



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

## POWIAT

**Przyjedzie  
kopia obrazu  
Matki Boskiej  
Jasnogórskiej**

str. 2

## KSIĄŻKI

**„Kopciuszek”  
na wesoło**

str. 8

## POWIAT

**Przegląd gminnych  
inwestycji**

str. 4-5

## SPORT

**Bogdan Taczyński  
– skazany  
na sukces**

str. 18-19

## CZWARTEK

1 sierpnia  
2013

nakład 2200 egz.  
ISSN: 2080-0878

**1,49zł**

w tym 5% VAT

nr 31/2013 (227)

# CWA



## TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Powiat

# Niekorzystne zmiany w świadczeniach pielęgnacyjnych

**Opiekunowie osób, które stały się niepełnosprawne już jako dorośli, straciły prawo do świadczenia pielęgnacyjnego. Mogą się starać o specjalny zasiłek opiekuńczy, ale żeby go otrzymać, należy spełnić surowe kryteria.**

Na mocy nowelizacji ustawy o świadczeniach rodziny w ciężkiej sytuacji znalazło się wiele osób, które zrezygnowały z pracy lub jej nie podjęły, żeby opiekować się schorowanymi rodzicami, rodzeństwem czy małżonkiem. Do tej pory osoby te miały prawo do świadczenia pielęgnacyjnego w wysokości 520 zł oraz do ubezpieczenia emerytalno-rentowego i ubezpieczenia zdrowotnego.

Teraz świadczenie w wysokości 620 zł należy się rodzicom dzieci (lub najbliższym krewnym w przypadku, gdy rodzice dziecka nie żyją, też są niepełnosprawni albo pozbawieni praw rodzicielskich), których niepełnosprawność powstała przed ukończeniem pełnoletności lub 25 rokiem życia (dotyczy osoby uczącej się). Przyznanie świadczenia nie jest uzależnione od kryterium dochodowego rodziny.

Do 620 zł dochodzi jeszcze dodatek w wysokości 200 zł, czyli w sumie opiekun otrzyma 820 zł.

Opiekunowie osób, które stały się niepełnosprawne w życiu dorosłym mogą się starać o specjalny zasiłek opiekuńczy w wysokości 520 złotych miesięcznie. Żeby go otrzymać trzeba spełnić bardzo restrykcyjne warunki: dochód w obu rodzinach, podopiecznego i opiekuna, nie może przekraczać 623 złotych na osobę. Przyznanie zasiłku uwarunkowane jest koniecznością rezygnacji

z zatrudnienia. Taką opiekę mogą sprawować małżonkowie, rodzice, dzieci, rodzeństwo, dziadkowie i wnukowie.

Problem utraty świadczenia pielęgnacyjnego dotknął także mieszkańców naszego powiatu, opiekującymi się niepełnosprawnymi członkami rodzin, głównie rodzicami. I tak np. w Wąbrzeźnie z 87 osób pobierających do tej pory świadczenia pielęgnacyjne 47 albo wcale nie złożyło wniosków, albo otrzymało odmowną decyzję lub odwołuje się do organu II instancji, czyli Samorządowego Kolegium Odwoławczego. 38 osobom przysługuje świadczenie rodzinne, 2 kwalifikują się specjalnego zasiłku opiekuńczego.

W gminie Płużnica 60 osób pobierało świadczenie pielęgnacyjne. Aż 36 straciło do tego prawo. Jedna osoba opiekująca się babcią zrezygnowała z pra-

cy i złożyła wniosek o specjalny zasiłek opiekuńczy i spełnia kryteria, by go otrzymać. Przypadki utraty świadczenia dotyczą głównie osób opiekujących się rodzicami, jest też przypadek opieki nad synem i nad rodzeństwem – u tych osób niepełnosprawność nastąpiła w wieku dorosłym.

W gminie Wąbrzeźno z 65 osób pobierających świadczenie pielęgnacyjne, 32 straciły do niego prawo.

Zmiany, które w założeniu miały ukrócić proceder wyszukiwania niepełnosprawnych członków rodziny przez osoby nieaktywne zawodowo, by uzyskać świadczenie bez sprawowania opieki w rzeczywistości najbardziej uderzyły w osoby faktycznie opiekujące się swoimi schorowanymi rodzicami.

Paulina Grochowalska

REKLAMA

## OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW

**SIRY**

ul. GEN. PRUSZYŃSKIEGO 1  
87-200 WĄBRZEŹNO  
TEL. 56 688 29 29  
603 659 611  
www.osksiry.pl  
email:siry@wp.pl



**Prowadzimy szkolenia kierowców KAT. A B C E T C+E**

Powiat

# Powrócą upały



W miniony weekend termometry pokazywały ponad 30 st. Celsjusza w cieniu. Wielu z nas szukało ochłody w wodzie. Najbliższe dni też mają być bardzo ciepłe. Jak radzić sobie podczas upałów, piszemy na str. 6.

fot. Paulina Grochowalska

REKLAMA

## kredyty gotówkowe

**SEZON NA  
GOTÓWKĘ!**

Weź **szybki kredyt**  
i ciesz się urokami lata!

