



REKLAMA W CLI
tel. (56) 682 26 80

WIELGIE
Sokoły
na wielickim niebie

str. 2

LIPNO
Angelika w finale
Miss Polski 2013

str. 3

SKĘPE
Nasi reprezentanci
na Wiejskiej

str. 4

SPORT
Czterech
zawodników
Wisły Dobrzyń
zawieszonych

str. 20

CZWARTEK

28 listopada
2013

nakład 3200 egz.
ISSN: 1689-8664

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 48/2013 (249)

CLI



TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

Dobrzyń nad Wisłą

Pogorzelcy z Chalina potrzebują pomocy

Wielkie nieszczęście dotknęło w ubiegłym tygodniu mieszkańców jednego z budynków w Chalinie (gmina Dobrzyń nad Wisłą). W wyniku pożaru dziewięć osób, w tym małe dzieci, zostało bez dachu nad głową. W pomoc dla pogorzelców już włączyły się władze gminy, a także jej mieszkańcy.

Do zdarzenia doszło 19 listopada w nocy. W budynku, którego mieszkańcy spali, wybuchł pożar. Palił się strych. Płomienie ogarnęły dach, strop i całe poddasze. Na równe nogi postawionych zostało siedem zastępów straży pożarnej. – Zgłoszenie o pożarze otrzymaliśmy o godzinie 5.10. Pierwsza jednostka przybyła na miejsce już o 5.24. W akcji ratunkowej brało udział 31 strażaków. Obok Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej z Lipna, były też zastępy ochotników z Chalina, Dobrzynia nad Wisłą, Wielgiego i Mokowa. Gaszono blisko 7 godzin. Spalił się dach ze stropem i część wyposażenia domu. Straty wstępnie oszacowano na 50 tysięcy złotych – mówi kpt. Krzysztof Pawłowski z Państwowej Straży Pożarnej w Lipnie.

Zawinił przewód

Nieszczęlny przewód kominiowy – taka prawdopodobnie była przyczyna pożaru. W mieszkaniu w momencie nieszczęśliwego zdarzenia było dziewięć osób, w tym małe dzieci. Najmłodsze z nich ma dwa lata. Na szczęście budynek był ubezpieczony. Przedstawiciel firmy ubezpieczeniowej już dokonał oględzin, teraz pogorzelcy czekają na decyzję odnośnie kwoty odszkodowania. A czas goni, bo zima za pasem.

W pomoc dla poszkodowanych włączyły się władze gminy Dobrzynia nad Wisłą. – Dom wymaga generalnego remontu, tj. odbudowy dachu, stropów oraz naprawy ścian, sufitów i podłóg. Gmina Dobrzynia nad Wisłą nie



Tak wyglądał strych budynku tuż po ugaszeniu pożaru

jest w stanie samodzielnie udźwignąć ciężaru pomocy finansowej. Dlatego gorąco apeluję do wszystkich ludzi dobrej woli, zakładów budowlanych, instytucji, aby nie pozostawiali obojętni na los ludzi pokrzywdzonych – napisał do mieszkańców gminy Ryszard Dobieszewski, burmistrz Dobrzynia nad Wisłą.

Potrzebne są i pieniądze, i materiały budowlane (cegły, drewno na więźbę dachową, folia budowlana, blachodachówka, cement, wełna mineralna, płyty kartonowo-gipsowe, panele podłogowe, farby, itp.).

Ludzi dobrej woli pod dostatkiem

Na szczęście w Dobrzyniu nad Wisłą i samym Chalinie nie brakuje ludzi życzliwych. Najpierw zasiłek celowy każdej z trzech rodzin poszkodowanych w pożarze przy-

znał Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniu nad Wisłą. Pogorzelcy dostali po 500 złotych na najpilniejsze potrzeby. Kolejną kwotę rozdystrybuje na najbliższej sesji rada miasta. W pomoc włączyli się też mieszkańcy.

– To musiały być lubiane rodziny, bo sąsiedzi natychmiast reagowali. Ktoś dał drewno potrzebne do odbudowy dachu, ktoś obiecał za darmo wymurować komin. Ci ludzie wcześniej nie korzystali z naszej pomocy, to jest szanowana rodzina – zapewnia Krystyna Pawłowska, kierownik M-GOPS-u w Dobrzyniu nad Wisłą. Wsparcia pogorzelcom można udzielać, kontaktując się z kierownikiem placówki pod nr. telefonu 54 253 05 06.

dokończenie na str. 3

Dobrzyń nad Wisłą

Maczał palce w śmierci matki?

W nocy z soboty na niedzielę w Dobrzyniu nad Wisłą w jednym z mieszkań odnaleziono ciało 72-letniej kobiety. Istnieje podejrzenie, że z jej zgonem mógł mieć coś wspólnego 49-letni syn. Mężczyzna został zatrzymany przez policję i już usłyszał pierwsze zarzuty.

W nocy z soboty na niedzielę, około godziny 2.35, dyżurny policji w Lipnie otrzymał zgłoszenie o śmierci mieszkanki wielorodzinnego domu w Dobrzyniu nad Wisłą. Pod wskazany adres pojechali policjanci i prokurator. Lekarz stwierdził zgon 72-latki. Mundurowi przeprowadzili szczegółowe oględziny miejsca zdarzenia, zabezpieczyli ślady i przesłuchali świadków. Przyczyna śmierci miała być znana po sekcji zwłok. Do wyjaśnienia sprawy policjanci zatrzymali 49-letniego syna nieżyjącej kobiety. W chwili zatrzymania był pod wpływem blisko 2 promili alkoholu.

– Mężczyźnie postawiono zarzut znęcania się nad matką, jest też wniosek o tymczasowy areszt. Przyczyna zgonu kobiety pozostaje nieustalona. Na jej ciele znaleziono ślady pobicia, ale nie była to najprawdopodobniej bezpośrednia przyczyna śmierci. Tą wskazującą dalsze, szczegółowe badania – mówi Alicja Cichosz, prokurator rejonowy w Lipnie.

O dalszym losie zatrzymanego mężczyzny zadecyduje sąd. Z nieoficjalnych informacji wynika, że syn zmarłej kobiety nie stronił od alkoholu, nie cieszył się też dobrą opinią wśród sąsiadów.

(ak), KPP Lipno

Dobrzyń nad Wisłą

Urodziny pluszowego niedźwiadka



W piątek w Niepublicznym Przedszkolu Artystyczno-Językowym „Mały Europejczyk” w Chalinie dzieci świętowały Dzień Pluszowego Misia. Niedźwiadki, w towarzystwie przytulanki, bawiły się wesoło.

dokończenie na str. 4

Wielgie

Sokoły na wielickim niebie

W minioną sobotę w gminie Wielgie odbyło się niecodzienne polowanie. Drapieżne ptaki próbowały złapać zdobycz. Skończyło się jedynie na dobrej zabawie, nie ucierpiał ani jeden bażant. Okazję do kolejnego integracyjnego spotkania mieli za to sokolnicy z Koła Łowieckiego Sokolników nr 6 „ZYS”.

Orzeł przedni, sokoł wędrowny, raróg górski, myszółowiec towarzyski, jastrząb gołębiarz - to ptaki drapieżne, które pojawiły się w sobotę na wielickim niebie. Rano myśliwi zebrali się w Zakrzewie, potem polowali m. in. na łąkach pobliskiego Wylazłowa. Po południu znowu zjechali do bazy, gdzie był czas na rozmowy oraz degustację bigosu myśliwskiego. Przyjechali goście z Płocka, Bełchatowa czy Łowicza.

Kawałek historii

Sokolnictwo narodziło się 2-3 tysiące lat temu na stepach Azji. Jak wyjaśniają fachowcy, nie do wszystkich ptaków trzeba mieć psa, z niektórymi polować można z tzw. rękawicy.

– Tutaj polujemy ptakami szerokoskrzydłymi, długoskrzydłymi poluje się z psem. Najlepiej radzą sobie stare, doświadczone ptaki. W naszym języku takie okazy nazywamy ćwikami. Stąd sokolnicze pozdrowienie „chwał ćwik” – mówi Piotr Adamiak, wiceprezes Koła Łowieckiego Sokolników nr 6 „ZYS”. – Sokół wędrowny w Polsce wyginął w latach 90. Sokolnicy przez ostatnie ponad 20 lat wypuścili na wolność ze swych hodowli ponad 600 ptaków i dzisiaj mamy ok. 20 gniazd sokoła. W latach 70. ubiegłego wieku, gdy w naszym

kraju tworzyło się sokolnictwo, uważano je za gwóździę do trumny tego gatunku. Tymczasem jest odwrotnie, my się nim opiekujemy – dodaje.

Zwierzyna

nie taka bezbronna

– Sokoły, które posiadamy, pochodzą z hodowli, nie z odłowu. Wszystkie ptaki drapieżne są w Polsce chronione. My ich nie tresujemy. To, co robimy jest sztuką układania ptaków do łowów. Sokolnik powinien mieć też psa, który wystawia zdobycz. Kiedy pies ma np. bażanta parę metrów przed sobą, wtedy wypuszczamy sokoła w górę. Ptak krąży i gdy jest gotowy do ataku, ustawia się pionowo nad psem. Na odpowiednią komendę czworonóg wypycha bażanta, ten ucieka i następuje atak. Ale zwierzyna wcale nie jest całkiem bezbronna, ma swoje sposoby i uniki. Sokolnikowi ciężko by było wyżyć dziś z takich polowań – opowiada Adamiak. Ptak kosztuje średnio tyle, co pies rasowy. Cena zależy oczywiście od gatunku.

W Wielgiem od lat

– Sokolników w naszym kole mamy tylko dwóch. Koło istnieje od lat 80., a powstało z inicjatywy Czesława Sielickiego, obecnego patrona. W gminie Wielgie podobne spotkanie mieliśmy już w latach

80. Od trzech lat spotykamy się co roku, polujemy, integrujemy – wyjaśnia nasz rozmówca.

Zasłużonym działaczem koła „ZYS” jest Tadeusz Wiewiórski, obecny wójt gminy Wielgie. Przez lata był jego prezesem, angażował się mocno w działalność myśliwych. Tradycją gminną jest też festyn myśliwski, który odbywa się w Zakrzewie.

Ekologiczni myśliwi

– My jesteśmy ekologicznymi myśliwymi, nie upolowaliśmy dzisiaj nic. Tak jak mówiłem, to nie jest proste polowanie. Trzeba mieć dobrze ułożonego ptaka, znaczenie ma też szczęście. Mądra i silna zwierzyna jest więc godnym przeciwnikiem dla sokoła. Utrudnieniem dla naszych ptaków są gołębniki czy linie wysokiego napięcia. Uczymy je, by nie siadały na takich liniach, ale czasami zdarzają się nieszczęścia – mówi wiceprezes koła „ZYS”.

Piotr Adamiak sokolnictwem zajmuje się 30 lat, ptakami drapieżnymi prawie 40. To jest jego sposób na życie. Prywatnie jest nauczycielem przyrody. Pracował również w ogrodzie zoologicznym, w dziale ptaków drapieżnych. – Niegdyś byłem najmłodszym sokolnikiem w kraju, bo pierwsze go ptaka miałem w wieku 15 lat.



Myśliwi i ich ptaki drapieżne

Jako myśliwi mamy też broń. Ale po tym można poznać sokolnika, że gdyby miał wybierać pomiędzy nią, a ptakiem, zawsze wybierze sokoła. Ja sam hoduję i rozmnażam sokoły. Zawsze chciałem mieć sokoła wyhodowanego przez siebie i to się udało – kończy gość z Płocka.

Aby polować z użyciem ptaka drapieżnego, trzeba być myśliwym i mieć kartę sokolniczą. Każdy ptak musi mieć też określone dokumenty. Płock i Łowicz, których przedstawiciele gościli gmina Wielgie, miały w średniowieczu najlepsze sokolarnie w Polsce.

Tekst i fot. Andrzej Korpalski



Uczestnicy spotkania: Krzysztof Domański, Kamil Domański, Edward Papiernik, Paweł Chyszpański, Piotr Adamiak, Edmund Grajkowski (myśliwi) oraz Robert Steć, Igor Kowalski i Rafał Krupiński (pomocnicy)

REKLAMA



Majestatyczny orzeł przedni

**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
LIPNOWSKIEGO

CLI

www.cli.info.pl

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 68 22 680
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor naczelny:
Adrianna Błaszkievicz
tel. 692 142 024
a.blaszkiewicz@wpr.info.pl

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.

Lipno

Angelika Kwiatkowska z Lipna w finale Miss Polski 2013

Ma 20 lat, mierzy 180 cm. Pochodzi z Lipna, gdzie ukończyła Liceum Ogólnokształcące im. Romualda Traugutta. Obecnie studiuje w Warszawie, a już za kilka dni może zostać najpiękniejszą Polką. Angelika jest w finale wyborów Miss Polski.

O koronie miss marzy pewnie większość młodych kobiet, ale prawdziwą szansę na jej wywalczenie otrzymują nieliczne. W gronie 24 pań, spośród których jedna zostanie tą najpiękniejszą, jest reprezentantka powiatu lipnowskiego. To Angelika Kwiatkowska z Lipna. Ma 20 lat i mierzy 180 cm wzrostu. Absolwentka Liceum Ogólnokształcącego im. Romualda Traugutta w Lipnie jest obecnie studentką Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania w Warszawie. Współpracuje też ze znaną agencją modelek, Avant Models. Wystąpiła m. in. w teledysku Mateusza Mijala „Coś na później”, zrealizowanym we Włocławku.

Finał w Polsce

W eliminacjach regionalnych w Warszawie Angelika pokonała blisko 800 konkurentek. Finał konkursu Miss Polski 2013 odbędzie się 8 grudnia w Płocku. Transmisję na żywo przeprowadzi telewizja Polsat. A lipnowiance kibicować będzie jej jeśli nie całe, to przynajmniej pół Lipna. Angelika do tematu podchodzi spokojnie. – Moje szanse na wygraną nie są wielkie. Jeśli będę w pierwszej dziesiątce, to już sukces. Ale oczywistym jest, że każda z nas chciałaby wygrać. Rodzina, znajomi, a nawet ludzie, którzy mnie nie znają, wspierają mnie i życzą sukcesu. To bardzo miłe. Dziękuję też za głosy, które oddają na mnie w internetowych plebiscytach – mówi Angelika Kwiatkowska.

Roczne podróże?

Ewentualna wygrana wiąże się z licznymi wyjazdami zagranicznymi i reprezentowaniem Polski. Nasza rozmówczyni zapewnia, że choć jest osobą bardzo rodzinną, to w razie czego podjęmie to wyzwanie. Co ciekawe, w konkursie Miss Polski 2013 znalazła się przypadkiem. – Znajomi namówili mnie do udziału w plebiscycie na Miss Warszawy. A że w stolicy nie wszystko zostało dopięte na ostat-



Angelika Kwiatkowska z Lipna ma szansę zdobyć koronę Miss Polski 2013 ni guzik, wystartowałam ostatecznie w eliminacjach do Miss Polski. Przeszłam ćwierćfinał, potem półfinał i finał. I tak dostałam się do ścisłego finału – opowiada Angelika.

Modelka i studentka

Kariera modelki, którą już od czterech lat kontynuuje lipnowianka, także zaczęła się przypadkowo. Za sobą ma już pokazy mody, na wybiegach można ją było oglądać w kreacjach najlepszych polskich projektantów. – Zostałam wypatrzona w galerii handlowej przez tzw. scouta, czyli osobę zajmującą się wyławianiem talentów. Tak to

wszystko się zaczęło. Traktuję to jako hobby. Pozwala mi poznawać wielu ciekawych ludzi, przeżywać nowe doświadczenia, ale nie jest w życiu najważniejsze. Zaraz po finale wrócę do swoich normalnych zajęć, nauki i pracy. No chyba, że wygram – dodaje.

Angelika swoją przyszłość wiąże przede wszystkim z bankowością, którą studiuje w stolicy. Na co dzień żyje jak normalna dziewczyna. Gdy czas pozwala, wraca do rodziny, do Lipna. Lubi spotkania z przyjaciółmi.

Andrzej Korpalski,
fot. nadesłane

REKLAMA

Dobrzyń nad Wisłą

Pogorzelnicy...

dokończenie ze str. 1

Niepozostawianie ludzi samym sobie w obliczu takiego nieszczęścia jest najważniejsze. Mieszkańcy Chaliny przekonali się już, że na swoich bliskich i sąsiadach mogą polegać. Są za to bardzo wdzięczni.

– Na miejscu zostali nasi rodzice, ja z siostrą i dziećmi przeniosłam się do teściów. Faktycznie, był już ktoś z towarzystwa ubezpieczeń i czekamy teraz na odszkodowanie. Pomoc już napływa do nas z wielu stron. Dziękujemy gminie, dziękujemy rodzinie i sąsiadom. Ta pomoc naprawdę wiele dla nas znaczy – mówi Iwona Leśniewska, współwłaścicielka budynku dotkniętego pożarem.

Teraz na głowie poszkodowanych jest przede wszystkim

remont. Czas nagli, bo zima jest już za pasem. Dzięki otrzymanej pomocy pierwsze działania już zostały rozpoczęte. Najważniejsze, że w pożarze nikt nie ucierpiał. Większość dobytku też udało się uratować. Poza spalonym dachem, zalane zostały rzeczy znajdujące się na strychu (ubrania, sprzęt komputerowy, łóżko). Ale tym Iwona Leśniewska i jej rodzina nie przejmują się najbardziej. Najważniejszy jest remont. Jak przyznała pani Iwona, trudno powiedzieć, czy uda się go przeprowadzić jeszcze w tym roku. Być może jednak dzięki pomocy ludzi dobrej woli mieszkańcy Chaliny spędzą Boże Narodzenie pod własnym dachem.

Andrzej Korpalski,
fot. PSP Lipno

Region

Pomyśl zanim wybierzesz studia

W piątek w Lipnie odbyło się Trzecie Dobrzyńskie Forum Gospodarcze. Inicjatorami debaty byli: burmistrz Lipna Dorothea Łańcucka i prezes Stowarzyszenia Ziemi Dobrzyńskiej Ryszard Bartoszewski. W spotkaniu, oprócz przedstawicieli przedsiębiorców i Urzędu Marszałkowskiego, uczestniczyli mieszkańcy regionu.

22 listopada w miejscowym kinie Nawojka spotkali się organizatorzy forum, pracownicy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu, funduszu pożyczkowego, radni wojewódzcy, szefowie firm oraz mieszkańcy regionu.

– Ideą przyświecającą organizacji tego typu spotkań jest stworzenie platformy wspierającej współpracę małych i średnich przedsiębiorstw oraz promowanie inicjatyw na rzecz rozwoju naszego regionu – podsumowuje forum burmistrz Łańcucka. – Cieszy mnie tak liczny udział młodzieży. Wierzę, że uczestnictwo w trzecim Dobrzyńskim Forum Gospodarczym było ciekawym i inspirującym doświadczeniem, stanowiącym podstawę integracji środowisk biznesowych, naukowych i samorządowych.

W forum licznie uczestniczyli młodzi ludzie, którzy swoich szans upatrywać zapewne będą musieli we własnych firmach. Rynek pracy jest coraz bardziej wymagający, a ofert zatrudnienia na etacie wciąż w naszym regionie jak na lekarstwo. Pomocną dłoń do wszystkich odważnych wyciągają organizacje wspierające przedsiębiorczość, samorządy, państwo i Unia Europejska.

Wiedzą o instrumentach wsparcia dla młodych przedsiębiorców służyli: Maciej Kanabaj z Centrum Obsługi Inwestorów i Eksportu, Agnieszka Dzieciół z Kujawsko-Pomorskiego Funduszu Pożyczkowego oraz Łukasz Olszewski z Pomorskiej

Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

W prelekcji skierowanej do młodzieży ponadgimnazjalnej Janusz Niedźwiecki, radny sejmiku i przewodniczący rady nadzorczej spółki Apator, zwrócił szczególną uwagę na rolę edukacji, nauki języków obcych oraz podnoszenia rangi szkolnictwa zawodowego i technicznego.

– Szansę rozwoju regionu upatruję w przedsiębiorczości młodych ludzi, stąd konieczność odpowiedniego wyboru kierunku studiów – apelował do uczniów szkół średnich radny Niedźwiecki. – Małe i średnie przedsiębiorstwa stanowią podstawę gospodarki w regionie i kraju.

Nie zabrakło miejsca na przedstawienie pomysłów samorządu województwa na rozwój regionu lipnowskiego w najbliższych latach. Andrzej Potoczek z Departamentu Planowania Regionalnego Urzędu Marszałkowskiego wskazał na kompleksowe zagospodarowanie turystyczne zbiornika włocławskiego i terenów z nim związanych, przebudowę drogi krajowej nr 67, przebudowę linii kolejowej nr 27 na odcinku Toruń-Skepe, podjęcie działań na rzecz stworzenia technicznych możliwości dla transportowego i turystycznego wykorzystania Wisły, opracowanie projektu wsparcia rozwoju gmin położonych na terenach objętych formami ochrony przyrody w zakresie inwestycji proekologicznych oraz utworzenie w Lipnie muzeum Kina Niemego.

Lidia Jagielska

JUBILER
T. Katarzyński

Świąteczne Prezenty -20%

Lipno ul. 3-go Maja 14
tel. 54 287 35 78

Google Jubiler Katarzyński

Skępe

Nasi reprezentanci na Wiejskiej

W miniony czwartek członkowie Polskiego Związku Niewidomych i Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów wizytowali sejm. Przyjął ich wicemarszałek Jerzy Wenderlich, było też spotkanie z Leszkiem Millerem oraz Józefem Oleksym. Organizatorem wycieczki był burmistrz Skępego Andrzej Gatyński, radny miejski Wojciech Lewicki oraz prezes PZN Krzysztof Suchocki.

Czwartek był dniem obrad parlamentu. Nasi reprezentanci mieli więc niepowtarzalną okazję z bliska obejrzeć pracę posłów, zwiedzili też budynek sejmu. Głównym punktem wycieczki była jednak wizyta w gabinecie wicemarszałka sejmu Jerzego Wenderlicha, posła reprezentującego od kilku kadencji w parlamencie okręg toruńsko-włocławski.

