. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania wynosi 23,55%. Całkowita kwota do zapłaty 37553,42 zł, całkowity koszt kredytu 17553,42 zł (w tym: odsetki 16328,42 zł, prowizja 1200 zł, opłata przygotowawcza 25 zł). Informacja według stanu na: 02.04.2013 r.

OGŁOSZENIE PŁATNE

CENTRUM KSZTAŁCENIA DOROSŁYCH W GOLUBIU-DOBRZYNIU

INFORMUJE o rozpoczęciu kursu

- **BHP** dla pracowników służby, pracodawców i osób kierujących pracownikami i na innych stanowiskach pracy
- **spawalnictwo**
METODA MIG, MAG, TIG, elektryczne, gazowe,
- **kierowców wózków jezdniowych**
z uprawnieniami na wymianę butli gazowych,
- **palaczy C.O i obsługi urządzeń instalacji energetycznych,**
- **obsługi kas fiskalnych** z fakturowaniem komputerowym,
- **księgowości** (poziom podstawowy i zaawansowany),
- **komputerowy** (poziom podstawowy i zaawansowany),
- **florystyczny,**
- **frzyzjerski i kosmetyczny,**
- **ochrony i monitoringu,**
- **pedagogicznego** dla instruktorów praktycznej nauki zawodu,
- **opiekunki osób starszych** z kursem języka niemieckiego,
- **opiekunki do dziecka**

Zgłoszenia na kursy przyjmowane są osobiście lub na podany adres e-mail

Informacje i zapisy sekretariat CKD
ul. Szkolna 37 (I piętro) pok.29
ckd@gog.pl, www.ckd.gog.pl
tel/fax. 682 03 01

OGŁOSZENIE PŁATNE

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH W WĄBRZEŹNIE

Nabór na rok szkolny 2013/2014

>> **NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**

po ZSZ, gimnazjum lub 8-letniej szkole podstawowej

>> **SZKOŁA POLICEALNA**

TECHNIK administracji,
TECHNIK ekonomista (spec. podatki),
TECHNIK rachunkowości.

Sluchacze wyróżniający się w nauce otrzymują
STYPENDIA NAUKOWE
lub częściowe zwolnienia z odpłatności za naukę

Informacje i zapisy:

wtorek, czwartek – w godzinach od 15:15 do 17:15
Wąbrzeźno, ul. Wolności 11, w budynku Gimnazjum
(I piętro, pokój nr 104)

tel. 056 688-20-97 w.14
kom. 501-527-121

e-mil: zaocz.wab@wp.pl
www.ckd.gog.pl

SZKOŁY POSIADAJĄ UPRAWNIENIA SZKÓŁ PUBLICZNYCH

Hodowla

Nieme, ale opłacalne

Kaczka piżmowa – nazwa niezbyt pasuje do tego ciekawego ptaka, ale nie zmienia to faktu, że ta rasa staje się coraz popularniejsza. Dlaczego?

Kaczka piżmowa to „matka” współczesnych ras hodowlanych tych ptaków. Oryginalnie pochodzi z Ameryki Południowej, obecnie króluje we Francji, skąd trafiła do Polski w latach 60. XX w. Dlatego też kaczki te nazywa się francuskimi. Inne pospolicie używane nazwy to: lotna i niema. Lotna (latająca, fruująca) dlatego, że ptak ten umie latać, a niema, gdyż w porównaniu z kawką w typie pekina prawie w ogóle nie wydaje głosu. Odzywa się jedynie sapiąc i charcząc.

Kaczki te cechuje wydłużony tułów, a także długi ogon pozbawiony loczka (zawinięte sterówki). Nogi kaczek są silne i zaopatrzone

w długie, ostre pazury. Na głowie samca znajdują się pomarszczone fałdy skóry, tworzące specyficzne korale. Dorosły kaczor osiąga masę ciała do 5 kg, a kaczka do 2,8 kg. Ptaki są odporne na zmienne warunki środowiska oraz osiągają duże przyrosty masy ciała w krótkim czasie. Można je również krzyżować z popularnymi kawkami typu pekin, uzyskując nieplodne mieszańce (mulardy), charakteryzujące się ciekawym wyglądem, dobrą mięsnością i dużą masą wątroby.