Zapraszamy do oddziału  
Santander Consumer Banku  
w Wąbrzeźnie ul. Kościuszki 2a  
czynny pon.-pt.: 9:00-17:00

Infolinia:  
**195 00**  
KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY  
Z TARYFĄ OPERATORA

**Santander**  
CONSUMER BANK

santanderconsumer.pl

Bank dla Twoich pomysłów

Powiat

# Wierni oddadzą cześć

**Na przełomie sierpnia i września do naszego powiatu dotrze kopia obrazu Matki Bożej Jasnogórskiej. To czas, który warto wykorzystać na skupienie i modlitwę.**

Nawiedzenie obrazu Matki Bożej Częstochowskiej to dla każdej parafii wielkie święto i duchowe przeżycie dla wiernych. W Wąbrzeźnie nastąpi: 30-31 sierpnia w parafii św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza, 31 sierpnia-1 października w parafii Matki Bożej Królowej Polski.

Podróż obrazu po parafiach naszego powiatu rozpocznie się już wcześniej. Pierwszym przystankiem będzie Niedźwiedź (23-24 VIII), kolejnymi: Kurkocin (24-25 VIII), Łobdowo (25-26 VIII), Dębowa Łąka (26-27 VIII), Osieczek (27-28 VIII), Książki (28-29 VIII), Łopatki (29-30 VIII). Po Nawiedzeniu Wąbrzeźna obraz będzie gościł jeszcze w Nowej wsi Królewskiej (1-2 IX), Błędowie (2-3 IX), Płużnicy (3-4 IX), Ryńsku (4-5 IX) i Orzechowie (5-6 IX).

W obu wąbrzeskich kościołach w tygodniu poprzedzającym Nawiedzenie odbędą się uroczyste misje: spotkania, nabożeństwa, spowiedź. Do Nawiedzenia wiernych będą przygotowywać duchowo ojcowie Paulini. 25 sierpnia o godz. 19.30 ulicami miasta przejdzie ze świecami Procesja Maryjna, a na Placu Jana Pawła II odbędzie się wspólny dla wiernych z obu parafii Apel Jasnogórski.

To druga peregrynacja kopii cudownego obrazu po Polsce. Pierwsza była elementem przygotowań Polaków do jubileuszu Tysiąclecia Chrztu Polski. Jej inicjatorem był kardynał Stefan Wyszyński. Kopia obrazu, namalowa-

na przez prof. Leonarda Torwirta, artystę malarza i ówczesnego dziekana Wydziału Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika poświęcona została w Rzymie przez papieża Piusa XII w 1957 r. Tego samego roku obraz rozpoczął wędrówkę po polskich parafiach i diecezjach.

W 1966 r. obraz pod naciskiem służby bezpieczeństwa musiał zostać w Częstochowie. Symbolem jego „uwięzienia” stały się puste ramy ozdobione kwiatami. Obraz wrócił na szlak w 1972 r., za

sprawą radoskich księży, którzy wywieźli go potajemnie z Jasnej Góry.

Wszędzie tam, gdzie dotarł obraz Matki Bożej Jasnogórskiej gromadziły się tłumy, które przystępowały do komunii św., skłócone rodziny godziły się, osoby nadużywające alkohol deklarowały trzeźwość, a pary żyjące w związku cywilnym brały ślub kościelny.

Od 1985 r. trwa druga peregrynacja kopii cudownego obrazu po Polsce.

(pg)



Region

## Korzystne pożyczki

**Kujawsko-Pomorski Fundusz Pożyczkowy wprowadził korzystne dla przedsiębiorców zmiany w swojej ofercie pożyczkowej.**

Przedsiębiorcy mogą liczyć m.in. na brak prowizji przy pożyczkach pochodzących z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Od 1 lipca oprocentowanie pożyczek uległo zmniejszeniu i wynosi od 4,18 do 6,38 % rocznie.

Więcej informacji można uży-

skać w siedzibie KPFP (ul. Włocławska 167, Toruń), tel. 56 622 71 62, pożyczki@kujawsko-pomorskie.pl, www.pożyczki.kujawsko-pomorskie.pl.