– Pojechaliśmy do Warszawy właśnie na zaproszenie marszałka Jerzego Wenderlicha – wspomina prezes PZN oraz współorganizator wycieczki Krzysztof Suchocki. – Wizytę zaplanował i zorganizował burmistrz Skępego Andrzej Gatyński wspólnie z radnym Wojciechem Lewickim. Zapewnili nam nie tylko niezapomnianą wycieczkę, ale także przejazd i wyżywienie. Jesteśmy za ten gest niezwykle wdzięczni. Cieszę się, że w Skępem nawet w trudnych czasach możemy liczyć na takie miłe wydarzenia.

W wyprawie do sejmu uczestniczyło 47 osób ze Skępego i okolic. Wśród nich było dwudziestu członków Polskiego Związku Niewidomych i dwudziestu emery-



Mieszkańców Skępego i okolic zaprosił do stolicy Jerzy Wenderlich tów, rencistów i inwalidów. Były osoby wspierające niepełnosprawnych oraz czterech przedstawicieli okręgu kujawsko-pomorskiego PZN z prezesem Jerzym Deją na czele, a wycieczkę przewodniczył burmistrz Andrzej Gatyński.

– Prezes zarządu kujawsko-pomorskiego PZN Jerzy Deja przyznał po wycieczce, że Skępe jest wyjątkowym miejscem, pełnym życzliwych ludzi – opowiada Krzysztof Suchocki. – Na takiej wycieczce jeszcze nie był, a o współpracy z samorządow-

cami na miarę naszej mogą tylko pomarzyć członkowie pozostałych siedemnastu kół PZN w województwie.

Najbliższe spotkanie okolicznościowe dla niewidomych i niedowidzących z regionu oraz ich przyjaciół i sponsorów odbędzie już 5 grudnia w Miejskim Centrum Kulturalnym w Lipnie. Będzie to spotkanie wigilijne, już ostatnie w tym roku wspólne świętowanie wielkiej rodziny Polskiego Związku Niewidomych.

Lidia Jagielska, fot. nadesłane

Dobrzyń nad Wisłą

Urodziny niedźwiadka

W piątek w Niepublicznym Przedszkolu Artystyczno-Językowym „Mały Europejczyk” w Chalinie dzieci świętowały Dzień Pluszowego Misia. Niedźwiadki, w towarzystwie przytulank, bawiły się wesoło.

Wszystkie dzieci przyniosły do przedszkola swoich pluszowych przyjaciół, a same przebrały się za misie. Po śniadanku było malowanie twarzy.

– Na wesołe tańce i wspólne zabawy przyszły do nas przedszkolaki z zaprzyjaźnionej Szkoły Podstawowej w Chalinie. Po harcach dzieci rozbiły pinatę, z której wysypały się kolorowe smakołyki – opowiada dyrektor Urszula Ku-

kielczyńska.

Maluchy obejrzały też bajki z misiami roli głównej: Yogim, Colargolem, Uszatkiem i Puchatkiem. Na finał każdy dostał łyżeczkę miodu i medal „Przyjaciół Pluszowego Misia”. Po małym co nieco milusińscy malowali, kolorowali lub wyklejali plasteliną postać misia z obejrzanych filmów.

opr. (aba),
fot. nadesłane



Wielgie

Pokazali zdolności plastyczne

W środę w Publicznej Szkole Podstawowej w Wielgiem już po raz czwarty odbył się powiatowy konkurs plastyczny dla uczniów klas III „Parasol Pani Jesieni”. Zwyciężyła uczennica lipnowskiej „trójki” Gabriela Jędrzejewska.

– Konkurs organizowany jest po to, by rozwijać zdolności plastyczne i kreatywność dzieci. Dzięki niemu uczniowie mogli poszerzyć swoją wiedzę z zakresu różnych technik plastycznych – mówi Dagmara Piernikowska z SP w Wielgiem.

Do zmagania przystąpiło siedem szkół z powiatu lipnowskiego. Pierwsze miejsce zajęła Gabriela Jędrzejewska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Lipnie, drugie Hania Korycka z podstawówki w Zadusznikach, a trzecie Filip Agaciński z Chalina.

Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy i upominki, a ich opiekunowie podziękowania.

Konkurs zorganizowały Maria Wawrzonkowska i Marzena Pietrzak.

(ak), fot. nadesłane



Pierwsza trójka konkursu

Wielgie

Baaaardzo smaczna impreza

W sobotę na gości ośrodka kultury w Wielgim czekała moc przyjemności dla ciała i dla ducha. A wszystko to w ramach „Festiwalu smaków”.

Panie z gminy Wielgie przygotowały 31 potraw. W kategorii potrawy mięsne i sałatki pierwsze miejsce zajęła Marzena Czachowska z Płonczyna za pieczone pierogi z kurczakiem, na drugiej pozycji uplasowała się Paulina Dynakowska z Suszewa (zapiekanka makaronowa), trzecie miejsce zajęła karkówka w ketchupie Koła Gospodyń Wiejskich z Witkowa. Druga kategoria potraw konkursowych to wyroby cukiernicze. Tutaj najlepsza okazała się Elżbieta Łukaszewska z Wielgiego, która wykonała blok. Wyprzedziła ona Katarzynę Kwiecińską z Wielgiego (orzeszki) i Mariannę Zaborowską z Czarnego (usta teściowej).

– Podczas imprezy degustowaliśmy i podziwialiśmy pięknie udekorowane potrawy. Cieszy mnie to, że panie tak licznie w niej uczestniczyły – mówi Magdalena Szczupacka, dyrektor OKG Wielgie. Na festiwalu obecni byli przedstawiciele samorządu gminy z wójtem Tadeuszem Wiewiórskim i przewodniczącą Rady Gminy Haliną Sztypką na czele. Część artystyczną przygotował teatr „Bene Nati” z Lipna.

(ak),

fot. (ak), nadesłane



Zwycięzcy dekorowali wójt Tadeusz Wiewiórski oraz przewodnicząca RG Halina Sztyпка



Mieszkańcy gminy Wielgie podczas wyjątkowo smakowitego święta

Lipno

Po raz pierwszy w bibliotece

W miniony wtorek pierwszoklasiści z lipnowskiej „dwójki” odwiedzili księżnicę miejską. To element akcji „Zostań naszym czytelnikiem”.

Chociaż do szkolnej biblioteki dzieci zaglądają często, to księżnica publiczna wywarła na nich ogromne wrażenie. Zarówno liczba woluminów, jak i wszechstronność tematyki spodobały się młodym gościom.

– Odwiedzili nas uczniowie klasy I c ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Władysława Broniewskiego w Lipnie – opowiada dy-

rektor księżnicy Ewa Charyton. – Głównym celem wycieczki było rozbudzanie zainteresowań czytelnich, kształtowanie poczucia szacunku dla książek, wyrabianie u dzieci nawyku korzystania ze zbiorów biblioteki, poznanie pracy bibliotekarza oraz wzbogacenie słownictwa.

Dzieci były zadowolone nowym dla nich miejscem. A bi-

bliotekarki przygotowały dla nich wiele niespodzianek. Było zwiedzanie zakamarków wypożyczalni, rozmowy o książkach i nie tylko. Uczniowie słuchali z zainteresowaniem, a wycieczka tak bardzo się im spodobała, że na pożegnanie zapowiedzieli już następne odwiedziny.

Lidia Jagielska,
fot. nadesłane



Dzieci zapowiedziały, że ponownie odwiedzą księżnicę

Powiat

Witajcie na świecie!

Rodzice, którzy chcą, by zdjęcie ich nowo narodzonego dziecka znalazło się na naszych łamach, mogą przesłać je mailem na adres redakcja@wpr.info.pl.

Alicja Fydryszewska

Ala urodziła się 16 listopada w lipnowskim szpitalu, ważyła 3,65 kg i mierzyła 55 cm. Jest córką Magdaleny i Krzysztofa z Wielgiego, ma brata Kubusia.



Lena Emilia Wolman

Lenka urodziła się 15 listopada w lipnowskim szpitalu, ważyła 3,1 kg i mierzyła 53 cm. Jest córką Anny i Tomasza z Lipna, ma brata Adasia.



Milena Rutkowska

Milenka urodziła się 20 listopada w lipnowskim szpitalu, ważyła 3,2 kg i mierzyła 54 cm. Jest córką Agnieszki i Daniela z Józefowa, ma brata Kubusia.



Kacper Wysocki

Kacperek urodził się 21 listopada w lipnowskim szpitalu, ważył 2,45 kg i mierzył 52 cm. Jest pierwszym dzieckiem Moniki i Artura z Lipna.



fot. Lidia Jagielska

Jubileuszowe świętowanie

W czwartek członkowie lipnowskiego oddziału Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów ze swoją szefową Krystyną Rykowską na czele świętowali Dzień Seniora. W uroczystości uczestniczyli samorządowcy: starosta Krzysztof Baranowski i burmistrz Lipna Dorota Łańcucka, a słowno-muzyczny upominek zafundowali seniorom uczniowie miejscowego Zespołu Szkół Specjalnych.

Jesień to czas okolicznościowych spotkań seniorów. Na całym świecie (zgodnie z rezolucją ONZ z 1990 roku) Międzynarodowy Dzień Osób Starszych obchodzony jest 1 października, Europejski Dzień Osób Starszych – 20 października, natomiast Ogólnopolski Dzień Seniora – 14 listopada. Wszystkie te święta łączy wspólny cel: promowanie zagadnień dotyczących starzenia się, propagowanie postulatów zmierzających do poprawy sytuacji osób dojrzałych, zapewnienie dobrego dostępu do służby zdrowia oraz równego udziału w życiu kulturalnym społeczeństwa.

– Organizacja to tylko twór urzędowy, ale przecież w niej są ludzie i oni są najważniejsi – mówiła w czwartek szefowa lipnowskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Krystyna Rykowska. – Od naszego ostatniego spotkania upłynęło pół roku, dzisiaj znów jesteśmy razem. A czas jest wyjątkowy, bo razem świętujemy urodziny jednej z nas: jubilatki Halinki Olszewskiej. Ja nie zdradzę, które to urodziny naszej koleżanki.

Halina Olszewska swoim głosem od lat uprzyjemnia spotkania kikolskiego Klubu Seniora „Jesienny liść”, uczestniczy w uroczystościach gminnych, powiatowych i jest muzycznym przewodnikiem seniorów z całego regionu. Jubilatki nie mogło zabraknąć także

w Lipnie podczas obchodów Dnia Seniora, a goście nie zapomnieli o gromkim „Sto lat” i serdecznych życzeniach.

– Powiem tak: do setki brakuje mi 17 lat – żartowała Halina Olszewska.

W czwartkowej uroczystości uczestniczyli członkowie lipnowskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, klubu seniora „Nawojka” z Lipna, klubu seniora „Jesienny liść” z Kikoła, emeryci i renciści z Wielgiego, Skępego, Dobrzynia nad Wisłą oraz zaproszeni goście: starosta lipnowski

Krzysztof Baranowski, burmistrz Lipna Dorota Łańcucka i dyrektor prężnie współpracującej z seniorami Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lipnie Ewa Charyton.

– Życzę wszystkim seniorom wyższych emerytur i rent – mówił starosta Krzysztof Baranowski. – Atmosfera jest tak miła, że już przypomina wigilię. Ja dzisiaj przekażę wam wyjątkowy upominek. Będzie to występ dzieci z naszego Zespołu Szkół Specjalnych, a zapewniam, że grają wyjątkowo dobrze.

Tekst i fot. Lidia Jagielska



Życzeniom i upominkom nie było końca (na zdj. szefowa koła emerytów w Skępem Krystyna Karpińska i szefowa lipnowskiego PZERii Krystyna Rykowska)



W czwartek w Miejskim Centrum Kulturalnym spotkali się seniorzy z całego powiatu lipnowskiego



Krystyna Rykowska i Mieczysław Sławkowski złożyli serdeczne życzenia jubilatce Halinie Olszewskiej...



...a cała sala odśpiewała „100 lat”

Zdobyli tytuł przedszkolaka

W miniony czwartek w Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym w Woli odbyło się uroczyste pasowanie na przedszkolaka. Symbolicznego aktu dokonała dyrektor placówki Irena Lewandowska, a nad przygotowaniem dzieci do zdobycia pełni przedszkolnych praw czuwała przedszkolanka Barbara Boniecka.

Do tego dnia 3- i 4-latkowie z Woli i okolic przygotowywali się od początku roku szkolnego. Trzeba było nauczyć się wierszyków i piosenek, dopasować stroje, zaprosić gości. Kiedy już wszystko było dopięte na ostatni guzik, kandydaci na pełnoprawnych przedszkolaków otworzyli drzwi swojej placówki przed rodzicami, dziadkami i kolegami i pokazali, co potrafią.

– Dzieci w galowych strojach, z czerwonymi biretami i kokardami wyglądają dzisiaj bardzo elegancko – mówi nauczycielka Niepublicznego Punktu Przedszkolnego w Woli Barbara Boniecka. – Oczywiście nie może zabraknąć części artystycznej, wierszy, piosenek, tańców, które cie-

szą oko i ucho wszystkich zaproszonych gości i rodziców.

Zadowolenia z pierwszego publicznego występu bohaterów dnia nie kryją nauczyciele i rodzice, a same przedszkolaki – dumi z uzyskanego tytułu. Wszyscy jednogłośnie złożyli przedszkolną przysięgę, a pasowania dokonała dyrektor NPP w Woli Irena Lewandowska.

Zwieńczeniem uroczystości był poczęstunek przygotowany przez rodziców oraz radosne zabawy przy tradycyjnych melodiach dziecięcych. Impreza odbyła się pod hasłem „Jestem sobie przedszkolaczek”.

**Lidia Jagielska,
fot. Lidia Jagielska,
nadesłane**



Maluchy w komplecie podczas prób przed uroczystą galą



Pasowanie na przedszkolaka

Lipno

Wieczór prawoznawstwa

W piątek w sali kameralnej Miejskiego Centrum Kulturalnego odbyło się spotkanie z przedstawicielem biura Rzecznika Praw Obywatelskich Łukaszem Kosiedowskim. Była projekcja filmu, warsztaty teatralne, dyskusja na temat praw obywatelskich i ich naruszeń, a każdy uczestnik otrzymał materiały informacyjne o należnych mu uprawnieniach i sposobie ich egzekwowania. Organizatorem lipnowskiej akcji była Miejska Biblioteka Publiczna.

W lipnowskim „Wieczorze z rzecznikiem” uczestniczyli: wiceburmistrz Lipna Dariusz Chmielewski, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej Ewa Charyton, przedstawiciele Rady Miejskiej w Lipnie, seniorzy, słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, czytelnicy ksiąznicy miejskiej oraz mieszkańcy.

– Kiedy tylko dowiedziałam się o wizycie przedstawiciela biura rzecznika w Lipnie, od razu zdecydowałam, że będę w nim uczestniczyć – mówi pani Jadwiga. – Chcę usłyszeć, jak rzecznik reaguje na wszelkie naruszenia prawa w terenie, ale przede wszystkim dowiedzieć się o najważniejszych zagrożeniach.

– A tych zagrożeń jest coraz więcej wokół nas – dopowiada pan Krzysztof. – Nieuczciwość sprzedawców, akwizytorów, loterie, akcje i pokazy. To tylko wierzchołek góry. A być może są już kolejne przejawy cwaniactwa, a których my jeszcze nie słyszeliśmy.

Lipnowski wieczór z rzecznikiem poprowadził Krzysztof Kowalewski, uczestnicy obejrżeli film o naruszeniach praw, aktywnie brali udział w warsztatach teatralnych, wysłuchali prelekcji Łukasza Kosiedowskiego, przedstawiciela biura Rzecznika Praw Obywatelskich.

– „Wieczór z rzecznikiem” to projekt międzynarodowy – mówił Krzysztof Kowalewski. – Bierze w nim udział pięć krajów. Oprócz Polski, takie spotkania odbywają się w Czechach, Słowenii, Rumunii i Estonii.

Akcja „Wieczór z rzecznikiem” w Polsce została przygotowana przez Centrum Edukacji Obywatelskiej, Rzecznika Praw Obywatelskich i Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA.

Oprócz szczypty wiedzy prawniczej, bezpłatnych materiałów promocyjnych i informacyjnych oraz dobrej zabawy na uczestników czekał też iście pokazowy poczęstunek. Frykasy kuchni regionalnej serwowały mistrzynię gotowania: Mirosława Wilk i Grażyna Tucholska.

– Konkurs plastyczny, ogłoszony przez naszą bibliotekę, na najciekawszy plakat promujący prawa konsumenckie, zatytułowany „Mały konsument 2013” wygrały: Patrycja Klepacz i Weronika Grudowska – mówiła bibliotekarka Iwona Kowalska. – Konkurs

był skierowany do uczniów klas piątych i szóstych szkół podstawowych z Lipna i powiatu lipnowskiego.

Nagrodzone prace były elementem scenografii piątkowego spotkania. Projekt, którego głównym elementem jest „Wieczór

z rzecznikiem”, jest współfinansowany przez Komisję Europejską, a ma na celu upowszechnienie wiedzy i promocję Karty Praw Podstawowych UE.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska



...przedstawił organizatorów wieczoru...



Iwona Kowalska wręczyła nagrody w konkursie plastycznym (na zdj. z Weroniką Grudowską)



Warsztaty teatralne poprowadziła szefowa fundacji STOP KLATKA Małgorzata Winiarek-Kołuca



Akcja „Wieczór z rzecznikiem” cieszyła się zainteresowaniem mieszkańców w różnym wieku

Chrostkowo

Młodzież sięgnęła po Mickiewicza

„Biel, czerń i światło, czyli Dziady inaczej” – projekt edukacyjny pod takim tytułem zrealizowali gimnazjaliści Zespołu Szkół w Chrostkowie pod kierunkiem Anny Gołębiewskiej, nauczycielki języka polskiego i opiekunki teatru „Talia”.



W piątek w Zespole Szkół w Chrostkowie, podczas zebrania z rodzicami, gimnazjaliści wystawili spektakl „Dziady cz. II” według Adama Mickiewicza. W przygotowanie go zaangażowało się aż 30 uczniów.

– Projekt zakładał przygotowanie inscenizacji sztuki teatralnej i przedstawienie jej w listopadzie – miesiącu, w którym wspomina się bliskich zmarłych, zapala znicze na ich grobach. Listopad skłania również do zatrzymania się, zadumy nad sensem i celem życia, wartościami, które są naprawdę ważne – mówi Anna Gołębiewska. – W „Dziadach” Mickiewicz nawiązał do uroczystości ludowej ku czci zmarłych, pochodzącej z czasów pogańskich, obchodzo-

nej głównie na Litwie i Białorusi, składającej się z uczty obrzędowej i uroczystego wywoływania dusz zmarłych. Z czasem zastąpiono ją chrześcijańskimi obrzędami zaduszek. Młodzież wybrała taki temat projektu nie tylko dlatego, że sztuka Mickiewicza obrazowo pokazuje dawne ludowe tradycje, ale przede wszystkim dlatego, że zawiera ponadczasowe prawdy etyczno-moralne. Daje odpowiedź na pytanie, jak osiągnąć pełnię człowieczeństwa.

Gra aktorów, bogata scenografia, wywołująca emocje muzyki sprawiły, że sztuka spotkała się z pozytywnym odbiorem. Na życzenie publiczności spektakl ma zostać wystawiony ponownie.

opr. (aba), fot. nadesłane



Gmina Lipno, Lipno

Jak za dawnych lat

W miniony piątek dzieci z oddziałów przedszkolnych z Zespołu Szkół im. Marii Konopnickiej w Radomicach zwiedziły lipnowskie muzeum. Przewodnikiem był Krzysztof Kowalewski z Miejskiego Centrum Kulturalnego.



Milusińscy z zaciekawieniem rozglądali się wokół

Przedszkolaki po raz pierwszy zetknęły się z wieloma przedmiotami eksponowanymi w lipnowskim muzeum. Z uwagą oglądały meble i przybory codziennego użytku, słuchały wyjaśnień Krzysztofa Kowalewskiego, od którego dowiedziały się, kiedy i do czego były używane eksponaty, dopytywały o szczegóły. Uwagę milusińskich przyciągały etażerki, szafy, regały i okazały stół. Była to dla kilku-

latków z gminy Lipno niezwykła wyprawa w bardzo dla nich odległą przeszłość.

Dzieci zwiedziły zarówno wiejską, jak i mieszczańską izbę muzealną w lipnowskim Miejskim Centrum Kulturalnym. Organizatorkami wycieczki były: Anna Błaszkiec, Danuta Gumińska i Małgorzata Kotańska-Chmielewska.

Lidia Jagielska, fot. nadesłane



Krzysztof Kowalewski odpowiadał na wszystkie pytania

Wielgie

Czarodziejski bal

Ośrodek Kultury Gminy Wielgie serdecznie zaprasza wszystkie dzieci w wieku przedszkolnym i ich rodziców na bal andrzejkowo-mikołajkowy „Czarodziejski świat zabawy”.

Impreza odbędzie się we wtorek, 3 grudnia, w sali widowiskowej ośrodka kultury (ul. Szkolna 5A). Rozpoczęcie zaplanowano na godzinę 16.00. W programie m. in. czarodziejskie zabawy i konkursy, które pozwolą uczestnikom przeniesić się w świat pełen tajemnic i niespodzianek. Będzie także malowanie twarzy dzieciom, gry i konkursy z nagrodami. Dużym

zainteresowaniem powinno się cieszyć zamykanie milusińskich w olbrzymiej bańce mydlanej.

Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy przyjmuje dyrektor Ośrodka Kultury Gminy Wielgie bezpośrednio w siedzibie placówki bądź telefonicznie pod nr. tel. 796 703 086.

(ak)



Klasa I ze Szkoły Podstawowej w Krojczynie

Uczniowie: Hubert Balcerkowski, Daria Biernacka, Kacper Budziszewski, Stanisław Bochenko, Agata Gawryś, Aleksander Grzębski, Wiktor Jankowski, Marcel Jastrzębski, Oliver Kincel, Oskar Kosiński, Daniel Kujawski, Martyna Kwiatkowska, Damian Kwiatkowski, Zuzanna Orbaczevska, Oliwia Przybyłowska, Oliwia Rządrowska, Mikołaj Snopkowski, Filip Szydłowski, Michał Witomski, Kacper Woźniak. Wychowawczyni Małgorzata Chęcka.