Kaczki piżmowe mają duże potrzeby termiczne, jednak samice są bardziej wrażliwe na niższe temperatury niż samce, dlatego

właśnie zaleca się je trzymać osobno. Przez większą część odchovu kaczki żywi się do woli mieszkanką pełnoporcjową bądź paszami gospodarskimi. Odchów kaczorów piżmowych prowadzi się do 11. (12.), a kaczek do 10. tygodnia życia. W tym czasie samce uzyskują masę ciała dochodzącą maksymalnie do 4,5 kg, a samice do 2,5 kg. Ubijane właśnie w tym wieku ptaki uzyskują dużą masę ciała o małej zawartości tłuszczu. Kaczory piżmowe mają lepiej umięśnioną część piersiową tuszki niż kaczki. Największy przyrost mięśni piersiowych następuje u nich między 10. a 12. tygodniem życia.

(pw)



Kaczka piżmowa z potomstwem

Uprawy

Zaraza ciągle groźna

Zaraza ziemniaczana była przyczyną wielkiego głodu w XIX-wiecznej Irlandii. Dziś nie niesie za sobą tak potwornych konsekwencji, jednak wciąż uprzykrza życie plantatorom.

Zaraza objawia się w postaci ciemnobrązowych plam na wierzchołkach roślin, ogonkach liściowych i łodygach. To, co dzieje ponad gruntem nie jest tak szkodliwe jak to, co dotyka same bulwy. Ich miąższ w miejscu występowania ołowiano-szarych plam na skórcie ma barwę rdzawą.

Zaraza ziemniaczana to jedna z dwóch groźnych chorób ziemniaków. Drugą jest alternarioza.

W walce z zarazą i alternariozą ziemniaka można stosować agrotechniczne metody ich ograniczania. Dla skutecznej ochrony roślin przed tymi chorobami zalecane jest stosowanie fungicydów kontaktowych, wgłębnych i układowych. Spośród wielu dostępnych na rynku preparatów dobre rezultaty w walce ze sprawcami tych chorób dają fungicydy o działaniu układowo-wgłębnym. Są to Pyton Consento 450 SC i Infinito 687,5

SC, zawierające w swoim składzie fenamidon lub fluopikolid i propamokarb-HCl. Pierwszy z nich chroni młode rośliny ziemniaków szczególnie przed alternariozą, jak również i zarazą ziemniaka, a drugi odznacza się długim okresem

działania, nawet powyżej 3 tygodni od zabiegu i zalecany jest szczególnie do zwalczania agresywnych typów zarazy. Wykazuje wysoką skuteczność ochrony bulw.

(pw)



Bulwa dotknięta zarazą

Piłka nożna

Mokre punkty

Piłkarze Zrywu Książki pokonali przed własną publicznością LZS Zbiczno. Spotkanie toczyło się w strugach deszczu.

Kolejny dobry mecz Zrywu w rundzie wiosennej na własnym boisku. Tym razem wyższość gospodarzy musiała uznać drużyna ze Zbiczna.

Spotkanie rozegrano w nieidealnych warunkach atmosferycznych. Padało już od piątku wieczorem, boisko jednak dobrze zniosło opady i sędziowie nie wnieśli uwag do stanu murawy, pozwalając na rozegranie zawodów.

Pierwsze kilka minut meczu należało do gości. Dobrze rozgrywali piłkę w środku boiska, ale pomysłu na grę starczyło im na 10 minut. W 11. minucie w niegroźnej sytuacji, około 25 metrów od bramki gości, sfaulowany został Krzysztof Baran. Do piłki podszedł Tomaszewski. Silny strzał obrońcy Zrywu zlekceważył bramkarz gości. Próba złapania piłki skończyła się tym, że futbolówka wpadła między nogami golkipera Zbiczna. Szybkie prowadzenie uskrzydliło gospodarzy, którzy od tego momentu zaczęli dyktować warunki na boisku. Goście mieli problemy z przedostaniem się pod pole karne Zrywu. Jedyny atut, jakim dysponowali, to niesamowity, kilkunastometrowy wyrzut z autu jednego z zawodników Zbiczna w stylu Rory'ego Delapa. Zbiczno miało opanowany ten fragment gry do perfekcji, ale nie potrafiło tego wykorzystać, bo uważnie grała defensywa gospodarzy. W 34. minucie Biestek otrzymał prostopadłe podanie ze środka pola, minął stopera gości i mierzonym strzałem