Kujawsko-Pomorski Fundusz Pożyczkowy to instytucja utworzona w 2004 roku przez samorząd województwa. Wspiera mikro,

małe i średnie firmy, poszukujące zewnętrznego finansowania. Procedura udzielania pożyczki jest maksymalnie uproszczona. Oprocentowanie ustalane jest na podstawie stopy referencyjnej określonej przez Komisję Europejską.

oprac. (pg)

REKLAMA

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

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

**DORADZTWO BEZPŁATNE!**

**PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA**

**POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227**

**Nawiedzenie w parafii św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza w Wąbrzeźnie**

**30 sierpnia, piątek**

Uroczystość powitania Maryi

16.30 Nabożeństwo oczekiwania i procesja na miejsce powitania

17.00 Powitanie Matki Bożej i procesja do kościoła. Msza św. koncelebrowana pod przewodnictwem księdza biskupa

19.00 Czuwanie: kółka różańcowe

21.00 Apel Jasnogórski

22.00 Czuwanie młodzieży

23.00 Modlitwy za zmarłych

31 sierpnia, sobota

Uroczystość czuwania z Maryją

24.00 Pasterka Maryjna celebrowana przez kapłanów pochodzących z parafii i tych, którzy tutaj pracowali

1.00 Czuwanie: Bractwo NPNMP i wioski I

2.00 Czuwanie: Franciszek. Zakon i wioski II

3.00 Czuwanie: Civitas Christiana i wioski III

4.00 Czuwanie: Stowarzyszenie Rodzin Katolickich i miasto I

5.00 Czuwanie: Kółko Różańcowe i miasto II

6.00 Czuwanie: Pro Misja i miasto III

6.45 Godzinki o Niepokalanym Poczęciu NMP

7.15 Msza św. Prymaria

8.30 Msza św. dla młodzieży i dzieci

10.00 Msza św. dla chorych i ludzi w podeszłym wieku. Sakrament Namaszczenia Chorych

12.00 Msza św. i specjalne błogosławieństwo niemowląt, dzieci, przedszkolnych i szkolnych

Czuwają grupy parafialne

15.00 Msza św. na zakończenie Nawiedzenia. Poświęcenie obrazów Matki Bożej Jasnogórskiej do mieszkań. Liturgia pożegnania

**Nawiedzenie w parafii Matki Bożej Królowej Polski w Wąbrzeźnie**

**31 sierpnia, sobota**

Uroczystość powitania Maryi

7.00 Msza św.

8.15 Msza św.

16.00 Nabożeństwo oczekiwania i procesja na Plac Jana Pawła II

17.00 Powitanie Matki Bożej na Placu Jana Pawła II i procesja do kościoła, msza św. pod przewodnictwem księdza biskupa.

19.00 Czuwanie: kółka różańcowe

21.00 Apel Jasnogórski

22.00 Czuwanie młodzieży

23.00 Modlitwy za zmarłych

**1 września, niedziela**

Uroczystość czuwania z Maryją

24.00 Pasterka Maryjna celebrowana przez kapłanów pochodzących z parafii i tych, którzy tutaj pracowali

1.00 Czuwanie mieszkańców: ul. 1 Maja, Kętrzyńskiego, Witalisa Szlachetkowskiego, Reymonta, Polnej, Świerkowej i Ojca Bernarda

2.00 Czuwanie mieszkańców: Osiedla Marysieńka, Osiedla Robotniczego i Jasnej

3.00 Czuwanie mieszkańców: Osiedla Gen. Hallera i Legionistów, Jesionowej i Topolowej

4.00 Czuwanie mieszkańców: ul. Pruszyńskiego, Marii Konopnickiej, Niedziałkowskiego i Staszica

5.00 Czuwanie mieszkańców: ul. Żeromskiego, Matejki i Sienkiewicza

6.00 Czuwanie mieszkańców: ul. Kopernika, Królowej Jadwigi, Mickiewicza, Mestwina

6.30 Godzinki o Niepokalanym Poczęciu NMP

7.00 Msza św. Prymaria

8.15 Msza św. dla chorych i ludzi w podeszłym wieku. Sakrament Namaszczenia Chorych

9.45 Msza św. dla młodzieży gimnazjalnej, szkół średnich, studiującej i pracującej.

11.00 Msza św. i specjalne błogosławieństwo dzieci szkolnych

12.30 Msza św. i specjalne nabożeństwo dla niemowląt i dzieci przedszkolnych

13.30 Czuwanie mieszkańców: Podwańczyka, ul. Macieja Rataja, Wolności, Toruńskiej, Partyzanta, Poniatowskiego, Placu Jana Pawła II

14.30 Czuwanie mieszkańców wsi: Wałycz, Wałczyk, Frydrychowo, Myśliwiec

15.00 Msza św. na zakończenie Nawiedzenia. Poświęcenie obrazów Matki Bożej Jasnogórskiej do mieszkań. Liturgia pożegnania

TYGODNIK REGIONU  
WĄBRZESKIEGO

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

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

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

**Ogłoszenia drobne:**  
87-400 Golub-Dobrzyń  
ul. Dworcowa 4  
tel. (056) 68 22 680

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

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

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

Wąbrzeźno

## Awanse i nagrody – policyjna feta

**W środę wąbrzescy policjanci obchodzili swoje branżowe święto. Uroczysta zbiórka odbyła się w siedzibie Starostwa Powiatowego.**

Wzięli w niej udział, oprócz funkcjonariuszy, m. in. przedstawiciele władz samorządowych, sądu, prokuratury oraz emerytowani policjanci.