Klasa I ze Szkoły Podstawowej im. Polskich Noblistów w Chalinie

Uczniowie: Mikołaj Baranowski, Daria Bęben, Angelika Brudnicka, Zuzanna Bukowska, Igor Bukowski, Piotr Chojnacki, Michał Chyżyński, Bartosz Domeradzki, Weronika Górczyńska, Lidia Janowska, Jakub Kawczyński, Wiktoria Konderska, Konrad Kowalski, Julia Lewandowska, Paulina Lewandowska, Sebastian Lewandowski, Wiktoria Mrowicka, Klaudia Nowińska, Mateusz Nowiński, Kinga Pełowska, Piotr Plec, Piotr Sadowski, Weronika Tomczyk, Sandra Żurawska. Wychowawczyni Ewa Szymańska.

fot. nadesłane

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 21:35 TVP 1
Zaginiony świat: Park Jurajski
Film sensacyjny, 135 min., USA, 1997

Sześć lat po tragicznych wypadkach, które miały miejsce w rezerwacie wskrzeszonych dinozaurów, okazuje się, że gady nie wyginęły. Fundator parku jurajskiego, John Hammond, traci wszystko, ale gdy dowiaduje się o istnieniu dinozaurów, wysyła parę naukowców, Iana Malcoma i Sarę Harding, by je zbadali. Jego chciwy bratanek, Peter Ludlow, przejmuje firmę i postanawia schwycić kilka prehistorycznych gadów i umieścić w zoo. Mimo ostrzeżeń Ludlow realizuje plan.

PIĄTEK 20:00 TVN
Listy do M.
Komedia, 155 min, Polska, 2011

Prezenter radiowy Mikołaj samotnie wychowuje synka, który pragnie, by tata znów się zakochał. Dyrektorka radia, Małgorzata, wyznacza Mikołajowi dyżur w wigiliiny wieczór. Jej małżeństwo jest pełne niewypowiedzianych trudnych emocji. Samotna siostra Małgorzaty oczekuje narodzin syna. Doris marzy o wielkiej miłości. Melchior romansuje z żoną negocjatora, Szczepana, który coraz gorzej znosi kolejne upokorzenia. Szef Doris szuka dziewczyny, z którą mógłby pokazać się u rodziców. Losy tych ludzi spletają się w Wigilię Bożego Narodzenia.

SOBOTA 20:00 TVP 1
Człowiek w ogniu
Thriller, 155 min, Wielka Brytania/USA, 2004

Były agent CIA, John Creasy, zaczyna pracę jako ochroniarz. Ma pilnować 9-letniej Pity Ramos, córki meksykańskiego przemysłowca. Pod jej wpływem John zmienia swój stosunek do ludzi, staje się bardziej komunikatywny. Pewnego dnia Pita zostaje uprowadzona przez nieznanych sprawców. Creasy jest zdeterminowany, by uwolnić dziewczynkę.

PONIEDZIAŁEK 20:05 Polsat
Terminator: Ocalenie
Film SF, 140 min, USA/Niemcy/Wielka Brytania/Włochy, 2009

Ciało skazanego na karę śmierci Marcusa Wrighta trafia do korporacji Cyberdyne i zostaje poddane tajemniczemu eksperymentowi. Mężczyzna odzyskuje przytomność 15 lat później, w roku 2018. Przez ten czas wiele się zmieniło. Światem rządzą maszyny, a garstka ludzi, którym udało się przeżyć, organizuje ruch oporu. Na jego czele staje John Connor, który wspólnie z innymi bojownikami opracowuje plan ataku na odpowiedzialny za zniszczenie świata system sztucznej inteligencji, Skynet. Nierówna walka z terminatorami pochłania coraz więcej ofiar.



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Ojciec Mateusz (78) - serial
09:55 Dzikie oblicze Andów - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:45 Mój przyjaciel krokodyl - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5894) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2505) - serial
15:45 Drużyna A (8) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2506) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:10 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (134) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Gangsterzy i filantropi - komedia; W więziennej karetkie spotykają się oskarżeni w dwóch sprawach. Pierwsi to grupa gangsterów pod wodzą niejakiego "Profesora" - przydomek zawdzięcza on niezwyklej elegancji i nieprzeciętnej inteligencji.
23:55 Drużyna A (8) - serial
00:55 Świat się kręci
01:50 Hrabina Cosel (3) - serial
02:55 Notacje (479) - dokument



05:20 Rozmowy w toku (2246) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1830) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (263) - serial
12:15 Szpital (137) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1101) - serial
14:00 Wawa non stop (61) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (264) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2247) - talk show
17:00 Szpital (138) - serial
18:00 Wawa non stop (62) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Motorowodne Grand Prix w Abu Dhabi (1) - sporty wodne
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1831) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1102) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (13) - rozrywka
22:30 Sztos - film sensacyjny; Bohaterowie, współcześnie ludzie z pozycją, prowadzący własne, prawie legalne interesy, z nostalgią wspominają dawne czasy, kiedy to jako nic nieznaczące plotki dopiero zaczynali zbijać kapitał. Wszystko zaczęło się w Sopocie, w początku lat 70. 30-lletni "Synek" wyszedł z więzienia. Spotyka się z Erykiem, wytrawnym szulerem. Chce wejść z nim w spółkę.
00:20 Supewizjer
00:55 Motorowodne Grand Prix w Abu Dhabi (1) - sporty wodne
01:00 Uwaga!
01:15 Arkana magii (1117) - rozrywka
02:35 Rozmowy w toku (2247) - talk show



05:30 Z archiwum policji (5) - dokument
06:30 Menu na miarę
07:00 Tom i Jerry (110) - serial
07:05 Tom i Jerry (111) - serial
07:10 Tom i Jerry (112) - serial
07:25 Timon i Pumba (81) - serial
08:00 Zaklinacz psów (22) - dokument
08:55 Bankomat. Wyścig z czasem (10) - rozrywka
09:55 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (2) - dokument
10:30 Zaginiony świat (52) - serial
11:30 Niania (53) - serial
12:00 Niania (54) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (25) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (26) - serial
14:30 Niania (55) - serial
15:00 Niania (56) - serial
15:30 Stare dranie z Ameryki (9) - rozrywka
16:00 Akademia policyjna (19) - serial
17:00 Akademia policyjna (22) - serial
18:00 Zaginiony świat (53) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (24) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (26) - serial
20:00 Śnieżne psy - komedia
22:05 Constantine - horror
00:45 Hotel śmierci - horror
02:25 Zobacz to!



06:25 Lokatorzy (34) - serial
07:05 M jak miłość (390) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (1016) - serial
11:15 Na dobre i na złe (185) - serial
12:10 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (18) - dokument
13:25 Szkoła życia (41) - serial
14:15 Postaw na milion - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (106) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:15 Na dobre i na złe (539) - serial
17:15 Szkoła życia (12) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1016) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1017) - serial
20:40 Jaś Fasola: nadiąga totalny kataklizm - komedia; Jaś Fasola jest pracownikiem londyńskiej Royal National Gallery, gdzie ma posadę zwykłego stróża. Zaniedbuje obowiązki, ciągle zapada w drzemkę w godzinach pracy. Nadarza się wyjątkowa okazja, by na jakiś czas pozbyć się uciążliwego pracownika. Przełożeni wysyłają go do Kalifornii na uroczystość powrotu do USA płótna amerykańskiego malarza Jamesa Whistlera. Jaś Fasola wystąpi jako "wybitny rzeczoznawca", który ma wygłosić przemowę. Okropne zamieszanie zaczyna się już w samolocie i na lotnisku w Los Angeles.
22:20 Kadisz dla przyjaciela - dramat ob.
00:10 Patti Smith - Sen o życiu - dokument
02:15 Kadisz dla przyjaciela - dramat obyczajowy



05:35 We dwoje (6) - rozrywka
06:50 Męski typ (8) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (166) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (463) - serial
09:15 Dr House (2) - serial
10:15 Ostry dyżur (19) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (167) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (464) - serial
14:55 Bananowy doktor (5) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (13) - serial
17:05 Przepis na życie (2) - serial
18:00 Dr House (3) - serial
19:00 Bananowy doktor (6) - serial
20:00 Mickey Niebieskie Oko - komedia romantyczna; Michael Felgate, Anglik pracujący w nowojorskim domu aukcyjnym, zakochuje się w pięknej Ginie. Trzy miesiące później, podczas wspólnej kolacji, prosi ją o rękę, na co kobieta reaguje ucieczką z restauracji. Odmawiając Michaelowi, chce uchronić go przed własną rodziną. Zaintrygowany chłopak postanawia poznać prawdę. Okazuje się, że Frank, ojciec Giny, jest wysoko postawionym członkiem mafii.
22:10 Alcatraz (9) - serial
23:10 Złodziejka - thriller; Grzechy i tajemnice Zenii Arden wychodzą na jaw dopiero wtedy, gdy byłby policjant John Grismer bada okoliczności jej śmierci. Robi to na prośbę przyjaciela, Henry'ego, który miał z Zenią romans. Gdy staje się głównym podejrzanym, John angażuje się w rozwiązanie zagadki, aby ratować kolegę.
01:00 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Gulag. Czas ziemi - dokument
09:30 Portrety - Dolina Kreatywna
09:45 Na odsiecz Wiedniowi
11:15 Portrety - Dolina Kreatywna
11:25 Filiżanki Yoko Ono (9)
11:50 Portrety - Dolina Kreatywna
12:00 Amjad Sabri & Brothers (1) - muzyka
12:50 Portrety - Dolina Kreatywna
13:00 Informacje kulturalne
13:15 Portrety - Dolina Kreatywna
13:25 Nasza ulica - film krótkometrażowy
14:05 Portrety - Dolina Kreatywna
14:15 Na odsiecz Wiedniowi
15:50 Portrety - Dolina Kreatywna
16:00 Rozmowy o literaturze i nie tylko
16:40 Sztuka czytania17:20 Gulag. Czas ziemi - dokument
18:25 Poza starością
18:35 Kryminal - film krótkometrażowy
18:40 Rytuał - film krótkometrażowy
18:50 Portrety - Dolina Kreatywna
18:55 Sześć tygodni - dokument
19:20 Portrety - Dolina Kreatywna
19:30 Zima w Wiklinowej Zatoce (6, 7)
20:05 Portrety - Dolina Kreatywna
20:20 Hala odlotów (47) - talk show
21:10 Mad Men (11) - serial
22:15 Studio Kultura - kultura
22:20 Stromboli, ziemia Bogów
00:15 Hala odlotów (47) - talk show
01:10 Światta o zmierzchu - dramat



05:00 Wstawaj! Gramy! (2471) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (100) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (83) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (84) - serial
10:00 Trudne sprawy (4) - serial
11:00 Dlaczego ja? - serial
12:00 Dlaczego ja? - serial
13:00 STOP Drogówka14:00 Pierwsza miłość (1789) - serial
14:45 Trudne sprawy (2) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (151) - serial
17:00 Dlaczego ja? (123) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1790) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (381) - serial
20:00 Zdrady (13) - serial
21:00 Hotel 52 (13) - serial
22:00 2XL (13) - serial
23:00 Niewierna - dramat obyczajowy; Connie i Edward są ze sobą od wielu lat, mają dom, ciekawe, dobrze płatne prace i 8-letniego syna. Kiedy w ich życie niezauważalnie wkradają się rutyna i nuda, Connie poznaje młodego francuskiego antykwariusza, Paula Martela. Między obojgiem szybko wybucha gwałtowna namiętność. Ekscentryczny Paul daje Connie wszystko, czego brakuje statecznemu Edwardowi - przygodę i smak ryzyka. Spotykają się potajemnie w mieszkaniu Paula w artystycznej dzielnicy Soho.
02:40 Dziewczyny z fortuną (65) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (117) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 Scooby Doo - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Kudłaty i Scooby Doo na tropie
08:55 Komisarz Rex (4) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (61) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (115) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (46)
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (47)
12:30 Księga dżungli (6) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (62) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (36) - serial
15:30 Komisarz Rex (5) - serial
16:30 Hotel 52 (62) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (62) - serial
18:30 Kudłaty i Scooby Doo na tropie
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Scooby Doo - serial
20:00 Rocky Balboa - dramat obyczajowy; Światowej sławy bokser Rocky Balboa skończył właśnie 50 lat, a na życie zarabia, prowadząc restaurację. Wciąż nie może pogodzić się ze śmiercią ukochanej żony, której grób odwiedza każdego dnia. Jego relacje z synem od pewnego czasu nie układają się najlepiej, nad czym bardzo ubolewa. Dla utrzymania formy Balboa od czasu do czasu uczestniczy w walkach z młodymi zawodnikami. Kiedy jednak na pojedynek wyzywa go aktualny mistrz świata, Rocky postanawia wrócić na ring.
22:20 Sezon na Ileszcza - film sensacyjny
00:05 Legionista - film sensacyjny
02:10 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Okrasa tamie przepisy
08:40 Flesz historii09:00 Sława i chwała (7) - serial
10:05 Dzika Polska (159) - dokument
10:35 Szlakiem gwiazd (17) - rozrywka
11:05 Ex libris
11:20 Sploty jednego warkocza
12:00 Ocalić od zapomnienia (12)
12:30 Polska i świat z historią w tle (19)
12:50 Dawno temu cichociemny (3)
13:30 Dawno temu cichociemny (4)
14:10 Marie Springer to ja - dokument
15:00 Sensacje XX wieku (137) - dokument
15:20 Sensacje XX wieku (138) - dokument
15:55 Cała prawda o... (4) - dokument
17:00 Tajemnica Enigmy (1) - serial
18:00 Powstanie zamojskie (2) - dokument
18:45 Cafe Historia (65) - publicystyka
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Gdy świat się wali (8) - dokument
20:50 Ex libris
21:05 Polska i świat z historią w tle (107)
21:30 Szerokie tory (77) - dokument
22:05 Spór o historię (65) - dokument
22:45 Sprint przez historię Przemysława Babiarza23:20 Powstanie zamojskie (2)
00:05 Przystanek na pożądanie
00:30 Szlakiem gwiazd (17) - rozrywka
01:05 Za kulisami PRL (27) - dokument
01:35 Ballada o lekkim zabawieniu erotycznym (7) - dokument



05:55 Info poranek
07:45 Zus dla Ciebie
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Ojciec Mateusz (79) - serial
09:55 Mój przyjaciel krokodyl - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:45 Zaklinaczka słoni - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:50 Spokojnie, to tylko ekonomia!
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Klan (2506) - serial
15:40 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
16:00 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
16:55 Teleexpress
17:05 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
17:55 Kabaretowe hity Jedyнки - rozrywka
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:10 Kroniki maratonów świata (95)
20:15 Pogoda
20:30 Maria z Nazaretu (2) - serial
21:35 Zaginiony świat: Park Jurajski - film sensacyjny
23:50 Wszyscy kochają Mandy Lane - horror
01:30 Świat się kręci
02:15 Weekendowy magazyn filmowy (146) - kultura
02:45 Człowiek w ogniu - thriller



05:20 Rozmowy w toku (2247) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1831) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (264) - serial
12:15 Szpital (138) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1102) - serial
14:00 Wawa non stop (62) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (265) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2248) - talk show
17:00 Szpital (139) - serial
18:00 Wawa non stop (63) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Motorowodne Grand Prix w Abu Dhabi (2) - sporty wodne
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Listy do M. - komedia
22:35 Van Helsing - horror; Gabriel van Helsing, najsłynniejszy na świecie pogromca wampirów, otrzymuje kolejną misję. Tajna organizacja zleca mu wytopienie i unicestwienie legendarnego hrabiego Drakuli. Sprzymierzeńcem Gabriela zostaje piękna Anna Valerious, która od wieków walczy z wampirem, chcąc zdjąć kłętwe ciążącą na jej rodzinie. Drakula sprawił bowiem, że królewska rodzina Valeriousów przestała istnieć. Wspólna misja zbliża Annę i Gabriela. Nieoczekiwanie daje o sobie znać mroczna przeszłość mężczyzny.
01:10 Kuba Wojewódzki (13) - talk show
02:10 Motorowodne Grand Prix w Abu Dhabi (2) - sporty wodne
02:15 Uwaga!
02:30 Arkana magii (1118) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (7) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Tom i Jerry (113) - serial
07:05 Tom i Jerry (114) - serial
07:10 Tom i Jerry (115) - serial
07:25 Timon i Pumba (82) - serial
08:00 Taki jest świat
09:00 Menu na miarę
09:30 Kręćmy z gwiazdami (11) - rozrywka
10:30 Zaginiony świat (53) - serial
11:30 Niania (55) - serial
12:00 Niania (56) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (26) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (27) - serial
14:30 Niania (57) - serial
15:00 Niania (58) - serial
15:30 Stare dranie z Ameryki (10) - rozrywka
16:00 Akademia policyjna (20) - serial
17:00 Akademia policyjna (23) - serial
18:00 Zaginiony świat (54) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (25) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (27) - serial
20:00 Mortal Kombat II: Unicestwienie - film sensacyjny
22:05 W pułapce zła - film sensacyjny
00:00 Śmiertelna gorączka - horror
02:30 Zobacz to!
02:30 Dyżur (25) - dokument



05:55 Faceci do wzięcia (49) - serial
06:30 Lokatorzy (35) - serial
07:05 M jak miłość (391) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:25 Inauguracja Pucharu Świata - narciarstwo klasyczne
10:35 Barwy szczęścia (1017) - serial
11:05 Inauguracja Pucharu Świata - narciarstwo klasyczne
11:15 Na dobre i na złe (186) - serial
12:15 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
12:25 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
14:25 Kabaretowa Noc Listopadowa (2) - serial
15:05 Rodzinka.pl (107) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:20 U Pana Boga w ogródku (12) - serial
17:15 Szkoła życia (16) - serial
17:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (1017) - serial
20:00 Boscy w sieci (12) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1018) - serial
20:45 Rodzinka.pl (127) - serial
21:15 Rodzinka.pl (128) - serial
21:50 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
23:05 Tylko dla dorosłych (24) - rozrywka
23:25 Piąty stadion (49) - serial
23:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) - serial
00:20 Jaś Fasola: nadciąga totalny kataklizm - komedia
01:55 Nowa (7) - serial
02:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) - serial



06:50 Męski typ (9) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (167) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (464) - serial
09:15 Dr House (3) - serial
10:15 Ostry dyżur (20) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (168) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (465) - serial
14:55 Bananowy doktor (6) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (14) - serial
17:05 Przepis na życie (3) - serial
18:00 Dr House (4) - serial
19:00 Bananowy doktor (7) - serial
20:00 K-9 - komedia sensacyjna; Detektyw Thomas Dooley od dawna śledzi bossa narkotykowego - Lymana. Dowiaduje się o wielkim transporcie ukrytym w jednym z jego magazynów. Towar ma wkrótce trafić do Klienta. Dooley prosi o nowego partnera, który pomógłby mu pomóc udaremnić transakcję. Szeef przydziela mu psa policyjnego. Początkowo Dooley nie darzy sympatią nowego towarzysza. Gdy ten ratuje mu życie, stają się nierozłączni. Z jego pomocą policjant odkrywa, że Lyman ukrył narkotyki nie w magazynach, lecz w nowych autach wystawionych w salonie samochodowym Halsteada.
22:10 Kraj pod ostrzałem - film sensacyjny; Na mokradłach Florydy grupa terrorystów pod wodzą Rostowa przygotowuje atak, który odda im w panowanie część południowych Stanów Zjednoczonych.
00:25 Mentalista (14) - serial
01:30 Ścieżka zagłady - film sf



08:15 Gulag. Czas kamienia - dokument
09:30 Brzezina - dramat psychologiczny
11:05 Portrety - Dolina Kreatywna
11:15 Poza starością - film krótkometrażowy
11:25 Portrety - Dolina Kreatywna
11:35 Rigoletto - muzyka
13:40 Portrety - Dolina Kreatywna
13:50 Szczęśliwego Nowego Jorku
15:25 Libera - Przewodnik po sztuce
15:35 Kryminał - film krótkometrażowy
15:40 Rytuał - film krótkometrażowy
15:50 Portrety - Dolina Kreatywna
16:00 Program publicystyczny - publicystyka
16:30 Portrety - Dolina Kreatywna
16:40 Kulturanek
17:10 Portrety - Dolina Kreatywna
17:25 Gulag. Czas kamienia - dokument
18:30 Portrety - Dolina Kreatywna
18:40 Patrząc pod słońce
19:25 Portrety - Dolina Kreatywna
19:30 Czarny Błysk (1, 2) - serial
19:50 Portrety - Dolina Kreatywna
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Studio Kultura - kultura
20:25 Podróż do Włoch - dramat obyczajowy
22:00 Tygodnik kulturalny - kultura
22:45 Portrety - Dolina Kreatywna
22:55 Mad Men (11) - serial
23:50 Portrety - Dolina Kreatywna
00:00 Młoda Kultura (17) - muzyka
00:45 Informacje kulturalne
01:05 Portrety - Dolina Kreatywna



05:00 Wstawaj! Gramy! (2472) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (102) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (85) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (86) - serial
10:00 Trudne sprawy (5) - serial
11:00 Dlaczego ja? - serial
12:00 Nasz nowy dom (3) - rozrywka
13:00 STOP Drogówka
14:00 Pierwsza miłość (1790) - serial
14:45 Trudne sprawy (3) - serial
15:50 Wydarzenia16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (152) - serial
17:00 Dlaczego ja? (124) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1791) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (382) - serial
20:10 Maska Zorro - film przygodowy
22:55 Czarna śmierć - horror; Anglia, 1348 rok. Rycerz Ulric oraz grupa najemników mają na polecenie biskupa zbadać sprawę wioski, którą z niezrozumiałych powodów omija epidemia dżumy siejąca spustoszenie w Europie. Zdaniem duchownego osada jest chroniona przez złe moce, a jej mieszkańcy w zamian za ochronę przed śmiercionośną chorobą wyrzekli się wiary chrześcijańskiej. Ulric ma zweryfikować tę teorię. Podczas misji towarzyszy mu młody mnich Osmund, który pragnie odszukać ukochaną Averill. Żaden z nich nie podejrzewa jednak, jak mroczne tajemnice przyjdzie im odkryć.
01:05 8 milimetrów II - dramat kryminalny; Kariera młodego polityka Davida Huxley'a może lec w gruzach z powodu jego zamilowania do klubów ze striptizem i nielegalnej pornografii.