podwyższył wynik na 2:0 dla gospodarzy. Wspomnieć w tym miejscu należy, że Biestek strzelił bramkę w trzecim, kolejnym meczu u siebie. Zryw w dalszym ciągu atakował, jednak to goście strzelili „gola do szatni”. W 43. minucie piłkę wybił przez obrońców Zrywu zawodnik gości przejął przed polem karnym i idealnie przymierzył w okienko bramki Müllera. Do przerwy Zryw prowadził 2:1.

Druga połowa to dalsze ataki piłkarzy gospodarzy. Drużyna Zbiczna od czasu do czasu próbowała się odgryźć, ale nie mogła znaleźć sposobu na uważnie grającą defensywę gospodarzy. W 65. minucie Grandę, świetnie spisującego się w tym dniu w roli defensywnego pomocnika, zmienił Biesek. Już kilka minut po wejściu podszedł do rzutu wolnego i lewą nogą potężnie huknął na bramkę gości. Piłka dostała dodatkowego przyspieszenia na mokrej murawie i bramkarz gości tylko odprowadził ją wzrokiem. W tym momencie stało się jasne, że gospodarze tego meczu już nie przegrają. Do końca Zryw kontrolował przebieg spotkania, a drużyna Zbiczna już nie była w stanie strzelić kolejnej bramki.

W następnej kolejce Zryw Książki zmierzy się na wyjeździe ze Świdziebnią. Największym zagrożeniem dla naszej bramki będzie Daniel Brzóska, który zdobył dla swojej drużyny już 47 goli.

Dawid Otremba

Sport

Lekkoatletyczne zmagania

Chłopięca reprezentacja Szkoły Podstawowej nr 2 okazała się najlepsza w zawodach lekkoatletycznych. Wyniki uzyskane w zmaganiach nie pozwoliły jej jednak zakwalifikować się do finału wojewódzkiego.

14 maja na nowych obiektach sportowych Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie odbyły się zawody powiatowe w trójboju lekkoatletycznym. Spotkało się pięć zespołów dziewcząt i chłopców z powiatu wąbrzeskiego (Płużnica, Książki, Ryńsk i obie szkoły wąbrzeskie). Trójbój składał się z trzech konkurencji: biegu na 60 m, skoku w dal i rzutu piłeczką palantową. Każdy osiągnięty rezultat zamieniany był na wartość punktową, a końcowym wynikiem była suma punktów uzyskanych przez najlepszą piątkę zawodników z każdej szkoły.

Wśród dziewcząt zwyciężyła reprezentacja wąbrzeskiej „Trójki”, która wyprzedziła „Dwójkę” i koleżanki z Książek. Wśród chłopców najlepsi byli gospodarze zawodów, przed kolegami ze Szkoły Podstawowej nr 3 i Ryńska.

Dzień później na stadionie miejskim odbyły się zawody powiatowe w czwórboju lekkoatletycznym. Rywalizowało pięć zespołów dziewcząt i sześć chłopców. Czwórboj składał się z czterech konkurencji: biegu na 60 m, skoku w dal, rzutu piłeczką palantową oraz biegu na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców. Najlepsze okazały się dziewczęta z Książek, które wyprzedziły SP nr 2 oraz SP nr 3. Wśród chłopców bezkonkurencyjni okazali się uczniowie „Dwójki”, pozostawiając w pokonanym boju kolegów z SP3 i Ryńska.

Wyniki osiągnięte w zawodach lekkoatletycznych były sumowane również w całym województwie. Niestety, rezultaty osiągnięte w wąbrzeskich zmaganiach nie pozwoliły na zakwalifikowanie się do finałów wojewódzkich. Dawid Otremba

Sport

Strażacy potwierdzili wysoką formę

Strażacy z Chełmna okazali się najlepsi na XV Mistrzostwach Województwa Kujawsko-Pomorskiego w sporcie pożarniczym. Zawody odbyły się w dniach 21-23 maja.