– Policję darzy się ogromnym zaufaniem, to efekt waszej służby. Życzę wam, by dalsza praca była jeszcze bardziej satysfakcjonująca i żeby jej warunki były coraz lepsze – powiedział Krzysztof Maćkiewicz, starosta wąbrzeski, podczas składania mundurowym podziękowań. W jego ślady poszli też inni samorządowcy.

W trakcie uroczystości funkcjonariusze otrzymali awanse. Za wzorowe pełnienie obowiązków służbowych komendant wojewódzki policji nagroził st. asp. Marię Dolińską i sierż. Marcina Betynę. Komendant powiatowy policji Marcin Zaleski przyznał nagrody pieniężne za zaangażowanie i sumienność w realizacji zadań służbowych oraz wyjątkową rzetelność funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym. Podziękował wszystkim podwładnym za przykłądną służbę oraz władzom samorządowym za wsparcie i wspólne działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa w powiecie wąbrzeskim. Święto Policji obchodzone jest 24 lipca, na pamiątkę powołania tego

dnia przez Sejm II Rzeczypospolitej Polskiej w 1919 r. Policji Państwowej. Wraz z wybuchem II wojny światowej ta formacja przestała funkcjonować. 17 grudnia 1939 r. w Generalnym Gubernatorstwie powołano Policję Polską (zwaną granatową), podlegającą niemieckiej policji porządkowej. Polskie Państwo Podziemne tworzyło struktury policyjne przy Komendzie Głównej Armii Krajowej, a 1 sierpnia 1944 r. polskie władze rozwiązały formalnie Policję Państwową. 7 października 1944 r.

Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego powołał Milicję Obywatelską, oprócz nazwy różniła się od Państwowej Policji umundurowaniem oraz nazewnictwem stopni. Główną ideą MO było wspieranie partii rządzącej. 6 kwietnia 1990 r. na miejsce rozwiązanej Milicji Obywatelskiej sejm powołał policję. Formacja wróciła do przedwojennej filozofii działania, zakładającej współpracę ze społeczeństwem i apolityczność.

**Tekst i fot.**  
**Paulina Grochowalska**

### Funkcjonariusze mianowani na wyższy stopień policyjny

**Nadkomisarz:** kom. Dariusz Dziura

**Aspirant sztabowy:** st. asp. Krzysztof Guściora, st. asp. Leszek Osiński

**Starszy aspirant:** asp. Franciszek Baradziej, asp. Roman Kolczyński

**Aspirant policji:** mł. asp. Maciej Hemmerling, mł. asp. Mariusz Jabłoński, mł. asp. Paweł Kołodziejczak, mł. asp. Krzysztof Maśłowski, mł. asp. Jacek Polak

**Młodszy aspirant:** sierż. szt. Marek Świerczyński, sierż. szt. Rafał Wollenberg

**Starszy sierżant:** sierż. Bartosz Gumiński, sierż. Izabela Syper

**Sierżant:** st. post. Marcin Betyna, st. post. Patryk Godlewski, st. post. Michał Głębocki, st. post. Dawid Kochmański, st. post. Damian Gałaś

**Starszy posterunkowy:** post. Sławomir Gąsior, post. Sebastian Ignasiak, post. Piotr Otręba, post. Michał Wzorek, post. Rafał Zakrzewski



Policję darzy się ogromnym zaufaniem, to efekt waszej służby – zwrócił się do funkcjonariuszy Krzysztof Maćkiewicz, starosta wąbrzeski



Samorządowcy złożyli policjantom życzenia i podziękowania za rzetelną służbę



Święto policji to okazja, by wręczyć funkcjonariuszom awanse i nagrody



Wąbrzescy policjanci obchodzili swoje święto

Gmina Dębowa Łąka, gmina Wąbrzeźno

## Rekrutacja przedszkolaków

**W miejscowościach Jarantowice, Zieleń, Wałycz, Dębowa Łąka, Wielkie Radowiska i Łobdowo od września będą działać punkty przedszkolne. Zapisy ruszają 1 sierpnia i potrwać do 20. Liczba miejsc jest ograniczona.**

Punkty będą funkcjonować przez 5 godzin dziennie, od poniedziałku do piątku. Każda placówka przyjmie maksymalnie 15 przedszkolaków w wieku 3-4 lat. Gdyby chętnych było więcej niż miejsc, pierwszeństwo mają dzieci: rodziców korzystających z opieki pomocy społecznej, z rodzin wielodzietnych, pochodzące z rodzin dotkniętych bezrobociem oraz dzieci rodziców niepełnosprawnych. Pobyt w przedszkolu będzie nieodpłatny.