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (118) - serial
06:55 Jaś Fasola - rozrywka
07:25 Scooby Doo - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
08:55 Komisarz Rex (5) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (62) - serial
10:50 Kiedy się zakocham (116) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (48) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (49) - serial
12:30 Księga dżungli (7) - serial
13:00 Dekoratoria
13:30 Tylko miłość (63) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (37) - serial
15:30 Komisarz Rex (6) - serial
16:30 Hotel 52 (63) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (63) - serial
18:30 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Scooby Doo - serial
20:00 Sezon na Ieszcza - film sensacyjny; Laska i jej brat Figlarz postanawiają uciec od szarej rzeczywistości. Okradają bank, by zdobyć pieniądze na podróż. W trakcie ucieczki postanawiają zmienić samochód, kradną starego mercedesa.
21:55 STOP Drogówka
23:00 Złe zachowanie - thriller erotyczny
00:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21) - serial
01:45 To był dzień
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Makiowicz w podróży
08:40 Saga rodów
09:00 Tajemnica Enigmy (1) - serial
09:55 Tropami mitów (4) - dokument
10:40 Zaproszenie
11:05 Polska i świat z historią w tle (50)
11:30 Gdy świat się wali (8) - dokument
12:30 Polska i świat z historią w tle (107)
12:50 Królestwo Polskie (2) - dokument
13:30 Spór o historię (65) - dokument
14:10 Sprint przez historię Przemysława Babiara
14:40 Chemiczny Bałtyk - dokument
15:15 Olszynka Grochowska, czyli opowieść adiutanta - dokument
15:45 Sylwetki historyczne - Adam Jerzy Czartoryski (3) - dokument
16:25 Bierście się bracia do broni
17:00 Tajemnica Enigmy (2) - serial
18:00 Powstanie zamojskie (3) - dokument
19:00 Dziennik telewizyjny
19:35 Gineące cywilizacje (4) - dokument
20:40 Oto dziś dzień krwi i chwały
21:00 Cafe Historia (66) - publicystyka
21:25 Szerokie tory (103) - dokument
21:55 Bitwa pod Ostrołęką - dokument
22:20 Sensacje XX wieku (137, 138)
23:10 Powstanie zamojskie (3) - dokument
00:10 Ballada o lekkim zabarwieniu erotycznym (8) - dokument
00:45 Polskie bitwy (1) - dokument



05:35 Moda na sukces (5891) - serial
06:00 Moda na sukces (5892) - serial
06:25 Cudowne miejsca
06:55 Pełnosprawni - magazyn
07:15 Las bliżej nas
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:30 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
08:55 Dora poznaje świat (43) - serial
09:30 Pingwiny z Madagaskaru (18) - serial
09:55 iCarly (13) - serial
10:35 Jak to działa?
11:05 Kabaretowe hity Jedyнки - rozrywka
11:35 Nie ma jak Polska
12:05 Weekendowy magazyn filmowy (146) - kultura
12:35 Blondynka (26) - serial
13:30 Enklawy dzikiej przyrody (12) - dokument
14:05 Okrasa łamie przepisy
14:45 Biały Kieł - film przygodowy
16:40 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
17:00 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
17:55 Teleexpress
18:05 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
19:10 Smerfy - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Człowiek w ogniu - thriller
23:00 Żywe trupy (13) - serial
23:50 Non-stop kolor - film obyczajowy
00:35 Pajęczarki - komedia
02:35 Jestem - dramat psychologiczny



05:50 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata (7) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1828) - serial
11:25 Na Wspólnej (1829) - serial
11:50 Na Wspólnej (1830) - serial
12:10 Na Wspólnej (1831) - serial
12:50 Ugotowani (12) - rozrywka
13:50 Perfekcyjna pani domu (13) - rozrywka
14:50 MasterChef (13) - rozrywka
15:55 Przepis na życie (13) - serial
16:55 Bitwa o dom (13) - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje (13) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (13) - rozrywka
22:15 Ja cię kocham, a ty z nim - komedia; Dan Burns jest mężczyzną, który po śmierci żony z poświęceniem samotnie wychowuje dzieci. Podczas dorocznego zjazdu rodziny Burnсів następuje przełom w jego dotychczasowym życiu. Dan poznaje piękną Marie pracującą w miejscowej księgarni. Wkrótce mężczyzna i kobieta zaczynają być sobie bliscy. Pewnego dnia Burns odkrywa, że Marie spotyka się z kimś innym. Dowiaduje się, że jest to jego brat - Mitch.
00:20 Wirus - film sf
02:30 Uwaga!
02:45 Arkana magii (1119) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (9) - dokument
06:00 Dyżur (9) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Taki jest świat
07:50 Łowcy dzikich zwierząt (6) - dokument
08:45 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (5) - dokument
09:30 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (6) - dokument
10:10 Zaklęta w widmo - film fantastyczny
12:10 Jetsonowie - serial
13:55 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:05 Tajemnica Rajskiego Wzgórza - film przygodowy
17:10 W krainie ognia i lodu - film fantastyczny
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (26) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (28) - serial
20:00 Prawo pięści - film sensacyjny; Z wojskowego więzienia wychodzi na wolność sierżant Jack Campbell, żołnierz służb specjalnych, który został zdegradowany i wydalony ze służby za napaść na dowódcę w trakcie operacji zbrojnej. Zwolniony warunkowo mężczyzna wraca do rodzinnego miasteczka.
21:55 Chłopcy z ferajny - film sensacyjny
01:00 Kolekcjoner głów - horror



05:55 Tygrysy Europy (10) - serial
07:00 M jak miłość (1019) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
09:50 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
09:55 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
11:35 Barwy szczęścia (1014) - serial
12:05 Barwy szczęścia (1015) - serial
12:40 Barwy szczęścia (1016) - serial
13:15 Superzaradni
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Rodzinka.pl (127) - serial
15:10 Rodzinka.pl (128) - serial
15:40 Boscy w sieci (12) - serial
15:45 Słowo na niedzielę
15:55 Czas honoru (78) - serial
16:55 Dzięki Bogu już weekend (23) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:55 Postaw na milion – kulisy - dokument
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 The Voice of Poland (18) - rozrywka
22:20 Niezniszczalny - thriller; David Dunn, w przeszłości gwiazda futbolu, obecnie ochroniarz, jest jedynym człowiekiem, który przeżył katastrofę kolejową. Wkrótce po tym zdarzeniu kontaktuje się z nim ekscentryczny miłośnik komiksów i właściciel galerii, Elijah Prince, który twierdzi, że David posiada nadprzyrodzoną moc. David uznaje jego teorię za całkowity absurd. Elijah jednak twardo obstaje przy swoim.
00:20 Grubson and Live Band (3) - muzyka
01:55 Pod przysięgą - film sensacyjny



05:40 Misja Martyna (1, 2) - rozrywka
07:00 Mango - Telezakupy
09:05 Obcy w Ameryce (11) - serial
09:35 Człowiek – cel (8) - serial
10:35 Przyjaciele (3, 4, 5) - serial
12:20 Dr House (22) - serial
13:25 K-9 - komedia sensacyjna
15:30 Usta usta (9) - serial
16:30 Przepis na życie (1) - serial
17:30 Bananowy doktor (3) - serial
18:30 Bananowy doktor (4) - serial
19:30 Ta podstępna miłość - komedia romantyczna; Rowena i Dan rozwiedli się wiele lat temu. Ich związek był bardzo burzliwy. Spotykają się na ślubie córki i wywołują skandal. Okazuje się, że wciąż żywią do siebie uczucie. Porzucają dotychczasowych partnerów i uciekają. Córka postanawia ich odnaleźć. Pewien reporter pomaga jej w poszukiwaniu. Pod jego wpływem dziewczyna zaczyna się zmieniać, inaczej ocenia rodziców i łączące ich uczucie.
21:45 Striptiz - film sensacyjny
00:10 Nieuchwytny cel - film sensacyjny; Bezwyglądny milioner Emil Fouchon oraz jego bogaci przyjaciele dla sadyistycznej przyjemności polują na bezdomnych. Fouchon, który jest pomysłodawcą tej zabawy, proponuje ofiarom wysoką stawkę: sto tysięcy dolarów nagrody, jeśli udaloby im się przeżyć chociaż jeden dzień pościgu. Na zawodników wybierani są przy tym szczególni mężczyźni, najchętniej weterani wojenni, którzy potrafiaj się bronić, co dodatkowo zwiększa emocje. Ale nawet oni nie mają szans w krwawych łowach.
02:10 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Zmruż oczy - komediodramat
10:00 Informacje kulturalne
10:20 Dolina Kreatywna, czyli czego szuka młoda sztuka - kultura
11:00 Kulturanek
11:35 Spona - komedia
13:25 Szyb nr 8 - dokument
14:35 Fiesta del tango - muzyka
16:20 Czarna suknia - dramat psychologiczny
17:15 Sztuka czytania
17:50 Dolina Kreatywna, czyli czego szuka młoda sztuka - kultura
18:30 Rozmowy o zmierzchu i świecie (7)
19:15 Klasyczne albumy rocka (4)
20:25 Skóra, w której żyje - thriller; Po samobójczej śmierci żony, ciężko poparzonej w wypadku samochodowym, chirurg plastyczny Robert Ledgard porzuca zawód. Owdzięki obsesyjnym pragnieniem stworzenia syntetycznej ludzkiej skóry, odpornej na obrażenia, lekarz prowadzi eksperymenty w rezydencji w Toledo. Rolę królika doświadczalnego pełni Vera. Pozbawiona kontaktu ze światem zewnętrznyim kobieta całymi dniami ćwiczy jogę, rzeźbi, czyta i ogląda telewizję.
22:40 Polski jazz na Warsaw Summer Jazz Days (2) - muzyka
00:25 Hała odlotów (47) - talk show
01:20 Skóra, w której żyje - thriller



05:00 Wstawaj! Gramy! (2473) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków (12) - serial
08:20 Dzwoneczek - film animowany
09:55 Ewa gotuje
10:30 Scooby Doo i duch czarownicy - film animowany
11:55 Tylko Muzyka. Must be the Music. (13) - rozrywka
13:55 To nie koniec świata! (12) - serial
14:55 2XL (13) - serial
15:55 Maska Zorro - film przygodowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (383) - serial
20:00 Kevin sam w Nowym Jorku - komedia; Zbliża się kolejne Boże Narodzenie. Rodzina McCallisterów oraz liczni kuzyni tym razem wybierają się na świąteczny odpoczynek na Florydę. Ponieważ wciąż dobrze pamiętają, jak wiele kłopotów mieli poprzednio w Paryżu, gdy Kevin został sam w domu, tym razem wszyscy bardzo go pilnują. Ale raz jeszcze z powodu awarii prądu przyjeżdżają na lotnisko dosłownie w ostatniej chwili i w wyniku nieporozumienia Kevin, biorąc przez pomyłkę obcego mężczyznę za swojego tatę, wsiada do samolotu lecącego do Nowego Jorku.
22:25 Ja, śpiew - film sensacyjny; Tajny rządowy samolot, niewykrywalny dla radarów, zostaje skradziony przez handlarza bronią, Narodowe Biuro Bezpieczeństwa powierza misję jego odzyskania agentowi Aleksowi Scottowi. W akcji ma wziąć udział wielokrotny mistrz wagi ciężkiej, Kelly Robinson.
00:40 Belfer: przegrana nie wchodzi w grę - film sensacyjny
02:35 Dziewczyny z fortuną (66) - rozrywka



05:50 Mega Chichot - rozrywka
06:20 Benny Hill - rozrywka
06:50 Tuż przed tragedią (2) - dokument
07:50 Największe z największych (3) - dokument
08:55 Rusz głową - dokument
09:55 Czysta chata (12) - rozrywka
10:55 Galileo
11:55 Frank i dżungla (4) - dokument
13:00 Spadkobiercy - rozrywka
14:00 STOP Drogówka
15:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (3) - rozrywka
15:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (4) - rozrywka
16:00 Jaś Fasola - rozrywka
16:35 Mega Chichot - rozrywka
17:05 Rodem z policji III - dramat kryminalny
19:00 Galileo
20:00 Pajaki - film sf; Grupa narciarzy wyjeżdża na trening do odległego ośrodka narciarskiego. Pracujący w pobliskim laboratorium rządowym naukowiec zawiadamia ich o wypadku, w wyniku którego zmutowane pajaki wydoształy się na wolność. Olbrzymie stworzenia sieją zniszczenie. Grupa narciarzy musi zrobić wszystko, aby ratować życie i przerwać atak pajaków.
21:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (21) - serial
22:50 Zaginiony batalion - dramat wojenny
00:45 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
01:45 Spadkobiercy - rozrywka
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Sonda
08:40 Flesz historii
09:00 Dom (24) - serial
10:40 Szlakiem gwiazd (18) - rozrywka
11:05 Szlakiem gwiazd (20) - rozrywka
11:35 Cafe Historia (66) - publicystyka
12:00 Gineące cywilizacje (4) - dokument
13:10 Wojny z Indianami (5) - dokument
14:10 Sensacje XX wieku (79) - dokument
14:50 Siła tradycji (2) - dokument
15:10 Dzieje kultury polskiej (2) - dokument
16:15 Auto Moto Klub (4) - dokument
16:40 Notacje (653) - dokument
17:00 Dom (25) - serial
18:40 Somosierra 1808-2008 (15) - dokument
19:10 Dziennik telewizyjny
19:45 Ex libris
20:00 Bez komentarza
20:30 Bez komentarza
20:55 Bierście się bracia do broni - dokument
21:20 Polska i świat z historią w tle (107) - dokument
21:45 Niepodległy - opowieść o Januszu Krupskim - dokument
22:55 Historia faszyzmu (13) - dokument
00:00 Komandoria (3) - serial
01:00 Wojny z Indianami (5) - dokument
02:00 Polskie bitwy (5) - dokument



05:40 Moda na sukces (5893) - serial
06:10 Moda na sukces (5894) - serial
06:30 My, wy, oni
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:25 Domisie (285) - dla dzieci
08:55 Ziarno
09:30 Maria z Nazaretu (2) - serial
10:30 Zwykła/niezwykła rodzinka (10) - serial
11:15 Biegajmy razem (25) - magazyn
11:35 Świat się kręci - The Best Of
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:10 Między ziemią a niebem
14:10 Afryka (5) - dokument
15:15 Człłaza z Beverly Hills - komedia
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Klara i Franciszek (1) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Świnka Peppa (35) - serial
19:05 Mikołajek (18) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Atlantycki sprint - Transat Jacques Vabre - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Anna German (1) - serial; Serial przedstawia losy piosenkarki Anny German. W 1938 r. Stalin wydaje rozkaz o likwidacji obcych szpiegów. Eugen German, ojciec Anny, zostaje aresztowany.
21:30 Charlie St. Cloud - melodramat
23:20 Ojciec ładu - komedia
01:20 Homeland (13) - serial
02:15 Żywe trupy (13) - serial



05:50 Mango - Telezakupy
07:55 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:25 Lekarze (13) - serial
12:25 Prawo Agaty (13) - serial
13:25 Mam talent (13) - rozrywka
15:40 Listy do M. - komedia
18:00 Ugotowani (13) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef (14) - rozrywka
21:00 Bokser - film obyczajowy; Film inspirowany życiem i karierą sportową Przemysława Salety. Historia człowieka, którego życie, dotąd podporządkowane karierze, zmienia się pod wpływem choroby córki. Wzruszająca opowieść o ambicji, woli walki i dążeniu do zwycięstwa za wszelką cenę. To także lekcja najtrudniejszych wyborów życiowych, wobec których staje człowiek. Film był wielokrotnie nagradzany i wyróżniany podczas festiwań filmowych i konkursów kinematograficznych w Polsce i za granicą.
23:00 Bez przebaczenia - western; William Munny jest wdowcem wychowującym dwójkę dzieci. Zanim został farmerem, był rewolwerowcem. Małżeństwo odmieniło go, nie chce wracać do przeszłości.
01:40 Uwaga!
01:55 Arkana magii (1120) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (11) - dokument
06:00 Kręcimy z gwiazdami (11) - rozrywka
07:00 Zwierzęca natura (1) - dokument
08:00 Bankomat. Wyścig z czasem (10) - rozrywka
09:00 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (7, 8) - dokument
10:05 Drużyna Tygrysów - Góra Tysiąca Smoków - film przygodowy
12:00 Alicja w krainie czarów - film animowany
13:40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film dla dzieci
15:00 Inspektor Gadżet II - komedia
16:55 Śnieżne psy - komedia
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (27)
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (29)
20:00 Skok - dramat kryminalny; Joe Moore ma piękną, młodą żonę, majątek oraz pasjonującą pracę - jest złodziejem, mistrzem w swoim fachu. Joe, jego żona Fran oraz wierni kompani: Bobby Blane i Don Pincus, okradają sklep jubilerski na Manhattanie. Niestety, w trakcie napadu kamery rejestrują twarz Joe'go bez maski.
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) - serial
23:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) - serial
00:05 Era hobbitów - film przygodowy
02:00 Zobacz to!



05:45 Bliskie i groźne spotkania Steve'a (13) - dokument
06:20 Ostoja
06:55 M jak miłość (1020) - serial
07:55 Barwy szczęścia (1017) - serial
08:25 Barwy szczęścia (1018) - serial
08:55 Kultura, głupcze - kultura
09:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (65) - dokument
10:15 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
10:25 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
11:05 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
11:40 Makłowicz w podróży
12:25 I kto tu kłamie - komedia; Yan jest malarzem zakochanym ze wzajemnością we Florence. Ich kolejna randka zostaje zakłócona przez sąsiadkę, której zatrzasnęła się drzwi wejściowe. Yan próbuje pomóc kobiecie. Przechodząc przez balkon, ulega wypadkowi, na skutek którego trafia do łóżka sąsiadki. W tym momencie pojawia się mąż.
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 The Voice of Poland (19) - rozrywka
16:20 Na dobre i na złe (539) - serial
17:20 I kto to mówi? (11) - rozrywka
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
20:05 Plocka Noc Kabaretowa (1) - rozrywka
21:10 Krew z krwi (1) - serial
22:15 I kto to mówi? (12) - rozrywka
22:50 Kocham kino - kultura
23:20 WOK - wszystko o kulturze - kultura
00:10 Druga szansa - film fantastyczny
01:50 Krew z krwi (1) - serial



05:30 Misja Martyna (3) - rozrywka
06:10 Misja Martyna (4) - rozrywka
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Przepis na życie (2) - serial
09:50 Przepis na życie (3) - serial
10:50 Usta usta (9) - serial
11:50 Mistrz kierownicy ucieka - komedia sensacyjna; Przemysłnik alkoholu noszący przezwisko Bandzior za pokąźną sumę przyjmuje propozycję pewnego ekscentrycznego teksańskiego milionera i zgadza się w rekordowym czasie 28 godzin przeszmuglować wielką ciężarówką 400 kartonów piwa "Coors" z Teksasu do Atlanty.
13:50 Ta podstępna miłość - komedia romantyczna
16:00 Strzały nad Saber River - western; Jest rok 1864, w Ameryce trwa wojna Północy z Południem. Paul Cable opuszcza szeregi Konfederatów i postanawia powrócić do rodzinnej Arizony. Zaraz po powrocie okazuje się, że dla niego wojna jeszcze się nie skończyła. Sympatyzująca z Unionistami rodzina Kidstonów postanowiła zająć należącą do Cable'a ziemię. Zdeteminowany Cable rozpoczyna walkę o odzyskanie odebranego mu majątku. Jego żona, Martha, która do tej pory krytykowała męża za porywcość, musi stanąć do walki u jego boku. Okazuje się, że kobieta jest świetnym strzelcem i jeźdźcem.
18:00 Alcatraz (9) - serial
19:00 Kobra - oddział specjalny (4) - serial
20:00 Nieuchwytny cel - film sensacyjny
22:05 Mentalista (15) - serial
23:05 Kraj pod ostrzałem - film sensacyjny
01:25 Arkana magii - rozrywka



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Kontrakt - film obyczajowy
10:25 Informacje kulturalne
10:45 Strzały na Broadwayu - komedia
12:30 Podiatr nie popłytnie słodki zapach kwiatów - film krótkometrażowy
13:00 Co Ty wiesz o nauce?
13:20 Klasyczne albumy rocka (4) - dokument
14:30 Hała odlotów (47) - talk show
15:25 Wiesław Ochman - melodie świata (1) - muzyka
16:25 Tygodnik kulturalny - kultura
17:25 Studio Kultura - Niedziela z... - kultura
18:35 Krawiec - teatr
20:10 Prymas. Trzy lata z tysiąca - dramat społeczny; Polska, lata 50. Władze komunistyczne prowadzą politykę represji wobec Kościoła katolickiego. Działaniom tym przeciwstawia się kardynał Stefan Wyszyński. Komuniści aresztują go i osadzają w opuszczonym klasztorze w Stoczku Warmińskim wraz z księdzem Stanisławem Skorodeckim i siostrą Leonią.
22:15 Paszcza wilka - dokument
23:30 Co Ty wiesz o nauce?
23:50 4 miesiące, 3 tygodnie i 2 dni - dramat obyczajowy
01:55 Wierba & Schmidt Quintet - muzyka
02:40 Nocne czytanie w wannie (33) - kultura



05:00 Wstawaj! Gramy! (2474) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (22) - serial
08:20 Jeźdźcy smoków (13) - serial
08:55 Scooby-Doo: Epoka pantozaura
10:25 Dzwoneczek - film animowany
12:00 Fałszywa dwunastka - komedia; Kate i Tom doczekali się dwanaściorga pociech. Mieszkają na amerykańskiej prowincji i dzielnie stawiają czoła codzienności. Pewnego dnia Tom dostaje posadę marzeń, ale wiąże się to z przeprowadzką do Chicago. Nowa praca pochłania Toma, a Kate przygotowuje biografię. Oboje mają coraz mniej czasu dla dzieci, które nie od razu adaptują się do nowych warunków. Wydawca Kate zaprasza ją na spotkanie promocyjne do Nowego Jorku. Tom zostaje sam z dziećmi. Musi przejąć nad nimi kontrolę, co okazuje się trudnym zadaniem.
14:00 Kevin sam w Nowym Jorku - komedia
16:10 Top chef (12) - rozrywka
17:45 Nasz nowy dom (9) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie (86)
20:00 Postrzyżyny, czyli jubileusz Jerzego Kryszaka - rozrywka
22:00 To nie koniec świata! (13) - serial
23:00 Kości (7) - serial
00:00 Belfer - film sensacyjny; Po zakończeniu tajnej misji rządowej na Kubie najemnik Shale zostaje odsunięty od dalszych działań. Jego naręczona Jane, nauczycielka ze szkoły średniej, jest atakowana przez jednego z uczniów, Juana Lacasa, przywódcę młodocianego gangu latynoskiego.
02:25 Magazyn sportowy - magazyn