Do walki o koronę mistrza województwa stanęło 19 zastępów strażackich. Rywalizowały drużyny ze Świecia, Tucholi, Sępólna Krajeńskiego, Radziejowa, Rypina, Bydgoszczy, Inowrocławia, Włocławka, Brodnicy, Wąbrzeźna, Aleksandrowa Kujawskiego, Golubia-Dobrzynia, Żnina, Nakła, Mogilna, Torunia, Radziejowa, Grudziądza i Chełmna.

Pierwsze zawody odbyły się 21 maja w Toruniu. Drużyny walczyły w tzw. „hakówce” i sztafecie na 100 metrów. Dalsza część rywalizacji przeniosła się na stadion miejski do Wąbrzeźna. Tu zastępy strażackie rywalizowały w dwóch konkurencjach: sztafecie pożarniczej i ćwiczeniach bojowych.

Po zsumowaniu wyników obu rywalizacji, tytuł mistrza wo-

jewództwa przypadł strażakom z Chełmna, którzy wyprzedzili reprezentację Bydgoszczy i Torunia. Wąbrzeska drużyna została sklasyfikowana na ósmej pozycji.

Zwycięski zespół będzie reprezentował nasze województwo na Mistrzostwach Polski w Częstochowie.

Tekst i fot.
Dawid Otremba

Jedną z konkurencji była sztafeta pożarnicza z przeszkodami



Puchary i medale wręczali strażakom starosta Krzysztof Maćkiewicz i wiceburmistrz Wojciech Bereza



Podczas zawodów strażacy częstowali zawodników i kibiców pyszną grochówką i kiełbaskami z grilla



Końcowa część sztafety polegała na trafieniu strumieniem wody w określony punkt



Zwycięskie drużyny stanęły na podium i zostały uhonorowane pucharami

Piłka nożna

Zabrakło skuteczności

W sobotnie popołudnie wąbrzeska Unia rozegrała mecz 27 kolejki ligi okręgowej. Przeciwnikiem była toruńska Elana, która również walczy o utrzymanie.

Pisaliśmy w ostatniej relacji z pojedynku z Chełmna, że wygrana w sobotnim starciu z Elaną da unitom pewne utrzymanie w klasie okręgowej. Widać było, że od początku tego pojedynku wąbrzescy piłkarze będą walczyć o pełną pulę. Wyszli na boisko mocno zmotywowani i od pierwszej minuty narzucili rywalom swój styl gry. Zawodnicy z Torunia w pierwszych minutach wyglądali tak, jakby im się nie chciało grać w piłkę. Nie potrafili wyjść z własnej połowy przez pierwszy kwadrans. Unici poczuli słabość rywala i ruszyli ostro na bramkę Elany. Pierwszy strzał już w 2. minucie oddał Sebastian Isbrandt. Chwilę potem groźnie strzelał Archita. Nasi napastnicy mieli kolejne sytuacje, ale piłka mijała bramkę. W 15. minucie jednej z nich nie wykorzystał wspomniany wcześniej Isbrandt. Około 20. minuty ten sam zawodnik był faulowany w polu karnym, ale sędzia nie dostrzegł przewinienia obrońcy gości i nie podyktował rzutu karnego. Unici dalej przeważali i kontrolowali przebieg meczu. Niestety, jeden błąd w 40. minucie pojedynku, w środku pola, kosztował wąbrzeźnian utratę gola. Prostopadła piłka trafiła pod nogi napastnika Elany, który znalazł się w sytuacji sam na sam z Tajkiewiczem i dał prowadzenie przyjezdnym. Była to jedyna sytuacja bramkowa torunian w tej części gry.

Kilka ostrych słów w szatni podziałało mobilizująco na nasz zespół. W przerwie sztab trenerski dokonał zmiany. W miejsce Olszewskiego pojawił się Filip Ciechacki. Unici, wiedząc jak cenne punkty są do ugrania w tym meczu, nadal byli stroną dominującą. Kilka chwil po wznowieniu gry z dobrej strony pokazał się wprowadzony Ciechacki, który dwukrotnie próbował strzałów zza pola karnego. W obu przypadkach spudłował. Wreszcie w 50. minucie prawą stroną przedarł się Isbrandt, który płaskim strzałem próbował zaskoczyć golkipera gości. Ten sparował futbolówkę, jednak na tyle niedokładnie, że trafiła ona pod nogi nabitego Marcina Gołębia, który z bliskiej odległości skierował ją do pustej bramki. Piłkarze Unii poczuli, że można wygrać i poszli za ciosem, dalej atakując bramkę toruńskiej Elany. Kilka kontrataków torunian powinno zakończyć się zdobyciem gola, ale celowniki napastników gości, podobnie jak naszych, były rozregulowane. Kiedy kibice czekali na bramkę dającą prowadzenie Unii, piłkarze Elany wykonywali rzut wolny z około 20 metra.