Maluchy mogą liczyć na pomoc logopedy, pedagoga, będą się uczyć języka angielskiego oraz brać udział w zajęciach rytmiki. W planach są spektakle teatralne i koncerty muzyczne dla dzieci i rodziców.

Praca nauczycieli będzie wspomagana i nadzorowana przez doradcę metodycznego. Punkty

przedszkolne realizują podstawę programową. Rodzice będą mogli współtworzyć z nauczycielem scenariusze wybranych zajęć oraz planować imprezy dla swoich pociech.

Zgłoszenia będą przyjmowane od 1 sierpnia do 20 sierpnia w Urzędzie Gminy Wąbrzeźno, ul. Mickiewicza 21, pokój nr 103, tel. 56 687 75 50 lub 56 687 75 48 oraz w gminie Dębowa Łąka w planowanych punktach przedszkolnych w Dębowej Łące, Wielkich Radowiskach oraz Łobdowie.

Punkty powstaną w ramach projektu „Promyczek”, realizowanego przez Stowarzyszenie „Nasza Gmina” razem z partnerami – gminami Wąbrzeźno i Dębowa Łąka. Projekt otrzymał dofinansowanie z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.

oprac. (pg)

Region

## Dla przedsiębiorczych

**Lokalna Grupa Rybacka „Rybak” ogłosiła ostatni z zaplanowanych konkursów dla sektora społeczno-gospodarczego. O pieniądze, nawet 300 tys. zł, mogą starać się zarówno osoby, które chciałyby otworzyć swoją działalność jak i te, które chcą rozwinąć przedsiębiorstwo.**

Preferowane są inwestycje realizowane w pobliżu akwenów wodnych i wykorzystujące zasoby kulturowo-historyczne lub przyrodniczo-krajobrazowe na obszarze działania LGR „Rybak”, czyli w gminach Chełmża, Grudziądz, Płużnica, Radzyń Chełmiński, Świecie nad Ośą oraz Wąbrzeźno. Dofinansowanie można otrzymać też na inny rodzaj działalności, np. zakład wulkanizacyjny czy fryzjerski.

– W zeszłorocznym konkursie dostępne środki były wyższe niż wnioskowane dotacje. To sprawiło, że w puli konkursu zostało 725 tys. zł niewykorzystanych funduszy. Mam nadzieję, że tegoroczna edycja będzie cieszyła się większym zainteresowaniem – mówi wójt gminy Płużnica, prezes LGR „Rybak”, Marcin Skonieczka.

W ubiegłym roku wnioskodawcy pozyskali pieniądze m.in. na uruchomienie wypożyczalni rowerów, adaptację pomieszczeń na agroturystykę i remont zabytkowego pałacu.

Tegoroczny nabór rozpocznie się 5 sierpnia i potrwa do 13 września 2013 r. Do podziału jest ponad 1,2 mln zł. Jeden wnioskodawca może się ubiegać o maksy-

malnie o 300 tys. zł. Poziom dofinansowania nie może przekroczyć 60 proc. kosztów kwalifikowanych projektu.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.lgr-rybak.org.pl](http://www.lgr-rybak.org.pl). Osoby zainteresowane mogą kontaktować się z biurem LGR Rybak w Orłowie, tel. 56 688 30 09.

Wsparcie można otrzymać w ramach działania „Podnoszenie wartości produktów rybactwa i rozwoju usług”.

(pg)

**REKLAMA  
W TYGODNIKU**

**CWA**

**ZADZWOŃ !!!**

**tel. (56) 682 26 80**

# Lato sprzyja inwestycjom

Sprawdziliśmy jakie prace budowlane i remontowe prowadzone są w gminach naszego powiatu.

## Gmina Płużnica

W gminie Płużnica najwyższy tegoroczny wydatek to przebudowa drogi gminnej w Płużnicy na odcinku od urzędu gminy do skrzyżowania z drogą wojewódzką Wąbrzeźno-Stolno. Wartość robót wg kosztorysu wynosiła 4 mln 825 tys., ale firma wybrana w przetargu wykona je za 2 mln 746 tys. zł. Połowę kosztów pokryje dotacja z urzędu wojewódzkiego. Prace rozpoczęto od budowy kanalizacji deszczowej.