04:55 4music - muzyka
06:00 Mega Chichot - rozrywka
06:30 Benny Hill - rozrywka
07:00 Potęgą żywiołów (4) - dokument
08:00 Dekoratornia
08:30 Australijskie rekordy Guinnessa - dokument
09:00 Pies-wampir - film przygodowy
11:00 Galileo
12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (5) - rozrywka
12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (6) - rozrywka
13:00 Dekoratornia
13:30 Frank i dżungla (5) - dokument
14:35 Tuż przed tragedią (3) - dokument
15:35 Obcy wewnątrz nas (3) - dokument
16:35 Mega Chichot - rozrywka
17:05 Era smoków - film fantastyczny; Kapitan Ahab i jego załoga poszukują Białego Smoka. W trakcie wyprawy dołącza do nich charyzmatyczny Ishmael, skuszony obietnicą bogactw. Pewnego dnia adoptowana córka kapitana, Rachel, psuje szansę na upolowanie smoka.
19:00 Galileo
20:00 Zabójcze tornado - film sf; Amerykański krajobraz pustoszą tornado. Eksperci zastanawiają się, czy są one naturalnym zjawiskiem i czy mogą stanowić poważne zagrożenie?
21:50 Honor zabójcy - film sensacyjny
23:50 Spadkobiercy - rozrywka
00:50 STOP Drogówka
01:50 Tydzień na świecie - publicystyka
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Biografie - dokument
09:15 Dom (25) - serial
10:55 Dzieje kultury polskiej (2) - dokument
12:00 Niepodległy - opowieść o Januszu Krupskim - dokument
13:00 Zobaczyć jak najwięcej (4) - dokument
13:35 Dzika Polska (160) - dokument
14:10 Wielka gra - rozrywka
15:15 Antek policmajster - komedia
17:00 Rodzina Połanieckich (1) - serial
18:30 Powtórka z historii (2) - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Krzyżacy. Powstanie, potęga i upadek - dokument
20:50 Pamiętnik znaleziony w garbie - dramat obyczajowy; Rzecz dzieje się na Śląsku. W jednym domu mieszkają ojciec, jego dwaj synowie, Ewald i Antoni, oraz żona Ewalda. Rozpoczyna się wojna i bracia wstępują do wojska. Ewald zaciąga się do polskiej armii, Antek zostaje żołnierzem Wehrmachtu.
22:50 Tajemnice Watykanu (7) - dokument
23:30 Tajemnice Watykanu (8) - dokument
00:05 Tajemnica twierdzy szyfrów (7) - serial
01:00 Koncert na bis - Czerwone Gitary - muzyka
01:55 Agnieszka Osiecka - dokument



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (80) - serial
09:55 Afryka (5) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Klimaty i smaki
12:45 Wielkie migracje (1) - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Moda na sukces (5895) - serial
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Okrasa łamie przepisy
15:45 Drużyna A (9) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2507) - serial
18:30 Świat się kręci
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Pogoda
20:20 Wielki test o zdrowiu - rozrywka; Wielki test o zdrowiu to widowisko, które zachęca do przyjrzenia się własnej kondycji fizycznej i psychicznej. Zaproszeni goście i widzowie zburzą mity i stereotypy na temat zdrowia, poznają swój styl zdrowia i dowiedzą się kilku ciekawostek o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu.
22:10 Homeland (13) - serial
23:05 Taniec trzcin - dokument
00:15 Ekstradycja (1) - serial
01:20 Drużyna A (9) - serial
02:20 Świat się kręci



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Co za tydzień
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (265) - serial
12:15 Szpital (139) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (614) - serial
14:00 Wawa non stop (63) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (266) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2249) - talk show
17:00 Szpital (140) - serial
18:00 Wawa non stop (64) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1832) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1103) - serial
21:30 Życie bez wstydu (1) - rozrywka; Bohaterami programu są ludzie, którzy przez defekty fizyczne mają problemy z ułożeniem sobie życia prywatnego i zawodowego. Ich ciała zostały okaleczone lub zmieniły się przez chorobę. Ludzi ci cierpią i czują się gorsi. Boją się wyjść z domu, czasem pragną po prostu wtopić się w tłum. Niektórzy zdecydowali się opowiedzieć osobiste historie.
22:30 Perfekcyjna pani domu (1) - rozrywka
23:30 Agenci NCIS: Los Angeles (22) - serial; Terrorysta ucieka z transportu więźniów organizowanego przez armię. Zespół NCIS zostaje wyznaczony do pomocy w poszukiwaniu zbiega.
00:30 Pamiętniki wampirów (6) - serial
01:30 Uwaga!
01:45 Arkana magii (1121) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (13) - dokument
06:00 Dyżur (10) - dokument
06:30 Menu na miarę
07:00 Tom i Jerry (116) - serial
07:05 Tom i Jerry (117) - serial
07:10 Tom i Jerry (118) - serial
07:30 Tom i Jerry (1) - serial
07:35 Tom i Jerry (2) - serial
07:40 Tom i Jerry (3) - serial
08:00 Zwariowane melodie (1, 2) - serial
09:00 Zaklinacz psów (23) - dokument
10:00 Stare dranie z Ameryki (11)
10:30 Medicopter (1) - serial
11:30 Niania (57) - serial
12:00 Niania (58) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (27, 28) - serial
14:30 Niania (59, 60) - serial
15:30 Akademia policyjna (21) - serial
16:30 Akademia policyjna (24) - serial
17:25 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia (1) - dokument
18:00 Zaginiony świat (55) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (28) - serial
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (30) - serial
20:00 Malibu - atak rekinów - film fantastyczny
21:55 Krwawy strzał - film sensacyjny
23:55 Teksańska masakra piłą mechaniczną - horror
02:00 Zobacz to!



06:00 Faceci do wzięcia (50) - serial
06:35 Coś dla Ciebie (51) - publicystyka
07:05 M jak miłość (392) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:30 Barwy szczęścia (1018) - serial
11:10 Na dobre i na złe (187) - serial
12:10 Superzaradni
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (19) - dokument
13:20 Szkoła życia (44) - serial
14:10 Hollywoodskie marzenia - dokument
15:05 Rodzinka.pl (108) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda - kraj
16:10 Boscy w sieci (12) - serial
16:15 Rodzinka.pl (127) - serial
16:40 Rodzinka.pl (128) - serial
17:15 Szkoła życia (18) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (1018) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1019) - serial
20:40 M jak miłość (1021) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:45 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
22:50 Głęboka woda (21) - serial; Edyta bardzo przeżywa rozwód z Bolkiem, przebywającym w więzieniu. W dodatku jej syn, Radek, zaczyna wagarować, palić i narkotyzować się.
23:50 Atomowy sekret Iranu (80) - dokument
00:55 Instyntk (12) - serial
01:50 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
02:55 Republika Doyle'ów (21) - serial



05:35 We dwoje (8) - rozrywka
06:50 Męski typ (1) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (168) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (465) - serial
09:15 Dr House (4) - serial
10:10 Ostry dyżur (21) - serial
11:15 Mango - Telezakupy
12:50 Sąd rodzinny (169) - serial
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (466) - serial
14:50 Bananowy doktor (7) - serial
15:50 Czerwony Orzeł (15) - serial
17:00 Przepis na życie (4) - serial
18:00 Dr House (5) - serial
19:00 Bananowy doktor (8) - serial
20:00 Zabójca znad Green River (1) - film sensacyjny; Na początku lat 80. XX w. Stanami Zjednoczonymi wstrząsnęła seria morderstw dokonanych na kilkudziesięciu kobietach. Sprawca, którego ochrzczono mianem Zabójcy znad Green River, przez wiele lat pozostawał nieuchwytny. Oparta na książce szeryfa Davida Reicherta opowieść przedstawia szczegóły śledztwa i historię Helen Remus, którą los zetknął z mordercą.
21:55 Kobra - oddział specjalny (5) - serial
22:55 Aż po grób- film obyczajowy; Ameryka, czasy wielkiego kryzysu. Felix Bush, pustelnik, który przez ponad 40 lat mieszkał samotnie i unikał wszelkich kontaktów, nagle pojawia się w miasteczku. Wywołuje niemałe zamieszanie, które wzmagą się, gdy mężczyzna wyjawia cel wizyty.
01:10 Arkana magii - rozrywka



08:10 Kulturanek
08:40 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
08:50 Muzyka i cisza - dokument
10:05 Kocie ślady - film kryminalny
11:30 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
11:33 Upadek - film krótkometrażowy
11:35 Skrzydółka kurczaka
11:45 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
12:00 Szkoła artystyczna (3) - serial
12:45 Zielone kasztany - film obyczajowy
14:10 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
14:20 Kocie ślady - film kryminalny
15:50 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
16:00 Hała odlotów (47) - talk show
17:00 Muzyka i cisza - dokument
18:20 Złoty wiek - komediodramat
19:20 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
19:30 Czarny Błysk (3, 4) - serial
19:50 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Cząstki elementarne - melodramat
22:20 Nocne czytanie w wannie (34)
22:30 Libera - Przewodnik po sztuce
22:40 Videofan
22:50 Videogaleria (91) - kultura



05:00 Wstawaj! Gramy! (2475) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (117) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (87) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (88) - serial
10:00 Trudne sprawy (6) - serial
11:00 Dlaczego ja? (186) - serial
12:00 Dom nie do poznania (212) - rozrywka
13:00 2XL (1) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1791) - serial
14:45 Trudne sprawy (4) - serial
15:50 Wydarzenia16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (153) - serial
17:00 Dlaczego ja? (125) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1792) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (384) - serial
20:05 Terminator: Ocalenie - film sf
22:25 Marksman- film sensacyjny; Rosji grozi katastrofa nuklearna. Mocarstwo może uratować jeden człowiek - Marksman, agent elitarnej jednostki amerykańskich służb specjalnych, który ma za zadanie uprzedzić działania terrorystów planujących uruchomienie reaktora czeczeńskiej elektrowni jądrowej. Obiekt ma zostać zniszczony przez amerykańskie rakiety. Agent niespodziewanie odkrywa, że to nie terroryści stanowią główne zagrożenie, ale rakiety, które są w stanie uruchomić reakcję jądrową. Mężczyzna domyśla się, że został w to wszystko wrobiony. Teraz musi zapobiec tragedii.
00:25 Breaking Bad (10) - serial
01:30 Dziewczyny z fortuną (67) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (119) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 Scooby Doo - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
08:55 Komisarz Rex (6) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (63) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (117) - serial
11:50 Stary Testament (1) - serial
12:30 Stary Testament (2) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (64) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (38) - serial
15:30 Komisarz Rex (7) - serial
16:30 Hotel 52 (64) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (64) - serial
18:30 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Śnieżące lata Toma i Jerry'ego - serial
20:00 Śmierć na 1000 sposobów (9) - dokument
20:30 Śmierć na 1000 sposobów (10) - dokument
21:00 Galileo
22:00 Galileo
23:00 Śmierć na 1000 sposobów (9) - dokument
23:30 Śmierć na 1000 sposobów (10) - dokument
00:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem (7) - dokument
01:00 Spadkobiercy - rozrywka
01:55 To był dzień



07:30 Dziennik telewizyjny
08:05 Makłowicz w podróży
08:40 Browary polskie (1) - dokument
09:00 Tajemnica Enigmy (2) - serial
09:50 Cafe Historia (66) - publicystyka
10:10 Dziką Polska (133) - dokument
10:40 Ex libris
10:55 Zaproszenie
11:30 Sensacje XX wieku (79) - dokument
12:05 Siła tradycji (2) - dokument
12:25 Polska i świat z historią w tle (79)
12:55 Pożegnanie z Marią - dramat woj.
14:30 Polska i świat z historią w tle (37)
14:55 Auto Moto Klub (5) - dokument
15:25 Obok nas - dokument
16:00 Największe muzea świata (1)
16:35 Byłem żołnierzem Wehrmachtu (8)
17:00 Tajemnica Enigmy (3) - serial
17:45 Cafe Historia (66) - publicystyka
18:10 Wielcy znani i nieznani (1)
19:00 Dziennik telewizyjny
19:40 Spór o historię (78) - dokument
20:20 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Flesz historii
21:30 Mistrz chińskiej opery - dokument
23:15 Korespondent (9) - dokument
23:55 Korespondent (10) - dokument
00:30 Zaproszenie
01:00 Ex libris
01:20 Wypędzeni (1) - dokument
02:25 Marie Springer to ja - dokument



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (81) - serial
09:55 Wielkie migracje (1) - dokument
11:00 Świat się kręci12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Apetyt na EURO-pę
12:50 Wielkie migracje (2) - dokument
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:30 Moda na sukces (5896) - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Klan (2507) - serial
15:45 Drużyna A (10) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2508) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:15 Pogoda
20:25 Transporter (11) - serial
21:20 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka
22:05 Bohaterowie - film sensacyjny;
Oddział amerykańskich komandosów zostaje wysłany do jednego z krajów Europy Wschodniej. Kiedy żołnierze niszczą przeznaczony dla tamtejszego barona narkotykowego transport broni i narkotyków, dochodzi do walki.
23:45 Ekstradycja - serial
00:50 Drużyna A (10) - serial
01:50 Świat się kręci
02:50 Bohaterowie - film sensacyjny



05:20 Rozmowy w toku (2249) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1832) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (266) - serial
12:15 Szpital (140) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1103) - serial
14:00 Wawa non stop (64) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (267) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2250) - talk show
17:00 Szpital (141) - serial
18:00 Wawa non stop (65) - rozrywka;
Maciej unika seksu z Joanną, z uwagi na jej chęć zajścia w ciążę. Do kamienicy dostarczone przesyłki dla Łukasza zawierająca tysiąc sztuk kłapków plażowych, które chłopak zamówił przez pomyłkę. Lena próbuje namówić Kratę, by przyznał się do oszustwa w pubie. W rezultacie sama oznajmia o jego winie. Krata zostaje wyrzucony z pracy. Lokatorzy odkrywają zniknięcie Łukasza.
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1833) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1104) - serial
21:30 The Following (1) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (14) - talk show
23:30 Superwizjer
00:05 Podkomisarz Brenda Johnson (1) - serial
01:05 Tajemnice Smallville (14) - serial
02:05 Uwaga!
02:20 Arkana magii (1122) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji (2) - dokument
06:00 Dyżur (11) - dokument
06:30 No problem!
07:00 Tom i Jerry (4) - serial
07:05 Tom i Jerry (5) - serial
07:10 Tom i Jerry (6) - serial
07:25 Timon i Pumba (83) - serial
08:00 Zwiariowane melodie (3) - serial
08:30 Zwiariowane melodie (4) - serial
09:00 Zaklinacz psów (24) - dokument
10:00 Stare dranie z Ameryki (12) - rozrywka
10:30 Medicopter (2) - serial
11:30 Niania (59) - serial
12:00 Niania (60) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (28) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (29) - serial
14:30 Niania (61) - serial
15:00 Niania (62) - serial
15:30 Akademia policyjna (22) - serial
16:25 Akademia policyjna (25) - serial
17:20 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (5) - dokument
18:00 Zaginiony świat (56) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (29)
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (31)
20:00 Śmiercionośny ładunek - dramat kryminalny
22:05 Skok - dramat kryminalny
00:30 Z zimną krwią - thriller
02:30 Zobacz to!



04:45 S.O.S. (2) - serial
06:05 Faceci do wzięcia (51) - serial
06:35 Złotousty obrońca wiary - dokument
07:05 M jak miłość (393) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (1019) - serial
11:15 Na dobre i na złe (188) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (20) - dokument
13:25 Szkoła życia (48) - serial
14:15 Kabaretowy Klub Dwójki (5) - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (109) - serial
16:30 Panorama - kraj
16:10 Pogoda - kraj
16:20 M jak miłość (1021) - serial
17:15 Szkoła życia (21) - serial; Licealistka
Monika dostaje dziwne telefony i listy. Jest przekonana, że ktoś ją śledzi. Popada w paranoję. Okazuje się, że od jakiegoś czasu biologiczna matka dziewczyny, Donata, chce nawiązać z nią kontakt. Kobieta wprowadza córkę w świat klubów i alkoholu. Zależy jej tylko na pieniądzach przybranych rodziców Moniki.
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (1019) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1020) - serial
20:40 M jak miłość (1022) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 W poszukiwaniu carskich skarbów
23:55 Na linii strzału (29) - serial
00:50 Republika Doyle'ów (21) - serial
01:40 Republika Doyle'ów (22) - serial
02:35 Magazyn Ekspresu Reporterów



05:20 We dwoje (9) - rozrywka
06:35 W-11 wydział śledczy (1075) - serial
07:20 Sąd rodzinny (169) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (466) - serial
09:15 Dr House (5) - serial
10:10 Ostry dyżur (22) - serial
11:15 Mango - Telezakupy
12:50 Sąd rodzinny (170) - serial
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (467) - serial
14:50 Bananowy doktor (8) - serial
15:50 Czerwony Orzeł (16) - serial
17:00 Przepis na życie (5) - serial
18:00 Dr House (6) - serial
19:00 Bananowy doktor (9) - serial
20:00 Śmiertelna wylizanka - thriller;
Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie zamordowania młodej kobiety. Niebawem na posterunek policji przychodzi nastoletni Richard Haywood, który chce zgłosić kradzież butów. Okazuje się, że ich ślady pasują do tych, które znaleziono na miejscu przestępstwa. Po spotkaniu z czującym i uprzejmym Richardem Cassie nabiera podejrzeń. Pomimo że chłopak pochodzi z dobrego domu i jest synem wpływowego polityka, nie wzbudził on jej zaufania. Intuicja podpowiada jej, że Richard i jego przyjaciel, Justin, są zamieszani w zbrodnię.
22:30 Partnerki (6) - serial
23:30 Pitch Black - film sf; Uszkodzony statek kosmiczny przewożący skazańców jest zmuszony do awaryjnego lądowania na planecie z pozoru pozbawionej życia.
01:40 Dexter (1) - serial



08:00 Informacje kulturalne
08:25 Good morning, Lenin! - dokument
09:30 Tylko Beatrycze - dramat obyczajowy
11:45 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
12:00 Młodzi polscy instrumentalści (7) - muzyka
12:55 Informacje kulturalne
13:10 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
13:25 Patrząc na ciebie, Marysiu - dramat obyczajowy
14:35 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
14:45 Wahadelko - dramat obyczajowy
15:45 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
16:00 Tygodnik kulturalny - kultura
17:00 Good morning, Lenin! - dokument
17:55 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
18:05 Patrząc na ciebie, Marysiu - dramat obyczajowy
19:30 Czarny Błysk (5) - serial
19:40 Wędrowki Pyzy (1) - serial
19:50 Wędrowki Pyzy (2) - serial
20:20 Vatzlav - teatr
22:10 Ostatnie dni - film biograficzny
00:00 Popatrz na mnie - film krótkometrażowy
00:45 Studio Kultura - kultura
00:50 Premiera - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2476) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (121) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (89) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (90) - serial
10:00 Trudne sprawy (7) - serial
11:00 Dlaczego ja? (187) - serial
12:00 Dom nie do poznania (213) - rozrywka
13:00 2XL (2) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1792) - serial
14:45 Trudne sprawy (5) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (154) - serial
17:00 Dlaczego ja? (126) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1793) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (385) - serial
20:05 Łzy słońca - dramat wojenny;
Porucznik Waters i jego ludzie z wyspecjalizowanej jednostki Navy SEALs dostają proste z pozoru zadanie. Mają ewakuować z ogarniętej wojną domową Nigerii lekarkę pracującą w misji humanitarnej. Zadanie nie jest tak łatwe, jak im się początkowo wydawało. Pani doktor Lena Hendricks nie ma zamiaru zostawić podopiecznych na lasce losu.
22:30 Dzielnica Lakeview - thriller;
Nowożeńcy Chris i Lisa Mattsonowie wprowadzają się do wymarzonego domu w Kalifornii. Są niezwykle szczęśliwi. Nie wszystkim jednak podoba się ich związek. Mieszkający po sąsiedzku policjant, Abel Turner, nie akceptuje ich relacji.
01:00 Zdrady (13) - serial
02:05 Dziewczyny z fortuną (68) - rozrywka



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (120) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
08:55 Komisarz Rex (7) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (64) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (118) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (51) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (52) - serial
12:30 Księga dżungli (8) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (65) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (39) - serial
15:30 Komisarz Rex (8) - serial
16:30 Hotel 52 (65) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (65) - serial
18:30 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Obcy wewnątrz nas (3) - dokument
22:00 Zabójcze tornado - film sf
23:55 Niewygodny świadek - film sensacyjny
01:45 To był dzień
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Podróże kulinarne Roberta Makłowicza
08:40 Ex libris
09:00 Tajemnica Enigmy (3) - serial
09:50 Polska i świat z historią w tle (32)
10:20 Szlakiem gwiazd (18) - rozrywka
10:50 Nie ma jak Polska11:30 Spór o historię (78) - dokument
12:10 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:40 Flesz historii
13:10 Mistrz chińskiej opery - dokument
15:00 Mickiewicz (2) - dokument
16:00 Przełomowe dni (4) - dokument
16:35 Myród czy naród śląski?
17:00 Tajemnica Enigmy (4) - serial
18:00 Desperaci - nieznana historia PRL-u (2) - dokument
18:35 Cafe Historia (66) - publicystyka
19:00 Dziennik telewizyjny
19:45 Prawdziwa historia niechcianych pomników (1) - dokument
20:25 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
21:00 Polska i świat z historią w tle (109)
21:30 Zawrócony - tragikomedja
23:00 Zagubiony żołnierz Hitlera
00:05 Ida Haendel - koncert w sepii - dokument
00:40 Nie ma jak Polska
01:20 Polski crash - film sensacyjny



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Ojciec Mateusz (82) - serial
09:55 Wielkie migracje (2) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Wielkie migracje (3) - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5897) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Klan (2508) - serial
15:45 Drużyna A (11) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2509) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:15 Piąty stadion (81) - serial
20:25 Rambo III - film sensacyjny; Weteran wojny wietnamskiej John Rambo spędza samotnie czas w buddyjskiej świątyni. Odnajduje go przyjaciel i dawny przełożony, pułkownik Trautman, któremu towarzyszy przedstawiciel amerykańskich tajnych służb.
22:15 Odłot - thriller
00:00 Transporter (11) - serial
01:00 Drużyna A (11) - serial
01:55 Świat się kręci
02:55 Rambo III - film sensacyjny