Dośrodkowanie spadło na głowę piłkarza przyjezdnych, który drugi raz wyprowadził swój zespół na prowadzenie. Nie najlepiej zachował się bramkarz Unii, który powinien wyjść do dośrodkowania i przyciąć lecącą futbolówkę. Po stracie gola unicy zabrali się kolejny raz do odrabiania strat, zapominając o obronie. Straconą piłkę szybko wyprowadzili goście. Dogranie z prawej strony boiska trafiło pod nogi napastnika, który z odległości dwóch metrów nie zdołał pokonać Tajkiewicza. Jakim cudem nasz bramkarz odbił ten strzał, pozostanie tajemnicą. Torunianie powinni prowadzić różnicą dwóch goli. Niestety, na ich niekorzyść sprawdziło się stare powiedzenie, że niewykorzystane sytuacje się mszczą. Piłkę w polu karnym otrzymał Isbrandt. Stojąc tyłem do bramki sprytnie się obrócił i strzałem za kołnierz po-

konał bezradnego golkipera gości. Trener Unii dokonał zmiany w końcówce, wprowadzając do gry doświadczonego Jarka Rybszlegera, jednak wynik nie uległ już zmianie.

Szkoda straconej szansy na trzy punkty. Z drugiej strony, remis należy uznać za sprawiedliwy, sytuacje jakie po przerwie mieli torunianie, mogły nie dać choćby punktu.

Przed unitami teraz niezwykle pracowite 10 dni. Już w najbliższy czwartek wyjazdowa potyczka z Gryfem Sicienka. Trzy dni później starcie na własnym boisku z Rol.Ko Konojady. W środę, 5 czerwca, również w Wąbrzeźnie, zaległe spotkanie z Cyklonem Kończewice i wreszcie na zakończenie maratonu, 8 czerwca mecz wyjazdowy z Chemikiem Bydgoszcz.

Tekst i fot. Dawid Otremba

1.	Chełminianka Chełmno	25	71	23	2	0	76-19
2.	Promień Kowalewo Pomorskie	24	54	17	3	4	61-26
3.	Pomorzanie Serock	25	47	15	2	8	35-22
4.	Strażak/Wda II Przechowo (Świecie)	26	44	13	5	8	57-44
5.	Gryf Sicienka	25	44	14	2	9	51-48
6.	Chemik Bydgoszcz	25	42	13	3	9	46-33
7.	Rol.Ko Konojady	25	40	13	1	11	52-33
8.	Olimpia II Grudziądz	27	35	10	5	12	48-66
9.	Naprzód Jabłonowo Pomorskie	25	34	10	4	11	42-33
10.	Start Pruszcza	26	32	9	5	12	30-39
11.	Legia Chełmża	25	31	9	4	12	28-42
12.	Unia Wąbrzeźno	24	24	6	6	12	33-41
13.	Drwęca Golub-Dobrzyń	26	21	6	3	17	36-60
14.	Spójnia Białe Błota	25	20	5	5	15	25-68
15.	Elana II Toruń	25	19	5	4	16	29-57
16.	Cyklon Kończewice	24	16	4	4	16	34-52



Unicy w pełni zdominowali początek spotkania

Orlik Mirpol Liga

Deszczowa inauguracja

Pogoda spłatała psikus organizatorom inauguracyjnego turnieju Orlik Mirpol Ligi. Mimo ulewnego deszczu zawody odbyły się, ale w trakcie postanowiono nieco zmienić formułę rozgrywek.