– Woda będzie odprowadzana do rowu za tzw. starą pocztą, więc niezbędne było ułożenie rury również w chodniku przy drodze powiatowej. Konieczna była także wymiana kilkuset metrów wodociągu z rur azbestowych – tłumaczy

Marcin Skonieczka, wójt gminy Płużnica.

W ramach inwestycji przebudowany zostanie parking przy urzędzie gminy oraz przed bankiem, wybudowane będą nowe chodniki oraz położony zostanie asfalt, staną lampy solarne i pionowe znaki drogowe. Prace mają się zakończyć 15 października.

– Pozwolenie na budowę uzyskano na podstawie tzw. specustawy drogowej. Umożliwiło to przejęcie przez gminę części gruntów niezbędnych do poszerzenia pasa drogowego, bez konieczności ich wykupywania od właścicieli. Otrzymają oni rekompensatę finansową za utracone grunty według wyceny dokonanej przez starostwo powiatowe – informuje

wójt.

Trwa budowa drogi Nowa Wieś Królewska – Czaple. Jest to drugi etap prac. Pierwszy odcinek długości 2 km wykonany został w 2011 r., wtedy gmina otrzymała 84 tys. zł. Teraz Urząd Marszałkowski ma dołożyć 190 tys. zł. Koszt zadania to 504 tys. zł. Prace potrwać do końca sierpnia.

Dobiegają końca prace związane z zagospodarowaniem terenu nad jeziorem w Wielkądzu. Na „starej plaży” utworzone zostało miejsce do wodowania łodzi oraz utwardzony plac parkingowy. Na plażę przy remizie będzie można dojść wybudowaną nad jeziorem ścieżką pieszo-rowerową. Wykonano także utwardzoną drogę przy remizie, która ma być wyłącznie



W gminie Płużnica najwyższym tegorocznym wydatkiem jest przebudowa drogi gminnej w Płużnicy na odcinku od urzędu gminy do skrzyżowania z drogą wojewódzką Wąbrzeźno-Stolno



Trwa budowa budynku sanitarno-szatniowego w Ryńsku



Trwa remont zbiornika przeciwpożarowego w Dębowej Łące

do dyspozycji służb ratunkowych i technicznych. Oprócz tego plaża została poszerzona. Ustawione zostaną jeszcze lampy solarne, ławki, kosze na śmieci, pojemniki do segregacji odpadów, przenośna kabina WC oraz przebieralnia. Łącznie będzie to kosztowało 393 tys. zł. Na ten cel gmina pozyskała dotację z Unii Europejskiej w kwocie 227 tys. zł.

Rozpoczęła się budowa 64 przydomowych oczyszczalni ścieków. Powstaną one w 15 miejscowościach: Bągart 4 szt., Bielawy 7 szt., Błędowo 1 szt., Czaple 5 szt., Dąbrówka 1 szt., Józefkowo 6 szt., Kotnowo 2 szt., Nowa Wieś Królewska 7 szt., Ostrowo 7 szt., Płachawy 6 szt., Płużnica 2 szt., Pólko 6 szt., Uciąż 4 szt., Wielkądź 4 szt., Wiewiórki 2 szt. To zadanie finansowane jest częściowo ze środków prywatnych. Każdy właściciel nieruchomości pokrył 25% kosztów budowy przydomowej oczyszczalni, której wartość wynosi ponad 15 tys. zł. Oczyszczalnia składa się z osadnika wstępnego, bioreaktora oraz drenażu rozsączającego. Po wykonaniu robót użytkownicy zostaną przeszkoleni, a zewnętrzna firma przeprowadzi badania jakościowe ścieków oczyszczonych. Łączny koszt realizacji zadania to 972 tys. zł. Na tę inwestycję, wspólnie z budową wodociągu w Błędowie, pozyskano dotację w wysokości 1 mln zł z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Prace powinny zostać zakończone do 31 sierpnia.

Wykonawca wodociągu w Błędowie też już rozpoczął prace.

– Pewne wątpliwości na etapie rozstrzygania przetargu budziła zadeklarowana wartość robót w wysokości 507 tys. zł wobec kosztorysu 2 mln 634 tys. zł. Rozważana była możliwość odrzucenia oferty ze względu na podejrzenie rażąco niskiej ceny. Po uzyskaniu dodatkowych wyjaśnień i przeanalizowaniu orzeczeń Krajowej Izby Odwoławczej w podobnych sprawach, komisja przetargowa stwierdziła jednak, że nie ma do tego wystarczających przesłanek – wyjaśnia Marcin Skonieczka.

Planowany termin zakończenia budowy wodociągu to 30

września.