05:20 Rozmowy w toku (2250) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1833) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (267) - serial
12:15 Szpital (141) - serial
13:15 W-11 wydział śledczy (1104) - serial
14:00 Wawa non stop (65) - rozrywka
15:00 Ukryta prawda (268) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2251) - talk show
17:00 Szpital (142) - serial
18:00 Wawa non stop (66) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1834) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1105) - serial
21:30 Nieuchwytny - film sensacyjny;
Mieszkańcy Los Angeles są wstrząśnięci seria morderstw o charakterze rytualnym. Policja jest bezsilna, śledztwo wciąż tkwi w martwym punkcie. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, który pracował dla rządu w krajach Trzeciego Świata, staje przed kolejnym wyzwaniem - będzie musiał schwycić zabójcę. Kryjący się za tajemniczymi zbrodniami spisek okazuje się jednak groźniejszy, niż mógł przypuszczać. Jego partnerem zostaje policjant z wydziału zabójstw Jim Campbell. Obaj mają odmienne charaktery.
23:30 Ugotowani (13) - rozrywka
00:30 Życie bez wstydu (1) - rozrywka
01:30 Uwaga!
01:45 Arkana magii (1123) - rozrywka



05:30 Z archiwum policji(4) - dokument
06:00 Dyżur (12) - dokument
06:30 W blasku fleszy
07:00 Tom i Jerry (7) - serial
07:05 Tom i Jerry (8) - serial
07:10 Tom i Jerry (9) - serial
07:25 Timon i Pumba (84) - serial
08:00 Zwiariowane melodie (5) - serial
08:30 Zwiariowane melodie (6) - serial
09:00 Zaklinacz psów (25) - dokument
10:00 Stare dranie z Ameryki (1) - rozrywka
10:30 Medicopter (1) - serial
11:30 Niania (61, 62) - serial
12:30 Zbuntowany anioł (29) - serial
13:30 Zbuntowany anioł (30) - serial
14:30 Niania (63) - serial
15:00 Niania (64) - serial
15:30 Akademia policyjna (23) - serial
16:30 Akademia policyjna (26) - serial
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby (6) - dokument
18:00 Zaginiony świat (57) - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru (30)
19:30 Pingwiny z Madagaskaru (32)
20:00 Pogromcy smoków - film fanta.
21:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (1) - serial
22:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) - serial
23:55 Pokój 205 - horror
02:00 Zobacz to!
02:30 Dyżur (29) - dokument



06:00 Faceci do wzięcia (52) - serial
06:30 Zaklinaczka dzieci (10) - serial
07:05 M jak miłość (394) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (1020) - serial
11:10 Na dobre i na złe (189) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (21) - dokument
13:20 Szkoła życia (2) - serial
14:10 XIX Festiwal Kabaretu w Koszalinie 2013 (3) - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (110) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda - kraj
16:20 M jak miłość (1022) - serial
17:15 Szkoła życia (22) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (1020) - serial
20:05 Barwy szczęścia (1021) - serial
20:40 Na dobre i na złe (540) - serial
21:45 Orkiestra - kultura; Historia Zagłębia Miedziowego opowiedziana przez pryzmat losów konkretnych ludzi. Grupa grających w zakładowej orkiestrze górników spotyka się po śmierci, by porozmawiać o tym, co zdarzyło się za ich życia: o urazach, o radościach, o tajemnicach i o porachunkach. Wszyscy oni zginęli w katastrofie. Z ich opowieści wyłania się obraz pionierskich lat zagłębia i formowania się górniczej społeczności.
23:20 Komedia romantyczna - kom. rom.
00:50 Zabójcze umysły (36) - serial
01:45 I kto to mówi? (12) - rozrywka
02:30 Komedia romantyczna - komedia romantyczna



05:30 We dwoje (10) - rozrywka
06:50 Męski typ (2) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (170) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (467) - serial
09:15 Dr House (6) - serial
10:10 Ostry dyżur (1) - serial
11:15 Mango - Telezakupy
12:50 Sąd rodzinny (171) - serial
13:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska (468) - serial
14:50 Bananowy doktor (9) - serial
15:50 Czerwony Orzeł (17) - serial
17:00 Przepis na życie (6) - serial
18:00 Dr House (7) - serial
19:00 Bananowy doktor (10) - serial
20:00 List w butelce - melodramat; Theresa, dziennikarka "Chicago Tribune", odnajduje na plaży butelkę z listem w środku. Niewielka kartka papieru zawiera miłosne wyznanie mężczyzny tęskniącego za zmarłą żoną. Przejęta tonem listu próbuje odszukać człowieka, który potrafi tak wielkie i mocno kochać. Okazuje się nim Garret Blake, żeglarz zajmujący się renowacją łódek. Wspólna wyprawa jachtem stanie się początkiem znajomości, która przyniesie objęciu chwile szczęścia, ale i cierpienia.
22:40 Bezimienni (17) - serial
23:40 Fred Claus - brat Świętego Mikołaja - komedia; Fred zawsze żył w cieniu młodszego brata, Mikołaja. Nigdy nie był aż tak lubiany, aż tak zabawny i tak chętny do dawania prezentów, jak Mikołaj. Jego próby dorównania bratu, mimo usilnych starań, nie przyniosły oczekiwanych rezultatów.
02:05 Arkana magii - rozrywka



08:15 Wild Man Blues - dokument
10:15 Straszny sen Dzidzusia Górkiewicza - komedia
12:00 Libera - Przewodnik po sztuce - dokument
12:20 Dżem - List do R. (1) - muzyka
13:25 Gdzie jesteś, Luizoo - film obyczajowy
14:00 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
14:05 Straszny sen Dzidzusia Górkiewicza - komedia
16:00 Wydarzenie aktualne - dokument
16:25 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
16:30 Co Ty wiesz o nauce?
16:50 Wild Man Blues - dokument
18:40 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
18:50 Gdzie jesteś, Luizoo - film obyczajowy
19:30 Wędrowki Pyzy (3) - serial
19:35 Wędrowki Pyzy (4) - serial
19:50 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Studio kultura - Rozmowy
20:25 Falstaff - musical
22:50 Kiedys będziemy szczęśliwi
23:45 Animator (12) - kultura
00:25 Informacje kulturalne
00:40 Laureaci nagrody ministra dla uczniów szkół artystycznych - dokument
00:45 Gra - dramat kryminalny



05:00 Wstawaj! Gramy! (2477) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:15 Świat według Kiepskich (124) - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy (91) - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy (92) - serial
10:00 Trudne sprawy (8) - serial
11:00 Dlaczego ja? (188) - serial
12:00 Dom nie do poznania (214) - rozrywka
13:00 2XL (3) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1793) - serial
14:45 Trudne sprawy (6) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (155) - serial
17:00 Dlaczego ja? (127) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1794) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (386) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (323) - serial
20:35 Wykiwać klawisza - komedia; Paul Crewe, była gwiazda futbolu amerykańskiego, trafia do więzienia Allenville, jednego z najołniejszych w kraju, za jazdę po pijanemu. Naczelnik postanawia wykorzystać jego talent i każe mu zorganizować drużynę, w skład której wejdą więźniowie. Powołany przez Crewe'a zespół mierzy się z drużyną strażników, na czele których stanie naczelnik. Początkowo osadzeni nie wykazują entuzjazmu, ale wiadomość, że ich przeciwnikami będą znenawidzeni klawisze, działa mobilizująco i wkrótce chętnych do gry nie brakuje.
22:55 Raising Arizona - komedia
00:55 Słomiany wdowiec - komedia



04:55 4music - muzyka
06:00 Ukryta miłość (121) - serial
06:55 Mega Chichot - rozrywka
07:25 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Kudłaty i Scooby Doo na tropie - serial
08:55 Komisarz Rex (8) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (65) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (119) - serial
11:55 Królowa Śnieżka (1) - serial
12:30 Księga dżungli (9) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (66) - serial
14:30 Szpilki na Giewoncie (40) - serial
15:30 Komisarz Rex (9) - serial
16:30 Hotel 52 (66) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (66) - serial
18:30 Kudłaty i Scooby Doo na tropie
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego
20:00 Era smoków - film fantastyczny
21:55 Amnezja - thriller; Traumatyczne przeżycia z dzieciństwa powodują, że Jessica Shepard, ceniony inspektor policji z San Francisco, nie potrafi nawiązać normalnej relacji z mężczyznami. Traktuje seks jak sport i nieustannie zmienia kochanków. Nieoczekiwanie jej prywatne życie zaczyna rzutować na pracę. Jessica rozpoczyna śledztwo w sprawie seryjnego mordercy. Ku swojemu przerażeniu odkrywa, że ofiarami są mężczyźni, z którymi sypiała.
23:55 Błyskawiczna śmierć - film sf
01:45 To był dzień
02:50 4music - muzyka



07:30 Dziennik telewizyjny
08:10 Makłowicz w podróży
08:40 Cafe Historia (66) - publicystyka
09:00 Tajemnica Enigmy (4) - serial
10:20 Góry Stołowe
10:55 Polska na weekend
11:25 Prawdziwa historia niechcianych pomników (1) - dokument
12:05 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - dokument
12:40 Polska i świat z historią w tle (109) - dokument
13:05 Barbórka - film obyczajowy
14:20 Dajcie mi jabłko - dokument
15:00 Zagubiony żołnierz Hitlera
16:00 Największe muzea świata (2)
16:35 Kopalnica "Polska" - dokument
17:05 Tajemnica Enigmy (5) - serial
17:55 Flesz historii18:20 Z gorącego serca - "Żegota" - dokument
19:05 Dziennik telewizyjny
19:45 Targi książki historycznej 2013
20:25 Ocalić od zapomnienia (13)
21:05 Ex libris
21:25 Wielka ucieczka cenzora
22:35 Encyklopedia II wojny światowej (1)
23:00 Encyklopedia II wojny światowej (2)
23:35 Sensacje XX wieku (160) - dokument
00:35 Polska na weekend
01:10 Wielka ucieczka cenzora
02:20 O dwóch takich, co uciekli - dokument

Jesienna apteczka

Przed nami chłodniejsze dni. Niestety, w okresie jesienno-zimowym wzrasta ryzyko przeziębień i zachorowań. Jeśli jednak odpowiednio zadbamy o naszą odporność, z pewnością będziemy cieszyć się zdrowiem nawet w szczycie sezonu grypowego.

Typowe dla jesieni i zimy warunki atmosferyczne, niska temperatura, silny wiatr i opady nie sprzyjają naszemu zdrowiu i kondycji. W tym trudnym okresie powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na naszą odporność. Odpowiednio dobrane witaminy i suplementy diety stworzą swoisty parasol ochronny i pomogą uniknąć zachorowań.

Podstawą odporności naszego organizmu jest dobra kondycja ogólna. Pamiętajmy więc o tym, aby dostarczać organizmowi odpowiednią dawkę ruchu nawet, gdy pogoda za oknem nie sprzyja aktywności. Dodatkowo bardzo ważne jest, by w naszej diecie znalazły się warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i ryby. Osoby, które są w dobrej formie znacznie rzadziej cierpią na przeziębienia, a ryzyko zachorowania na gripę w ich przypadku także jest dużo mniejsze.

Myśląc o skutecznej suplementacji, powinniśmy sięgnąć po preparaty multiwitaminowe, które zawierają składniki niezbędne dla naszego organizmu, m. in. witaminę C, która jest przeciwutleniaczem, witaminy z grupy B, w tym witaminę B6 odpowiedzialną za

magazynowanie energii czy budowanie odporności organizmu. – Preparaty multiwitaminowe często, oprócz witamin, mają w składzie bardzo istotne dla zdrowia mikroelementy – tłumaczy Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq Apteka. – Cynk zwiększający poziom limfocytów T, ważnych dla układu immunologicznego, selen, który stymuluje organizm do wytwarzania przeciwciał oraz magnez pomagający chronić organizm przed negatywnymi skutkami stresu – dodaje.

Oprócz tradycyjnych preparatów witaminowych, w aptekach dostępnych jest wiele suplementów przygotowanych z myślą o budowaniu odporności. Najpopularniejsze i najskuteczniejsze z nich opierają się na korzystnych właściwościach substancji występujących w naturze. Wśród nich są między innymi miód i czosnek, mający właściwości antybiotyczne, antybakteryjne i antygrzybiczne. Chętnie kupowane są w ostatnim czasie także suplementy zawierające kwasy Omega-3, należące do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Źródłem tych kwasów są głównie tłuste ryby słonowodne.

Ich działanie polega na stymulacji układu immunologicznego, odpowiedzialnego za odporność organizmu. Dodatkowo kwasy Omega-3 mają korzystny wpływ na układ krążenia i ciśnienie krwi. – Kuracja oparta na kwasach pochodzących z ryb może być bardzo skuteczna – mówi ekspert Mediq. – Należy jednak rozpocząć ją odpowiednio wcześniej, gdyż jej efekty będą widoczne po około trzech miesiącach.

Odporność wspomagają także suplementy oparte na

składnikach roślinnych, m. in. na jeżówce wąskolistnej i aloesie. Jeżówka stymuluje procesy obronne organizmu, dzięki czemu łatwiej nam się chronić przed infekcjami i zakażeniami wirusowymi, a aloes zawiera szereg witamin i minerałów, przez co wykazuje działanie regenerujące i wzmacniające, dodatkowo poprawiając nasz nastrój i redukując oznaki osłabienia.

Podstawowe zasady higieny

Aby zapobiegać infekcjom w sezonie jesienno-zimowym, należy skutecznie chronić się przed zarazkami. Przede wszystkim należy często myć ręce ciepłą wodą z mydłem przez minimum 20 sekund. Pamiętajmy o wyrzucaniu zużytych chusteczek higienicznych, ponieważ jest to olbrzymie skupisko zarazków.

Jak się ubierać?

Gdy pogoda nas nie rozpieszcza, a ranki i wieczory są znacznie chłodniejsze, warto ubierać się „na cebulkę”, zakładając na siebie kilka warstw ubrań, które można w każdej chwili zdjąć lub ponownie założyć. Kluczem do sukcesu jest dopasowanie ubrania do temperatury otoczenia. Wychłodzenie, tak samo jak i przegrzanie, powoduje obniżenie odporności, co zwiększa ryzyko infekcji. Ważnym elementem jest również nakrycie głowy, zabezpiecza nas ono przed utratą blisko 30 proc. ciepła. Lepiej zakładać na siebie ubrania z włókien naturalnych, takich jak oddychająca bawełna czy też chłonna wilgoć wełna. Pamiętajmy także o tym, aby zdjąć wierzchnie okrycie w środku ciepłego pomieszczenia, w którym przebywamy nieco dłużej. Jesteśmy wtedy narażeni na gwałtowne zmiany temperatur, co sprzyja rozwojowi infekcji.

W naszym codziennym otoczeniu...

Aby skutecznie chronić organizm przed chorobami, należy również zwracać większą uwagę na najbliższe otoczenie. Kilka prostych kroków może zmniejszyć ryzyko infekcji.

• Wietrz pomieszczenia –



przebywanie przez dłuższy czas w przegrzanych pokojach powoduje obniżenie tolerancji naszego organizmu na zimno. Wyjście z takiego pomieszczenia na świeże i zimne powietrze naraża nas na przeziębienia i infekcje. Dzięki wietrzeniu zmniejszamy także ilość unoszących się w powietrzu alergenów, takich jak odchody roztoczy, sierść zwierząt czy pleśń. Odpowiednia wentylacja powoduje ich redukcję.

• **Nawilżaj powietrze** – zbyt suche powietrze sprzyja wysuszeniu naszej skóry i śluzówki stanowiącej filtr ochronny, który chroni nas przed zarazkami. Aby zapobiegać przesuszaniu powietrza, można położyć na kaloryfer wilgotną szmatkę czy przykleić do niego gliniany zbiornik z zimną wodą. Najprostszym rozwiązaniem będzie jednak zakupienie nawilżacza powietrza.

• **Zrób porządki** – warto pamiętać o tym, że w miejscach pracy, takich jak biurka, klawiatury, włączniki światła i klamki, znajduje się wiele zarazków odpowiadających za 80 proc. infekcji, na które zapadamy zimą. Dlatego też starajmy się utrzymywać te miejsca w czystości, zwłaszcza, gdy gromadzą się tam resztki posiłków stanowiące pokarm również dla bakterii.

Jesienią i zimą jesteśmy bardziej narażeni nie tylko na przeziębienia, ale również na jesienną depresję, otyłość czy alergię. Gdy mimo zapobiegania i właściwego stylu życia pojawi się przeziębienie – nie zwlekaj z wizytą u lekarza. Nieleczona właściwie lub zbagatelizowana, z pozoru drobna infekcja może skutkować trudnymi w leczeniu powikłaniami.

Sen to zdrowie

Zdawałoby się, że wie o tym każdy, ale szkoda, że tak niewielu z nas o tym pamięta. Czy często zdarza nam się nie wysypiać? Jak wówczas ma funkcjonować nasz organizm, zwłaszcza w pracy czy w szkole? Wystarczyza zaledwie dwie nieprzespane noce, by był tak osłabiony, jak po grypie. Dlatego należy spać minimum 8 godzin na dobę. Wtedy układ odpornościowy ma szansę się zregenerować i funkcjonować prawidłowo. Krótki sen w ciągu tygodnia, a następnie odsypianie w weekend, na dłuższą metę nie jest dobrą receptą

dla naszego zdrowia. Na noc niewskazane są też napoje z kofeiną, np. kawa. Przed snem należy wietrzyć pomieszczenie, w którym śpimy.

Spacer

Częste przebywanie na świeżym powietrzu zwiększa odporność oraz tolerancję organizmu na zimno. Dodatkowo dotlenia mózg, co dodaje energii i motywuje do większej aktywności. To jednak nie wszystko. Często spacer są zbawienne dla naszego układu krążenia, zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę, pomagają w problemach z prostatą czy hemoroidami. Dzięki codziennym spacerom w drodze do pracy, niezależnie czy są deszczowe, czy mroźne dni, poprawia się kondycja i hartuje się organizm. Dobry dla naszego organizmu może być także dłuższy spacer, zwłaszcza w słoneczny dzień, dzięki czemu do organizmu zostanie dostarczona witamina D, która zwiększa odporność i wpływa na wiele procesów w naszym organizmie, m. in. zapobiega powstawaniu cukrzycy typu I.

Hartowanie organizmu

Aktywność fizyczna:

- zwiększa naszą odporność,
- poprawia kondycję i wzmacnia mięśnie,
- zwiększa zasób energii do działania,
- ponieważ pozwala na utratę zbędnych kilogramów, skutkuje poprawą stanu naszego zdrowia,
- wzmacnia naszą psychikę i samopoczucie!

Hartowanie organizmu poprzez regularne ćwiczenia na świeżym powietrzu, których intensywność i częstotliwość jest stopniowo zwiększana i oczywiście dopasowana do naszych możliwości i stanu zdrowia, jest jednym z lepszych sposobów na zdrowe przetrwanie okresu jesienno-zimowego. Dobrze jednak pamiętać o wcześniejszej rozgrzewce. Usprawniamy w ten sposób mechanizmy termoregulacji w naszym organizmie, co jest niezbędne przy zmieniających się ciągle temperaturach. Pamiętajmy też o tym, by nie chodzić zbyt ciepło ubranym w domu i na zewnątrz, a także o tym, by hartować się stopniowo i tylko wtedy, gdy jesteśmy w pełni zdrowi.



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



Hodowla

Grzyb buszuje w paszy

W czasie magazynowania pasz może dojść do ich zagrzybienia. Podanie skażonego pożywienia zwierzętom hodowlanym bywa dla nich niebezpieczne.

Grzyby polowe produkują mikotoksyny i to one są szkodliwe dla zwierząt. Im bardziej deszczowa pogoda podczas zbiorów, tym większe prawdopodobieństwo, że pasza została zainfekowana. Najbardziej wrażliwy na mikotoksyny jest drób, a najmniej przeżuwacze. Kiedy stężenie mikotoksyn jest wysokie, dochodzi do zatrucia organizmu.

Aby nie musieć obawiać się tego, że pasza zacznie truć zwierzęta, należy zastosować się do kilku zasad. Wilgotność ziarna podczas przechowywania nie powinna przekraczać 15 proc. Równie ważna jest jego czystość, ponieważ oczyszcza-

nie zbóż z pyłu i plew pozbawia ziarno zarodników grzybów.

Z pasz wykorzystywanych w żywieniu zwierząt najbardziej narażone na zagrzybienie są te suche, a szczególnie kiszonki. Metabolity pleśniowe mogą dostać się do kiszonek już z zakiszczonym surowcem, a ich intensywny rozwój następuje w czasie magazynowania pasz. Im mniejsza wilgotność kiszonek, tym większa aktywność szkodliwych pleśni. Grzyby pleśniowe powodują samozagrzewanie się kiszonek, podwyższenie pH surowca oraz rozpad zawartego w nim białka. Dlatego, by zminimalizować występowanie grzybów

pleśniowych, do produkcji kiszonek zaleca się uprawiać odmiany odporne na fuzariozę, stosować umiarkowane nawożenie, zbierać zboża i kukurydzę w optymalnym terminie dojrzałości.

Skutki działania mikotoksyn w paszach można ograniczyć za pomocą metod fizycznych – poprzez oddzielenie ziaren czystych od zanieczyszczonych, zmywanie, obłuskiwanie, polerowanie oraz suszenie. Równie skuteczne jest stosowanie związków chemicznych, z których najskuteczniejsze są kwasy organiczne, a szczególnie kwas propionowy.

(pw)

Szkodniki

Stonka na linii frontu

Stonka kukurydziana powoli podbija północną Polskę. Jej obecność na polach poszczególnych powiatów jest monitorowana, a raporty przypominają nieco depesze wojenne.

W ubiegłym roku stonka zadomowiła się w Wielkopolsce i na Mazowszu, w tym obiektem jej ekspansji jest Podlasie. Z informacji podanych przez Państwową Inspekcję Ochrony Roślin i Nasiennictwa wynika, że rejonami, w których presja tego szkodnika jest najsilniejsza, są woj. śląskie i lubelskie. W obu jego obecność została stwierdzona w 12 powiatach. Niewiele mniejsze nasilenie występowania rejestrowane jest w woj. małopolskim (11 powiatów), opolskim i podkarpackim (w każdym 10). W województwie dolnośląskim potwierdzono obec-

ność w 9 powiatach, a w świętokrzyskim w 7. Pas środkowej Polski – woj. wielkopolskie, łódzkie, mazowieckie – jest obszarem, na którym stonka objawia swoją obecność tylko w kilku powiatach. Kwestią czasu jest znacznie liczniejsze niż dotychczas występowanie jej w tym rejonie. W naszym województwie – póki co – stonki nie stwierdzono.