Spotkanie WORWO z Agro-Liderem było meczem „na wodzie”



Wszystkie sobotnie mecze toczyły się w strugach ulewnego deszczu. Prognozy pogody na sobotę nie były optymistyczne, drużyny chciały jednak się zmierzyć. Przez pierwsze dwie godziny trwania zawodów można było jeszcze rywalizować na normalnym poziomie, jednak rzęsy deszcz z minuty na minutę coraz bardziej utrudniał zawodnikom rywalizację. Podczas spotkań grupy B boisko przypominało już to do gry w piłkę wodną, a nie nożną. W związku z tym kapitanowie ekip zdecydowali, że nie odbędą się mecze półfinałowe. Drużyny, które zajęły w rozgrywkach grupowych miejsca pierwsze, spotkały się w finale. Ekipy z miejsc drugich zmierzyły się w pojedynku o trzecią lokatę. Ostatnim meczem było starcie o miejsce 5-6. Czas gry został skrócony do 15 minut.

Deszczowy turniej otworzył mecz Underartu – ubiegłorocznego mistrza – z Tropsem. Na dwa szybko strzelone gole Tygrysów piłkarze Tropsu odpowiedzieli czterema. W drugim pojedynku Katarzynki uległy Tropsowi, który dzięki wygranej zapewnił sobie pierwsze miejsce w grupie. O drugiej lokacie decydował bezpośredni pojedynek Katarzynek z Underartem. Po zaciętym meczu wygrała pierwsza z ekip. W grupie B na otwarcie gospodarz WORWO pewnie i wysoko pokonał Pływanię. Pojedynek tej drugiej z Agro-Liderem zakończył się drugą po-

rażką. W ostatnim meczu grupy WORWO ponownie pewnie wygrało, tym razem z Agro-Liderem. Od tego momentu obowiązywał zmieniony regulamin.

Najpierw w finale Trops zremisował z WORWO. Do wyłonienia zwycięzcy potrzebna była seria rzutów karnych, które wykonywane były w strugach deszczu i stojącej na boisku wodzie. Jako jedyny pomylił się gracz WORWO Marek Rożnowski, dzięki czemu Trops okazał się zwycięzcą Pucharu WORWO. W meczu o pułko Katarzynki pewnie rozprawiły się Agro-Liderem, pokonując rywala 3:1. W ostatnim pojedynku o miejsce 5-6 Underart wygrał z Pływanią 3:0. Organizatorzy najlepszym bramkarzem turnieju wybrali Marcina Leisa z WORWO. Tytuł najlepszego zawodnika przypadł Michałowi Rudzińskiemu z Tropsa.

Wyniki sobotniego turnieju w żaden sposób nie odzwierciedlają formy drużyn. W wielu sytuacjach o wyniku decydował przypadek. Pozostaje mieć nadzieję, że pogoda nie spłata psikus podczas kolejnych zawodów. Te odbędą się 8 czerwca. Gospodarzem będzie Agro-Lider. Pierwszym liderem III sezonu Orlik Mirpol Ligi została drużyna Tropsu, która w tabeli wyprzedza WORWO i Katarzynki.

Tekst i fot. Dawid Otremba

Wyniki Pucharu WORWO

Grupa A	Grupa B
Trops – Underart 4:2	WORWO – Pływania 4:1
Katarzynki – Trops 1:2	Pływania – Agro-Lider 3:2
Underart – Katarzynki 3:4	Agro-Lider – WORWO 1:3
Mecz o 5-6 miejsce Underart – Pływania 3:0	
Mecz o 3 miejsce Agro-Lider – Katarzynki 1:3	
Final WORWO – Trops 0:0 karne 4:5	

Lekkoatletyka

Przedostatni start

W miniony wtorek odbyły się przedostatnie zawody z cyklu Grand Prix Wąbrzeźna w biegach. Tym razem na starcie stanęło ponad 160 zawodników.

Zawody były czwartą eliminacją w całym cyklu. Organizatorem Grand Prix jest Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Wąbrzeźnie. Do podsumowania rywalizacji będą się liczyć cztery biegi plus Bieg Konstytucji, komisja weźmie pod uwagę trzy najlepsze starty każdego z zawodników.

We wtorkowych zawodach udział wzięło ponad 160 biegaczy we wszystkich kategoriach. Najstarszym uczestnikiem był Brunon „Jana” Jankowski. 74-letni lekkoatleta zajął w swojej kategorii

wiekowej trzecią lokatę. Wbiegającego na metę pana Brunona przywitały gromkie oklaski.