Kolejną tegoroczną inwestycją jest budowa Centrum Rekreacyjno-Sportowego w Nowej Wsi Królewskiej. Najtańsza złożona w przetargu oferta była wyceniona na 970 tys. zł. Dotacja z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich wynosi 318 tys. zł. Za budynkiem Gimnazjum Publicznego powstanie ogrodzone i oświetlone boisko wielofunkcyjne ze sztuczną nawierzchnią o wymiarach 20 m x 40 m oraz bieżnia o nawierzchni poliuretanowej o długości 75 m, siłownia zewnętrzna, zeskocznia do skoku w dal i rzutnia do pchnięcia kulą. Dodatkowo zamontowane zostaną dwie wiaty stadionowe dla zawodników rezerwowych i zestaw ławkowy z siedziskami indywidualnymi na 30 miejsc. Cały teren, łącznie z istniejącym boiskiem trawiastym, zostanie ogrodzony, a część terenu wokół boisk zyska nawierzchnię z kostki betonowej. Przewidziano także wykonanie przyłącza wodociągowego do nawadniania trawy oraz monitoring wizyjny. Boisko powinno być gotowe do 30 września.

Jeszcze w tym roku gmina zamierza wykonać place zabaw i boiska sportowe w ramach projektów realizowanych z sołectwami. Ich budowa przewidziana jest jesienią.

– W tym roku na inwestycje przeznaczyliśmy 13,87 mln zł. Rozstrzygnięte do tej pory przetargi na prace o wartości 10,7 mln zł wygenerowały oszczędności w kwocie 4,86 mln zł. Tak więc, obecnie w trakcie realizacji są zadania o łącznej wartości robót 5,84 mln zł. Jest to rekordowa kwota, bo przewyższa łączne wydatki inwestycyjne poniesione w poprzedniej kadencji (4,96 mln zł w latach 2007-2010) – wylicza wójt.

## Gmina Książki

Przy szkole w Książkach rozpoczęła się budowa boiska wielofunkcyjnego. Będzie składać się z boiska do piłki ręcznej, siatkówki, koszykówki i bieżni. Koszt budowy to ok. 485 tys., z czego ok. 300 tys. to dotacja z „Odnowy i rozwoju wsi”. Prace mają potrwać do 20 sierpnia.

**dokończenie na str. 5**

**dokończenie ze str. 4**

Do końca października ma być gotowa droga w Blizienku z tłucznią kamiennego.

Również do 30 października ma się zakończyć termomodernizacja pięciu obiektów: urzędu gminy (wymiana centralnego ogrzewania i ocieplenie), ośrodka zdrowia w Książkach (ocieplenie dachu i zamontowanie solarów), świetlicy w Osieczku (ocieplenie i założenie centralnego ogrzewania), świetlicy w Zaskoczku (centralne ogrzewanie, pompa ciepła i ocieplenie) i świetlicy w Łopatkach (ocieplenie). Koszt robót to 840 tys. zł., z czego 85 proc. to dotacja z Urzędu Marszałkowskiego.

Trwa wymiana chodnika na ul. Bankowej w Książkach.

**Gmina Dębowa Łąka**

Rozpoczęła się termomodernizacja Urzędu Gminy w Dębowej Łące (m. in. wymiana centralnego ogrzewania, ocieplenie, remont pomieszczeń). Po zakończeniu prac w urzędzie gminy wykonawca będzie ocieplał ośrodki zdrowia w Małym Pułkowie i Dębowej Łące. Zainstalowano tam solary, które grzeją wodę. Koszt termomodernizacji to ok. 800 tys. zł, z czego 85 proc. to dotacja z Regionalnego Programu Operacyjnego.

Dodatkowo solary zostaną zamontowane na szkołach podstawowych w Łobdowie i Wielkich Radowiskach. Koszt ok. 180 tys. zł, w tym 75 proc. stanowi dotacja z programu Innowacyjna Gospodarka.

Gmina ubiega się jeszcze o pieniądze na termomodernizację Gminnego Ośrodka Kultury w Dębowej Łące i świetlicy wiejskiej w Wielkim Pułkowie.

Po budowie kanalizacji w pasie drogi w Wielkich Radowiskach położono tam asfalt oraz chodnik na odcinku 900 m. Pieniądze na ten cel gmina otrzymała z Pro-

gramu Rozwoju Obszarów Wiejskich.

Na początku sierpnia nastąpi otwarcie ofert na przebudowę i utwardzenie powierzchni drogi w Wielkich Radowiskach, w kierunku miejscowości Zaradowiska. Gmina otrzymała 86 tys. z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych. Całkowity koszt inwestycji to 200-250 tys. zł. Prace mają się zakończyć do 15 września.