Po raz pierwszy tę stonkę zaobserwowano w Polsce w 2005 roku. Larwy bytujące w glebie wgryzają się w korzenie kukurydzy, penetrują je aż do nasady, co powoduje wnikanie patogenów,

a czasem wyleganie całych roślin. Dorosłe owady preferują pyłek kwiatowy, znamiona kwiatów, rzadziej liście i odsłonięte ziarna.

(pw)



Stonka kukurydziana – jeden z nowszych przeciwników polskich rolników

Budynki gospodarskie

Folia zamiast pustaka

Budowanie obory to spory wydatek. Materiały są w cenie, dlatego zazwyczaj taka inwestycja oznacza dla rolnika spłacanie kredytów przez wiele lat. By było taniej, można postawić... tunel.

Tunele są tańsze od tradycyjnych obór nawet o 60 proc. Budowa obiektu o długości 70 metrów trwa tylko kilka dni! W przypadku tuneli użytkowych, na ich postawienie nie potrzeba pozwolenia na budowę. Mogą wydawać się bardzo nietrwałe, ale producenci zapewniają, że wytrzymają napór wiatru i opady śniegu (nawet do 91 kg na metr kwadratowy).

Jeśli w tunelu mają bytować zwierzęta – np. bydło – jest on dodatkowo docieplany. Większość instalacji jest podwieszana pod szczytem, np. lampy jarzeniowe, linie pójące, grzejniki itp.

Powłoka tunelu to plandeka PCV. W razie potrzeby można ją

bardzo szybko umyć. Zastosowanie plandeki wewnętrznej w kolorze białym, z dodatkową warstwą lakieru, gwarantuje bardzo dobre refleksy świetlne, co pozwala z kolei na montaż mniejszej liczby lamp. Plandeka jest dostępna

w wielu kolorach, ważny jest jednak wybór na tyle jasnego, by nie powodował zbyt dużego nagrzewania się plandeki w słoneczne dni.

(pw)



Przykładowy tunel hodowlany

Uprawy

Nie rzucim ziemi...

W naszym województwie państwowe grunty nie stanowią wielkiego odsetka użytków rolnych. Czasami zdarza się jednak, że tam, gdzie państwowej, a raczej agencyjnej ziemi jest więcej, rolnicy „przygarniają” ją bez pytania i bez płacenia dzierżawy.

Najwięcej tego typu przypadków odnotowuje się w województwie zachodniopomorskim. Nieuczciwi rolnicy zajmują ziemię dla pieniędzy, bo za jej uprawę otrzymują unijne dopłaty. Niestety, takie przygarnianie nieruchomości nie niesie za sobą konsekwencji. Sądy czasem orzekają kary pieniężne.

Na koniec 2012 r. rolnicy nielegalnie, bez zawierania z agencją umów na dzierżawę, użytkowali ok. 20 tys. hektarów państwowej ziemi, a w tym roku ok. 12,7 tys. ha, czyli o 30 proc. mniej. W zasobie agencji jest 1,8 mln ha gruntów, w tym dzierżawionych jest 1,3 mln ha.

(pw)

Uprawy

Odstrasza dzika

Zima za pasem, a wraz z nią co roku powraca temat dzikich zwierząt, które w poszukiwaniu pożywienia opuszczają knieje i wychodzą na pola. Szczególnie dokuczliwe bywają dziki. Są jednak sposoby na to, by je powstrzymać, choć nie zawsze skuteczne.

Dzik powoduje najwięcej strat buchtowaniem, czyli rozryciem gruntu. Locha z warchlakami przez jedną noc może doszczętnie zniszczyć duży obszar pola bądź łąki. Metod walki z dzikami jest wiele. Jedną z nich to grodzenie poletek. Sposób jest dobry, ale – ze względu na wysokie koszty grodzenia – rzadko stosowany. Dlatego szuka się innych, tańszych rozwiązań. I tu z pomocą przychodzi chemia. Na rynku znajduje się wiele specyfików, „odstraszaczy zwierzyzny”. Wydzielają one intensywny i przykry dla zwierzyzny zapach, przypominający ludzki pot.

Pół litra środka pozwala zabezpieczyć w linii prostej 3 km upraw. Inny preparat powoduje u dzików podrażnienie śluzówki i w konsekwencji nadmierne ślinienie się, a nawet płacz. Zwierzę zapamiętuje ten stan, a zapach preparatu odstrasza i zraża je do miejsca, w którym repelent był rozsypany.

Do ochrony upraw rolnych można stosować także urządzenia elektroniczne i elektryczne (tzw. pastuchy). Używane są również urządzenia akustyczne, które z reguły na dłuższą metę są nieskuteczne.

(pw)

Dopłaty

Pieniądze od mikołaja

2 grudnia rozpocznie się wypłata dopłat bezpośrednich za 2013 rok.

Cała operacja może potrwać, ponieważ do wykonania jest aż 1 milion 356 tysięcy przelewów. To i tak o 3 tysiące mniej niż rok temu. W tym roku Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa będzie wypłacała to samo, co w ubiegłym. Jednolita Płatność Obszarowa, czyli podstawowa dopłata do ziemi, wyniesie za 2013 r. 830,3 zł do 1 ha (wobec 731,72 zł w 2012 r.). Przysługuje ona wszystkim rolnikom, którzy posiadają co najmniej 1-hektarowe gospodarstwo rolne i starają się o taką dopłatę, wypełniając sto-

sowny wniosek oraz spełniając inne unijne wymogi. Natomiast tzw. podstawowa płatność uzupełniająca do produkcji roślinnej określona została na poziomie 139,39 zł do hektara. Oznacza to, że np. producenci zbóż otrzymają 969 zł do hektara.

W pierwszej kolejności pieniądze dostaną rolnicy, których gospodarstwa ucierpiały z powodu klęsk żywiołowych. Agencja wypłaci 1 mld 637 mln zł.

(pw)

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

Walczysz i walczysz o miłość, ale tu sprawa jest jasna, i niestety jasna na Twoją niekorzyść. To, co było, już było i należy pozwolić temu odejść. Nieudane związki też uczą.

Wodnik (21.01.-19.0)

Kłopoty rodzinne spędzają Ci sen z powiek. Martwisz się za innych, obawiasz, że ludzie zaczną plotkować na temat Twoich bliskich. Zdystansuj się do całej sytuacji, w końcu nie dotyczy ona Ciebie bezpośrednio.

Ryby (20.02.-20.03.)

Gorący okres w pracy. Nagle wszyscy będą szli do Ciebie po rozwiązanie trapiących ich problemów i szybko będziesz miał dość zajmowania się ich sprawami. Wieczorami poświęć jak najwięcej czasu na odpoczynek.

Baran (21.03.-21.04.)

Masz wrażenie, że rodzina się od Ciebie odwróciła. Nic bardziej mylnego. Wszyscy ciepło o Tobie myślą, są jednak bardzo pochłonięci swoimi codziennymi sprawami i musisz to zrozumieć.

Byk (21.04.-21.05.)

Nie możesz złapać równowagi w tym bałaganie, a to na dłuższą metę szkodzi Twojemu zdrowiu i poczuciu bezpieczeństwa. Wyhamuj i odpowiedz sobie na pytanie, o co Ci chodzi?

Bliznięta (22.05.-22.06.)

Ogarnie Cię nostalgia. Tydzień upłynie pod znakiem wspomnień, rozmyślań i tęsknoty. W pracy czekają Cię starcia, nadmierne wydatki i trochę nieporozumień.

Rak (22.06.-22.07.)

To dobry czas na inwestycje i pomnażanie zysków. W sferze uczuć poprawa. Powoli zaczną odchodzić w niepamięć przykrości, których doświadczyłeś niedawno. Zaczyniesz się otrząsać po poprzednim uczuciu.

Lew (23.07.-23.08.)

Ciężko będzie wskoczyć w swój rytm obowiązków. Los jednak jest dla Ciebie łaskawy, niechęć do pracy wynika jedynie z lenistwa. Masz w sobie dużo siły i potencjału, który można wykorzystać.

Panna (24.08.-23.09.)

Twoje ostatnie problemy wynikają z tego, że za dobrze prowadzi Ci się w życiu. Jak jesteś na wozie, to przestajesz zwracać uwagę na otoczenie i skupiasz się tylko i wyłącznie na sobie.

Waga (23.09.-22.10.)

Potrzebujesz odpoczynku, bo wydarzenia ostatnich miesięcy mocno nadszarpnęły Twoje nerwy. Pomyśl o urlopie i samotnym wyjeździe, najlepiej do ciepłych krajów. Możesz też zapisać się na zajęcia ruchowe.

Skorpion (24.10.-22.11.)

Najpierw jesteś nieuważny, a potem się martwisz, że trzeba będzie ponieść konsekwencje takiego zachowania. Następnym razem zanim dasz ponieść się fantazji, włącz czerwoną lampkę rozsądku.

Strzelec (23.11.-21.12.)

Znów masz wrażenie, że dreptasz w miejscu. W pracy ciągle to samo, w uczuciach też nic się nie zmienia. Emocjonalna posucha nie potrwa jednak długo. Spodziewaj się zaproszenia na ciekawą imprezę.

Krzyżówki panoramiczne

Drzewo melonowe; melonowiec	np. tигра	▼	Geol.: osadowa skała okruczowa składaj. się z ziaren kwarcu, skaleni i okruców skal.	Maż; lepka, kleista substancja.	▼	Elektr.: komputerowy czynnik optyczny.	▼	Monarchista fr. popierający pretensje dynastii orleańskiej do tronu Francji.	▼			
	Część Talmudu			Geol.: drugi okres ery mezozoicznej			4					
▼		▼		▼		Kogut	▶					
1				12		Zapora na rzece						
Rada zł. z 2 królów i 28 gerontów.	▶				▼			Prawo: osoba lub instytucja wnosząca apelację.				
Farm.: lek ziołowy, uspokajający		3										
▼								▼				
			13		2			7				
Bokobrody		Rodzaj przyczepy samochodowej nakładanej naczepem na ciągnik siodłowy.	▶					5				
▼				9	Wzór, wcielenie (o. zdrowia).	Trudno topliwy metal	▶					
				▼		Odzież: futro z tchórza, fretki	▼	10	8			
Zool.: jadowity wąż z rodziny żmijowatych; korbacz (Azja, Afryka).	Entuzjasta, sympatyk	Zool.: gad z rodziny gekkonów	▶									
		(Niski) głos kobiecy					F z bemoem					
▼	▼	▼					▼					
▼			Bud.: skrzynia drewniana do gaszenia wapna	▶					6			
Przed beta	▶					Rasa angielskiej owcy	▶					
Człowiek pełen entuzjazmu												
▼				11								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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

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

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

Kulinarne ABC, czyli uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskim proponują

Tym razem na lekcjach technologii gastronomicznej uczniowie klasy pierwszej technikum żywienia i usług gastronomicznych przygotowali faszerowane ziemniaki i paprykę po grecku, które podano z sosem chrzanowym i dipem czosnkowym.

Potrzebne składniki (na 4 porcje):

Ziemniaki faszerowane: cztery dość duże ziemniaki, ser gouda 100 g, szynka 50 g, jedno żółtko, biały pieprz, sól do smaku.

Papryka po grecku: cztery papryki owocowe (czerwone), marchew 150 g, korzeń pietruszki 100 g, korzeń selera 150 g, pomidory 250 g, cebula 100 g, olej roślinny 150 ml, sól, cukier, ocet winny do smaku.

Sos chrzanowy: śmietana 200 g, tarty chrzan 30 g, 1 jabłko (ok. 100 g), sól, cukier puder, sok z cytryny do smaku.

Dip czosnkowy: śmietana 200 g, jedna łyżka musztardy, jedna łyżka ketchupu, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz, suszona bazylia i oregano do smaku.

Przygotowanie:

Ziemniaki faszerowane: farsz – szynkę pokroić w drobną kostkę, ser zetrzeć na tarce do jarzyn, oba składniki wymieszać z żółtkiem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Następnie ziemniaki umyć szczoteczka, osuszyć. Upiec w mundurkach, zawinięte w folię aluminiową, w temperaturze 200 st. C. Ściąć z upieczonych ziemniaków górną warstwę grubości ok. 1 cm, pozostałą część wydrążyć w środku łyżeczką. Ziemniaki wypełnić przygotowanym wcześniej farszem, zapiekać w temperaturze 200 st. C przez 15 minut.

Papryka po grecku: warzywa umyć i osuszyć. Cebulę posiekać drobno i zeszklić na tłuszczu. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, dusić przez chwilę i przetrzeć przez sito. Pozostałe warzywa pokroić na zapałkę i podsmażyć. Następnie wszystkie warzywa połączyć, wymieszać delikatnie i dusić razem jeszcze przez chwilę. Strąki papryki opłukać, wyjąć gąbczaste gniazdo z nasionami, wcześniej nacinając ostrym nożem szypułki. Owoce papryki wypełnić przygotowanym nadzieniem i ciasno ułożyć w brytfannie. Podlać wywarem i dusić do miękkości.

Sos chrzanowy: jabłko zetrzeć na tarce, wymieszać ze śmietaną i chrzanem, dodać cukier puder, sok z cytryny, posolić do smaku. Składniki dokładnie wymieszać.

Dip czosnkowy: czosnek obrać i przecisnąć przez praskę, połączyć ze śmietaną, dodać musztardę i ketchup. Doprawić solą, pieprzem, szczyptą suszonej bazylii oraz oregano.



Paweł Szyjkowski życzy smacznego

Pogoda

Czwartek 28.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna

4/1/6

1/-4/3

ciśnienie

1009 hPa

1008 hPa

wiatr

30 km/h

25 km/h

deszcz/śnieg

1 mm

0 mm

Piątek 29.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



1/-3/4

2/-3/6

1007 hPa

1003 hPa

29 km/h

20 km/h

3 mm

0 mm

Sobota 30.11.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



3/-2/4

3/-6/4

990 hPa

995 hPa

25 km/h

16 km/h

0 mm

0 mm

Niedziela 01.12.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



3/-5/4

2/-8/3

993 hPa

997 hPa

31 km/h

22 km/h

0 mm

0 mm

XVIII/XIX wiek

Roman bardzo waleczny

Jak zachęcić młode osoby do nauki historii XIX wieku? Można im polecić setki książek i całe godziny mniej lub bardziej udanych filmów dokumentalnych lub opowiedzieć im historię jednego człowieka – Romana Czarnomskiego.

Roman Czarnomski urodził się w 1800 roku, a więc jeszcze w XVIII wieku, w Tłuchówku. Przeżył 92 lata, a więc niemal cały wiek. Młody ziemianin uczył się w Płocku, a następnie rozpoczął karierę wojskową. W tamtym czasie istniało jeszcze Królestwo Polskie, pozostające w unii z Cesarstwem Rosyjskim. Oznaczało to, że każdy car był jednocześnie królem Polski. Polska była też armia. W 1830 roku wybuchło powstanie listopadowe, w którym Czarnomski był dowódcą pułku ułanów. W 1833 roku odziedziczył

po swoim ojcu majątek w Tłuchówku, ale nie przebywał wówczas w Polsce, a we Francji. Wrócił stamtąd do Galicji, a następnie do Królestwa Polskiego, gdzie został aresztowany. 1848 rok był okresem wielkich niepokojów w całej Europie. Przeszły one do historii jako Wiosna Ludów. Czarnomski udał się do Wielkopolski, gdzie trwało wówczas powstanie. Kiedy upadło, wyjechał do Niemiec, tam walczył w powstaniu badeńskim. Pod koniec lipca 1849 padł ostatni punkt oporu powstańców - twierdza w Rastatt. W wyniku represji

rozstrzelano wielu powstańców, tysiące zostało uwięzionych, a ok. 80 tys. emigrowało. Nasz bohater zdołał przedrzeć się do Szwajcarii. W latach 50. XIX wieku mieszkał w Konstantynopolu, a raczej Stambule. Został oficerem dywizji Kozaków Sułtańskich. W herbie tej jednostki znajdował się turecki półksiężyc i biały orzeł. Oddział kozaków uczestniczył w wojnie krymskiej i był opłacany przez... Brytyjczyków. Były to wyjątkowo skomplikowane zależności i sojusze. Każde z mocarstw miało w interesie osłabianie rywali, stąd

często wiele osób w jednej chwili walczyło przeciw sobie, by za miesiąc czy dwa walczyć wspólnie przeciw innemu wrogowi.

Już jako sędziwy mężczyzna Czarnomski wrócił w rodzinne strony, by wziąć udział w powstaniu styczniowym. Po nim powrócił do Francji. W 1871 roku cesarz Napoleon III przegrał bitwę z Niemcami pod Metz i trafił do

niewoli. W Paryżu wybuchł bunt, który przeszedł do historii jako Komuna Paryska. Ludność stolicy Francji wznosiła barykady, by walczyć przeciw nadciągającym ku miastu Niemcom. Komuna upadła, a 71-latek został ranny, a następnie aresztowany. Ze względu na wiek szybko go zwolniono. Zmarł w Paryżu.

(pw)

XIX wiek

Lepsze jezioro niż Sybir

Rugi pruskie to proces wyrzucania z Królestwa Prus Polaków pochodzących z terenu zaboru rosyjskiego. Czasami przy tej okazji dochodziło do tragedii. Jedną z nich miała miejsce w Kikole.

W pismach landrata, czyli starosty brodnickiego, znajdujemy ciekawe informacje o przebiegu rugów pruskich. W wielu z nich znajdują się skargi na sposób wydalania Polaków. Często okazywało się, że ludzie podawali fałszywe miejsce pochodzenia. W efekcie Prusacy wyrzucali ich za granicę, a władze rosyjskie nie mogły odnaleźć ich danych w księgach ludności. Uchodźcy liczyli na to, że w takiej sytuacji Rosjanie cofną

ich do Prus, ale było inaczej.

W gazetach pomorskich z tego okresu napotkać można teksty, w których sugeruje się, że oszustom w powiecie lipnowskim, proponowano nowe miejsce osiedlenia – Syberię. W 1886 roku w Kikole jeden z Polaków, którego miano transportować do Płocka, a następnie na Syberię, rzucił się do jeziora Choćbądz między Wolą a Kikolą i utopił się.

(pw)

XX wiek

Guwernantka Zielińskich

Guwernantka to zawód łączący w sobie cechy niani i nauczycielki. Ciekawe były losy jednej z guwernantek rodziny Zielińskich ze Skępego.

Maria Bajer urodziła się ok. 1891 roku. Wówczas nazywała się jeszcze Fahrbert. Jej rodzina pochodziła z Ukrainy. Była mądrą dziewczyną, dlatego udało jej się dostać na studia medyczne na uniwersytecie w Kijowie. W międzyczasie młoda kobieta poznała swojego męża. Ten, niestety, został przyłapany na prowadzeniu nielegalnej działalności kulturalnej i oświatowej. Mógł trafić na Syberię, ale władze wybrały mniej odległy cel wygnania – Płock. Tu małżeństwo zastała I wojna światowa. Maria pracowała w szpitalu. Była współzałożycielką Polskiego

Komitetu Sanitarnego. W lutym 1915 roku opiekowała się kilkudziesięcioma rannymi żołnierzami, wśród których było wielu Polaków. Do pensji dorabiała korepetycjami. W 1916 roku znalazła dobrze płatną pracę w Skępem, u Zielińskich. Tu do jej obowiązków należało uczenie dzieci m. in. francuskiego, ale też podstaw matematyki i języka polskiego.

Niestety, los nie sprzyjał guwernantce Zielińskich. Zmarła 5 maja 1916 roku, zostawiając męża i trzyletnie dziecko.

(pw)

REKLAMA

tablet
HP Slate 7

drukarka
HP Ink Advantage 3515

modem wifi Huawei

Spraw dziecku prezent – zestaw 3 w 1 za 0 zł na start.

Idealny do szkoły tablet HP Slate 7 z bezprzewodową drukarką HP oraz modemem wifi jest dostępny za 0 zł na start, z internetem mobilnym w abonamencie już za 59,90 zł! Przyjdź do salonu Play i spraw radość swojemu dziecku!

www.play.pl

Najszybciej rozwijająca się sieć w Polsce.

PLAY

Online

0 zł na start to pierwsza rata za zestaw w taryfie, w której opłata miesięczna zawiera abonament za usługę i ratę za zestaw. Opłata miesięczna 59,90 zł przy wyborze e-faktury z ratami na 36 m-cy. Szczegóły na www.play.pl

SALON PLAY:LIPNO ul. Mickiewicza 18, 54 235 08 39

Jarmark Adwentowy

15 grudnia - niedziela
w godz. 10.00. do 18.00.

GOK - Tłuchowo

Wystawa i sprzedaż
wyrobów kulinarnych,
rękodzieła,
upominków świątecznych
tworzonych
rękoma lokalnych
artystów amatorów.

Zgłoszenia wystawców przyjmujemy
do 11 grudnia pod nr. tel. 504478080

Wszystko co związane z okresem świąt Bożego Narodzenia

W tym dniu Harcerze "Kamyki"
prowadzić będą zbiórkę używanych zabawek i odzieży
w ramach corocznej akcji
"Mikołaj dla wszystkich"
Zachęcamy do wzięcia udziału w akcji...



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Informacja na temat realizacji projektu systemowego pt.: „Bądź aktywny. Program aktywizacji społecznej w powiecie lipnowskim” w 2013r.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lipnie od 01.01.2013r. do 31.12.2013r. realizuje projekt systemowy pt.: „**Bądź aktywny. Program aktywizacji społecznej w powiecie lipnowskim**”, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII Promocja integracji społecznej, Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.2 Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie. Wartość projektu wynosi - 262 260,47 PLN, w tym kwota dofinansowania: 234 723,12 PLN. Projekt współfinansowany jest przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Instytucją Wdrażającą jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu.

Projekt skierowany jest do osób bezrobotnych lub nieaktywnych zawodowo, w wieku aktywności zawodowej z terenu powiatu lipnowskiego, w tym osób niepełnosprawnych oraz osób opuszczających rodziny zastępcze lub placówki opiekuńczo-wychowawcze.

Cel główny projektu - zwiększenie aktywności zawodowej i społecznej wśród 47 osób – mieszkańców powiatu lipnowskiego.

W wyniku rekrutacji do projektu zakwalifikowało się 47 osób (30 K i 17 M), w tym 44 osoby niepełnosprawne i 3 wychowanków rodzin zastępczych. Grupa 39 osób (26 K i 13 M) została objęta kontraktami socjalnymi, natomiast 8 osób (4K i 4M) objętych zostało Programem Aktywności Lokalnej.