Najlepsi w swoich kategoriach byli: Dariusz Marciniak, Robert Rutkowski, Paulina Karnas, Szymon Kopczyński, Ewelina Piotrowska, Mateusz Laudański, Zuzanna Sturmann, Tymotusz Wilkowski, Nadia Laudańska, Krzysztof Karaś, Weronika Kłyza, Paweł Szachnitowski, Aleksandra Antosik, Patryk Kuczkowski, Wiktoria Onyszczyk, Filip Gajewski, Filip Karczewski, Aleksandra

Wiśniewska, Julia Markowska, Miłosz Markiewicz.

Trzech najlepszych zawodników z każdego biegu otrzymało medale i dyplomy. Najmłodsi uczestnicy dodatkowo nagrodzeni zostali łakociami.

Ostatnie zawody z tego cyklu odbędą się 6 czerwca. Dwa dni później, podczas Dni Wąbrzeźna, najlepsi zostaną nagrodzeni podczas uroczystej gali w amfiteatrze.

Tekst i fot. Dawid Otremba



W kilku przypadkach potrzebna była szybka pomoc lekarska



Zwycięzcy zostali nagrodzeni medalami i dyplomami



Tym razem na starcie stanęło ponad 160 biegaczy



Brunon „Jana” Jankowski – najstarszy uczestnik biegu, mimo 74 lat bez problemu pokonał dystans 1500 metrów



Najlepsi wśród dorosłych byli Dariusz Marciniak, Zbigniew Markiewicz i Brunon Jankowski



Największe emocje budziły jak zwykle zmagania najmłodszych biegaczy

Piłka nożna

Niedzielna porażka

Po dłuższej przerwie do gry wróciły piłkarki nożne Unii Wąbrzeźno. Powrót nie wypadł jednak najlepiej. Dziewczęta przegrały z Pędzewem.

Unitki w pierwszej połowie dyktowały przeciwniczkom warunki. Mimo wielu sytuacji, nie udało się jednak zdobyć pierwszej bramki. W 18. minucie meczu zawodniczka gości wykorzystała nieuwagę obrony i pokonała pewnym strzałem z dystansu naszą bramkarkę. Wąbrzeźnianki nadal twardo atakowały bramkę przeciwniczek i w 27. minucie dopięły swego. Pięknym strzałem wyrównała Aleksandra Michałek.

Druga połowa zaczęła się od zagrania we własnym polu karnym naszej zawodniczki i sędzia podyktował rzut karny. Przyjezdne zamieniły go na gola, wychodząc na prowadzenie. Mimo starań, nie udało się naszym piłkarkom zdobyć kolejnych bramek. Co gorsza,

straciły dwie kolejne, ostatecznie ulegając w stosunku 1:4.

Już za tydzień będzie okazja do rehabilitacji. Piłkarki Unii zagrają na wyjeździe z najsłabszą drużyną ligi Cergią Toruń. Do tej pory torunianki nie zdobyły jeszcze punktu.

Unia – Pędzewo 1:4 (1:1)

Unia: Edyta Ziorkowska, Agnieszka Kowalik, Angelika Przekota, Adrianna Forma, Julia Ciesielska, Monika Guściora, Patrycja Burczyńska (Kinga Pieczkowska 56), Aleksandra Michałek, Weronika Kowalik (Sandra Koreń42), Justyna Kochańska, Anna Rojek,

Tekst i fot. Dawid Otremba

Ramka : Tabela III ligi kobiet

1. Unifreeze Górzno	10 30 10 0 0 93-2
2. GOKSiR Start Pruszcz	10 20 6 2 2 25-12
3. Wisła Pędzewo	9 15 5 0 4 51-14
4. Sokół Więcbork	8 7 2 1 5 14-36
5. Unia Wąbrzeźno	7 7 1 4 2 27-20
6. Spójnia Białe Błota	8 7 2 1 5 9-33
7. Cergia Toruń	8 0 0 0 8 1-103



W przerwie trener Rafał Brzozowski motywował dziewczyny



Do przerwy nasze zawodniczki dominowały na boisku



Piłkarki Unii przed meczem z Wisłą Pędzewo