W ramach kontraktów socjalnych uczestnicy projektu otrzymali niżej wymienione bezpłatne wsparcie:

1. **Trening kompetencji społecznych** (instrument aktywizacji społecznej) - 39 osób, cel: podniesienie kompetencji i umiejętności społecznych;
2. **Warsztaty z doradcą zawodowym** (instrument aktywizacji zawodowej) - 39 osób, cel: określenie słabych i mocnych stron uczestników projektu, wskazanie kierunków poszukiwań zatrudnienia odpowiadającego określonym predyspozycjom, zdobycie umiejętności poruszania się po rynku pracy;
3. **Kursy lub szkolenia zawodowe** (instrument aktywizacji edukacyjnej) - 31 osób, cel: podniesienie lub nabycie nowych kwalifikacji zawodowych.

W zależności od zainteresowań i potrzeb uczestnicy projektu wybrali dla siebie:

- kurs komputerowy – 5 osób (4 K i 1 M),
- kurs „Projektant stron internetowych” – 1 osoba (1 M),
- kurs „Podstawy księgowości z obsługą sekretariatu” – 3 osoby (3 K),
- kurs „Sprzedawca z obsługą kasy fiskalnej” – 6 osób (6 K) oraz kurs „Prawo jazdy kat. B” – 5 osób (5 K),
- kurs „Przedstawiciel handlowy” oraz kurs „Prawo jazdy kat. B” - 5 osób (1 K i 4 M),
- kurs „Kosmetyczka” – 2 osoby (2 K),
- kurs „Bukieciarstwo i florystyka” – 3 osoby (2 K i 1 M),
- kurs „Operator koparko – ładowarki” – 3 osoby (3 M),
- kurs „Prawo jazdy kat. C” – 3 osoby (3 M).

Wszyscy uczestnicy w czasie w/w zajęć mają zapewnione wyżywienie, a osoby dojeżdżające - zwrot kosztów dojazdu.

4. **Turnus rehabilitacyjny połączony ze szkoleniami** (instrument aktywizacji zdrowotnej). Turnus rehabilitacyjny zorganizowany został dla 8 osób (8K) w Ośrodku Rehabilitacyjno - Wypoczynkowym „ZORZA” położonym w miejscowości Dziwnówek, ul. 1 Maja 17, 72 – 420 Dziwnówek, w terminie od 03.08.2013r. do 16.08.2013r. Celem turnusu była poprawa sprawności psychofizycznej i rozwijanie umiejętności społecznych.

W trakcie turnusu dla uczestników projektu przeprowadzone zostały następujące szkolenia:

- a) Trening kompetencji społecznych (instrument aktywizacji społecznej) – 24 godz. dydaktyczne.
- b) Warsztaty z doradcą zawodowym (instrument aktywizacji zawodowej) – 24 godz. dydaktyczne.

Dodatkowo uczestnicy korzystali z zabiegów rehabilitacyjnych, wzięli również udział w zajęciach kulturalnych i integracyjnych. Część kosztów turnusu została dofinansowana ze środków PFRON, a pozostała część ze środków Unii Europejskiej.

Kolejna grupa uczestników projektu, z którą podpisane zostały umowy w ramach Programu Aktywności Lokalnej otrzymała następujące wsparcie:

1. **Trening kompetencji społecznych** (instrument aktywizacji społecznej) - 8 osób (4K i 4M),
2. **Warsztaty z doradcą zawodowym** (instrument aktywizacji zawodowej) - 1 osoba (1M),
3. **Kurs komputerowy** (instrument aktywizacji edukacyjnej) - 1 osoba (1M),
4. **Turnus rehabilitacyjny połączony ze szkoleniami** (instrument aktywizacji zdrowotnej) dla 8 osób (4 K i 4M) z 8 opiekunami. Miejsce i termin turnusu jw.

W trakcie turnusu 8 osób ukończyło trening kompetencji społecznych, w wymiarze 16 godz., a 1 mężczyzna warsztaty z doradcą zawodowym w wymiarze 24 godz. Uczestnicy korzystali również z zabiegów rehabilitacyjnych oraz brali udział w zajęciach kulturalnych i integracyjnych. Część kosztów turnusu została dofinansowana ze środków PFRON, a pozostała część ze środków Unii Europejskiej.

W ramach działań o charakterze środowiskowym dla 8 osób (4 K i 4 M) - uczestników PAL-u oraz ich otoczenia zorganizowana została jednodniowa wycieczka integracyjno-edukacyjna do Gdańska w dniu 26.08.2013r. Łącznie w wycieczce uczestniczyło 25 osób.

Projekt realizowany jest w partnerstwie z Regionalnym Centrum Integracji Europejskiej we Włocławku.

Realizacja tegorocznego projektu systemowego dobiega końca. Już dziś zapraszamy wszystkie chętne osoby niepełnosprawne oraz wychowanków rodzin zastępczych lub placówek opiekuńczo – wychowawczych do wzięcia udziału w projekcie systemowym „Bądź aktywny. Program aktywizacji społecznej w powiecie lipnowskim” w roku 2014. Jak wskazują poprzednie lata realizacji projektu – udział w projekcie podnosi samoocenę uczestników, zwiększa motywację do zdobywania kwalifikacji i aktywnego poszukiwania pracy oraz udziału w życiu społecznym. Pomaga również minimalizować bariery związane z trudną sytuacją życiową.

**Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do:
Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Lipnie
ul. Mickiewicza 58**

tel. 54 288 66 41 lub 662 586 779

Osoba do kontaktu: Anna Głąb – pracownik socjalny ds. osób niepełnosprawnych

Siatkówka

Druga wygrana Jastrzębia

W trzeciej kolejce spotkań o mistrzostwo III ligi w siatkówce LZS Jastrzębie na własnym parkiecie pokonał drużynę MLKS Krajna Sępólno Krajeńskie 3:1. Dzięki temu zainkasował trzy punkty i awansował na czwarte miejsce w tabeli.

Pierwszego seta zawodnicy z Jastrzębia zaczęli lekko stremowani, jednak dobre akcje Piotra Cyty i Łukasza Kalinowskiego w ataku oraz blok tego pierwszego i kiwka Tomasza Tomaszewskiego wyprowadziły nasz zespół na prowadzenie 4:2. Przy stanie 5:3 rozszalał się wspomniany Cyta. Jego as serwisowy i kąśliwa zagrywka postawiły na nogi trenera gości, który poprosił o czas. Następnie dobrymi akcjami popisali się w bloku Kalinowski, Tomaszewski oraz Cyta i Tomczyk. Na dobiecie zawodników przybyłych, blok postawili bracia Cyta, a na tablicy świetlnej widniał wynik 15:8. Końcówka seta to rozprężenie jastrzębian, którzy roztrwonili przewagę. Przy stanie 22:20 o czas poprosił trener Stępka. Na tyle rozkojarzyło to zawodników z Sępólna, że popełnili kilka błędów i oddali nam tego seta do 22.

Drugi set początkowo należał do naszej drużyny. Dobra gra gości spowodowała, że przy stanie 5:7 o czas poprosił trener Stępka. Podniosło to trochę jakość gry gospodarzy, którzy głównie za sprawą Przemysława Cyty dostrzymywali kroku rozpędzonym graczom Krajny. Przy stanie 12:16 w naszych szeregach rozkręcił się Bartosz Polowczyk. To jego dobre akcje zasiały trochę niepewności w szeregach gości, którzy poprosili o czas. Od stanu 15:17 gra toczyła się punkt za punkt. Po naszej stronie oczka zbierali Przemysław Cyta i Bartosz Polowczyk. Przy stanie po 21 asa serwisowego zaaplikowali nam goście, a w końcówce zabrakło miejscowym skuteczności. LZS przegrał tę partię do 25:23.

Trzeci set mocno zaczęli jastrzębianie. Punkty Przemysława Cyty, Bartosza Polowczyka, Mateusza Kazimierczaka i Tomasza Tomaszewskiego wyprowadziły gospodarzy na prowadzenie 8:3. Zdumiony trener gości poprosił o czas, ale po nim nie do zatrzymania był Polowczyk. Wtórował mu Tomaszewski. W przyjęciu



LZS Jastrzębie było wyraźnie lepsze na siatce

brylował nasz libero Piotr Kołtuński. Przy stanie 19:11 na boisko wszedł Jakub Rzymiski, którego publiczność nagrodziła gromkimi brawami. Pewne akcje graczy LZS-u zaowocowały zwycięstwem w tym secie 25:16.

W secie czwartym gospodarze kontrolowali sytuację od początku. Dobrze funkcjonował blok i przyjęcie. Akcje Bartosza Polowczyka, Tomasza Tomaszewskiego, Mateusza Kazimierczaka oraz braci Cytów pozwoliły osiągnąć prowadzenie 15:10. Czas wzięty przez trenera gości podrażnił tylko naszych atakujących, których akcje pozwoliły wygrać tę partię 25:20 i całe spotkanie 3:1.

(ak), fot. nadesłane

Pozostałe wyniki 3. kolejki

AZS UMK Toruń – REM-BUD Aktywni Nowe 0:3 (17:25, 16:25, 22:25)
UKS Budowlanka Toruń – KS Stal Grudziądz 3:2 (24:26, 25:21, 25:27, 25:22, 15:11)

AMAN NTS Trójka Nakło – KS Chełmża 2:3 (25:15, 9:25, 10:25, 25:23, 12:15)

Spotkania 4. kolejki

REM-BUD Aktywni Nowe – KS Chełmża
KS Stal Grudziądz – AMAN NTS Trójka Nakło
MLKS Krajna Sępólno – UKS Budowlanka Toruń
AZS UMK Toruń – LZS Jastrzębie



Po meczu nasi zawodnicy (na niebiesko) mogli cieszyć się z kompletu punktów

Lp.	DRUŻYNY	PUNKTY	MECZE		SETY		PUNKTY	
			Wyg.	Przegr.	Wyg.	Przegr.	Zdobyte	Stracone
1	REM-BUD Aktywni Nowe	9	3	0	9	2	268	224
2	KS Stal Grudziądz	7	2	1	8	5	297	288
3	KS Chełmża	6	2	1	8	5	273	244
4	LZS Jastrzębie	5	2	1	7	6	296	270
5	AMAN NTS Trójka Nakło	4	1	2	6	7	267	282
6	MLKS Krajna Sępólno	2	1	2	5	8	277	301
7	UKS Budowlanka Toruń	2	1	2	4	8	256	283
8	AZS UMK Toruń	1	0	3	3	9	241	283

Tenis

Sukces nauczycieli

Marcin Chojnicki i Robert Kapeliński, którzy na co dzień grają w III-ligowym LZS-ie Jastrzębie, zdominowali II Otwarte Mistrzostwa Włocławka Nauczycieli w tenisie stołowym. Pierwszy pokonał w finale drugiego.



Pierwsza trójka zawodów, dwa pierwsze miejsca dla graczy LZS-u Jastrzębie

W ostatni weekend LZS Jastrzębie nie grał z powodu przełożenia meczu ligowego na inny termin. Ale nasi zawodnicy nie próżnowali. Kilka dni wcześniej dwaj reprezentanci klubu wzięli udział w II Mistrzostwach Włocławka Nauczycieli. Impreza odbyła się w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 9 we Włocławku. Rywalizowali m. in. byli wychowankowie włocławskiego „Startu”, w tym wielokrotny medalista mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych, aktualni zawodnicy III-ligowych i IV-ligowych drużyn oraz lig regionalnych.

Nasi górą

W kategorii mężczyzn startowało 20 zawodników, rywalizujących w czterech grupach systemem każdy z każdym. Do ćwierćfinałów awansowało po dwóch najlepszych tenisistów, którzy później rozgrywali już mecze systemem pucharowym. Medal z najszlachetniejszego kruszcu wywalczył Marcin Chojnicki z SP Karnkowo. Najpierw w półfinale,

po dramatycznej walce, pokonał ubiegłorocznego mistrza Sławomira Gołasińskiego, a w finale – po emocjonującym pojedynku – zwyciężył Roberta Kapelińskiego z ZSiP Radziejów. Był to bratobójczy pojedynek graczy LZS-u Jastrzębie. Po brąz sięgnął Sławomir Gołasiński z Domu Dziecka z Lubienia Kujawskiego, który zwyciężył Konstantego Idziaka z SP Piotrków Kujawski.

Panie też grały

W gronie kobiet występowało sześć tenisistek, rozgrywały mecze systemem każdy z każdym. Tutaj zabrakło przedstawicielek regionu lipnowskiego. Podobnie jak przed rokiem tytuł mistrzowski wywalczyła Paulina Trzcicka z SP Śmiłowice (gmina Chocień), która wygrała wszystkie swoje spotkania. Drugie miejsce zajęła Danuta Chylicka z SP Czernikowo, a brązowy medal przypadł Annie Antoszewskiej z ZS Chemicznych Włocławek.

(ak),

fot. nadesłane



KIKOLSKA LIGA HALOWA

O PUCHAR WOJTY GMINY KIKÓŁ

„Stowarzyszenie Aperios” we współpracy z Urzędem Gminy w Kikole zapraszają drużyny do udziału w II edycji Ligii Halowej o Puchar Wójta Gminy Kikół.

Zgłoszenia oraz wszelkie informacje pod nr:

782-427-675 lub 883-677-195

w terminie do 6 grudnia 2013 roku.

(liczba miejsc ograniczona)

Zapraszamy!

Organizatorzy

Patron medialny:



www.facebook.com/gminakikol

Piłkarska ręczna

Uczniowie z Tłuchowa najlepsi



W poniedziałek w Skępem odbyły się zawody powiatowe w minipiłce ręcznej chłopców. W rozgrywkach wzięło udział siedem drużyn, które podzielono na dwie grupy. System rozgrywek przewidywał mecze każdy z każdym. Tłuchowo w swojej grupie pewnie wygrało dwa spotkania: z SP Chrostkowo 10:0 i z SP Kikół 11:0. W finale Tłuchowo pokonało SP nr 2 z Lipna 9:3. Ostateczna kolejność na podium: I SP Tłuchowo, II SP 2 Lipno, III SP Bobrowniki.

fot. nadesłane

Piłkarska nożna

Ruszyła Dobrzyńska Liga Futsalu

W sobotę rozpoczęły się rozgrywki Dobrzyńskiej Ligi Futsalu w sezonie 2013/2014. Jednocześnie drużyny zaprezentowały się publiczności i rozegrały swoje pierwsze mecze. W spotkaniu na szczycie ubiegłoroczny mistrz (Agromlec) zremisował z wicemistrzem (Transfer).

W sobotę w hali DCSiT pierwszy mecz rozegrały ekipy Sędziów i Dyblina. Obie drużyny przystąpiły do spotkania bardzo zmotywowane, kibice oglądali twardą walkę od pierwszej do ostatniej minuty. Pierwszą bramkę w nowym sezonie zdobył Mateusz Reznerowicz (Sędziowie), ale to Dyblin ostatecznie cieszył się ze zwycięstwa 3:2. W meczu Suradówka z ZEWiK-em padł remis 4:4. Również podziałem punktów (1:1) zakończył się mecz na szczycie, w którym zeszłoroczny mistrz Agromlec podejmował wicemistrza – Transfer. Po jednej bramce zdobyli Krzysztof Spisz (Transfer) oraz Łukasz Bartczak (Agromlec). Małą niespodziankę sprawili zawodnicy Młodej Gwardii, którzy pokonali trzecią drużynę ubiegłego sezonu Terazlipno 4:2. W ostatnim, sobotnim spotkaniu pomiędzy Grochowskim a Oldboys Wisłą padł remis 1:1.

Niedzielne potyczki w ramach drugiej kolejki przyniosły pewne zwycięstwa Agromlec nad Dyblinem 4:0, Terazlipno nad Suradówką 3:1, Młodej Gwardii z Oldboys Wisłą 6:2, Transferu z Grochowskim 5:2 i Sędziów nad Drzewiarzem, również 5:2.

Weekendowe spotkania prowadzili sędziowie: Krzysztof Budziński, Jarosław Barczak i Kazimierz Rykaczewski. Po dwóch kolejkach w klasyfikacji drużyn jak i strzelców prowadzi Młoda Gwardia. Sześć punktów zespołu i pięć bramek Rafała Opalczewskiego

sprawiło, że inauguracja była dla tej drużyny wyjątkowo udana.

Dobrzyńskie Centrum Sportu i Turystyki informuje, że IV kolej-

ka DLF, zaplanowana na 1 grudnia (niedziela), zostanie przełożona na inny termin.

(ak), fot. nadesłane

Wyniki I kolejki, 23 listopada

Dyblin - Sędziowie 3:2

(Zuchowski Krystian 1, Wyśiński 1, Habasiński 1, Reznerowicz 1, Kaczmarek 1)

Suradówek - ZEWiK 4:4

(Wiliński 3, Jasiński 1, Wenderlich 2, Kleczkowski 1, Wyczałkowski P. 1)

Transfer - Agromlec 1:1

(Spisz 1; Bartczak Ł. 1)

Młoda Gwardia - Terazlipno 4:2

(Opalczewski 2, Pańkowski 1, Jenc 1, Kotkiewicz 2)

Oldboys Wisła - Grochowski 1:1

(Olewiński 1, Kryger 1)

Wyniki II kolejki, 24 listopada

Dyblin - Agromlec 0:4

(Borkowski 1, Sadowski D. 1, Sadowski T. 1, Chojnicki D. 1)

Suradówek - Terazlipno 1:3

(Wiliński 1, Siedlecki 1, Pokłacki 1, Baranowski 1), żółta kartka Jakub Sikorski (Terazlipno)

Młoda Gwardia - Oldboys Wisła 6:2

(Łabiszewski 1, Opalczewski 3, Wyżykowski 1, Jenc 1, Piórkowski 2), żółta kartka: Rafał Opalczewski (Młoda Gwardia)

Transfer - Grochowski 5:2

(Szplitgejber 3, Szuszkiewicz 1, Brzeziński 1, Kroszczyński K. 1, Kroszczyński P. 1), żółte kartki: Damian Szuszkiewicz (Transfer), Paweł Rzęsiewicz (Grochowski)

Drzewiarz - Sędziowie 2:5

(Naklicki 1, Nowicki M. 1, Reznerowicz 1, Pyszorski 2, Kraśnicki 1, Rybowicz 1), żółta kartka: Adrian Rybowicz (Sędziowie)



Już w pierwszych meczach DLF nie brakowało twardej walki

Piłkarska nożna

Zawieszenie karą za słabą grę

Zamiast walczyć o czołowe lokaty w A-klasie, na wiosnę przyjdzie Wisła Dobrzyń stoczyć zażarty bój o utrzymanie. To efekt tragicznej drugiej części rundy. Zarząd zawiesił czterech zawodników.

Zarząd klubu MLKS Wisła Dobrzyń nad Wisłą zebrał się 15 listopada. Nie było to łatwe posiedzenie, bo przyszło podjąć trudną decyzję. Ostatecznie zdecydowano o zawieszeniu czterech piłkarzy. Są to: Przemysław i Tomasz Grączewscy, Rafał Składanowski oraz Paweł Olewiński.

– Decyzją zarządu klubu zawiesiliśmy całą czwórkę. Powodem był brak zaangażowania tych zawodników w mecze oraz nieodpowiednie prowadzenie się na co dzień. Na początku grudnia odbędziemy kolejne spotkanie, wtedy wspólnie z trenerem podsumujemy rundę i zastanowimy się, co dalej. Po nowym roku czeka nas sprawozdanie za cały 2013 rok – mówi Grzegorz Kamiński, prezes Wisły Dobrzyń.

Reakcja na fatalne wyniki

Kara dla wymienionej czwórki jest dotkliwa. Zawieszeni zawodnicy nie mogą liczyć na występy w rundzie rewanżowej. Reakcja władz klubu ma wstrząsnąć zespołem. Wisła znalazła się w podbramkowej sytuacji. Jako beniaminek znakomicie rozpoczęła sezon, na kilka tygodni gósząc nawet w czołowie tabeli, ale nasz zespół dopa-

dły poważne kłopoty kadrowe, poza tym był problem z zaangażowaniem niektórych piłkarzy. Wisła grała tragicznie, przegrywając mecze za meczem. W niektórych spotkaniach trener właściwie nie miał możliwości przeprowadzenia choćby jednej zmiany w trakcie gry. To sprawiło, że z zespołu aspirującego do pierwszej piątki, Wisła stała się jednym z outsiderów. Ostatecznie w 14 meczach Dobrzyń zdobył 13 punktów (4 wygrane, remis, 9 porażek) i zajmuje 12. w gronie 14 zespołów.

Nadzieja na lepsze jutro?

W Dobrzyńsku nad Wisłą w przyszłość patrzą z nadzieją. Jeśli nie będzie trzęsienia ziemi z drużyną powinien pozostać trener Mariusz Kołodziejski. Można się spodziewać, że szkoleniowiec spróbuje ściągnąć zimną do Wisły kilku piłkarzy z Włocławka. Ale zarząd klubu działa na wielu płaszczyznach. Nie tylko karze niepokornych, ale i organizuje nabór nowych graczy. Na klubowej stronie ogłoszono nabór do drużyny seniorów. Czy to skuteczny lek na słabą postawę Wisły? Przekonamy się na wiosnę.

Andrzej Korpalski

Unihokej

Wielgie wygrało półfinał

W piątek w Dobrzyńskim Centrum Sportu i Turystyki odbyły się półfinały wojewódzkiej gimnazjady w unihokeju chłopców, której organizatorem był Kujawsko-Pomorski Szkolny Związek Sportowy. Zwycięzcą turnieju zostało Publiczne Gimnazjum Wielgie.



Wielgie wygrało dwa mecze i dwa zremisowało, to wystarczyło do wygranej

Wyniki spotkań:

Lubień Kujawski – Wielgie 1:1

Karnkowo – Stawki 1:2

Włocławek – Lubień Kujawski 1:2

Wielgie – Karnkowo 1:1

Stawki – Włocławek 2:0

Karnkowo – Lubień Kujawski 0:1

Stawki – Wielgie 1:2

Włocławek – Karnkowo 1:0

Lubień Kujawski – Stawki 0:0

Wielgie – Włocławek 3:1

Klasyfikacja końcowa:

I – PG Wielgie

II – PG Lubień Kujawski

III – PG Stawki

IV – PG nr 7 Włocławek

V – PG Karnkowo

(ak),

fot. nadesłane