Rozpoczął się remont zbiornika przeciwpożarowego w Dębowej Łące, który będzie polegał na oczyszczeniu, utwardzeniu pobocza, wycięciu wierzb i topoli, z których liście zanieczyszczają wodę, ogrodzeniu i doprowadzeniu studni ssawnych. Prace mają potrwać do 10 sierpnia.

Gmina ma już pieniądze z „Odnowy wsi” na budowę dwóch boisk: w Niedźwiedziu (boisko do siatkówki i plac zabaw) i Kurkocinie (boisko trawiaste i plac zabaw). Koszt to ok. 250 tys. Prace mają ruszyć w tym roku.

**Gmina Wąbrzeźno**

Zakończyły się roboty na drodze gminnej Wałycz-Myśliwiec. Przebudowano odcinek długości ponad 2 km, zmieniono nawierzchnię na bitumiczną oraz wykonano elementy poprawiające bezpieczeństwo ruchu drogowego. Przedsięwzięcie zrealizowano w ramach tzw. schetynówek. Droga kosztowała 1 mln 550 tys. zł, z czego 50 proc. pokryła dotacja. Ta przebudowa umożliwiła połączenie drogi wojewódzkiej nr 534 Grudziądz – Rypin z drogą powiatową nr 1715C Wąbrzeźno – Lembarg.

W czerwcu rozpoczęła się inwestycja polegająca na nadbudowie części parteru budynku Szkoły Podstawowej w Jarantowicach. Nadbudówka zostanie wykorzystana na pomieszczenia klasowe. Koszt budowy to 300 tys. zł, pieniądze pochodzą z gminnej kasy.

Trwa budowa parterowego budynku sanitarno-szatniowego w Ryńsku. Obiekt wraz z ogrodzeniem i piłkochwytnymi stanowi uzupełnienie infrastruktury bazy sportowej miejscowego boiska. Koszt to ok. 240 tys. zł, w tym ok. 130 tys. do dotacja z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich.

Na ukończeniu jest budowa 8-kilometrowego wodociągu w Ryńsku ze 122 przyłączami. Koszt inwestycji to 900 tys. zł, z czego ok. 400 tys. to dotacja z PROW.

W Trzcanie, w wyremontowanej dawnej świetlicy, powstanie Centrum Rękodzieła i Tradycji Lokalnych.

– To będzie miejsce, w którym mieszkańcy będą mogli się spotykać, wykonywać różne rzeczy na warsztatach rękodzielniczych i kultywować lokalne tradycje – mówi Władysław Łukasik, wójt gminy Wąbrzeźno.

Remont kosztował 260 tys. zł, część kosztów pokryło dofinansowanie z PROW.

Zakończyła się przebudowa budynku po szkole rolniczej we Wroniu na świetlicę wiejską. Koszt inwestycji to 440 tys. zł, z czego 200 tys. zł to dotacja z PROW.

Do połowy sierpnia w Ludowicach, Sosnowce i Węgorzynie mają powstać place zabaw. Będą kosztowały 85 tys., dofinansowanie na te inwestycje gmina otrzymała z programu Leader.

Trwa budowa chodnika do Plebarki o długości 1,2 km. Gmina zapłaci za niego 100 tys. zł.

Na przełomie sierpnia i września w Przydworzu ruszy budowa budynku obsługi turystycznej z bazą noclegową i wyposażeniem. Wartość inwestycji to 1 mln zł, z czego 400 tys. zł to dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego.

(pg),  
fot. nadesłane



Nowa droga gminna Wałycz – Myśliwiec



Rozpoczęła się termomodernizacja Urzędu Gminy w Dębowej Łące



Dobiegają końca prace związane z zagospodarowaniem terenu nad jeziorem w Wielkądzu. Na plażę przy remizie będzie można dojść wybudowaną nad jeziorem ścieżką pieszo-rowerową



W Wielkich Radowiskach położono asfalt i chodnik



W Szkole Podstawowej w Jarantowicach dzięki nadbudówce przybędzie pomieszczeń na klasy



Przy szkole w Książkach trwa budowa boiska wielofunkcyjnego (fot. PG)

Powiat

# Znów będzie upalnie

Od piątku do poniedziałku wysokie temperatury mocno dawały się nam we znaki. W upalne dni zdarzały się omdlenia, ludzie cierpieli też z powodu odwodnienia, które jest szczególnie niebezpieczne dla osób z chorobami układu krążenia. Koniec tygodnia znów ma być gorący.

Gdy temperatura powietrza przekracza 30 stopni Celsjusza w cieniu należy pić dużo więcej płynów niż zwykle, nosić nakrycie głowy, a najlepiej od 10.00 do 16.00 zostać w domu. Jeśli jest to niemożliwe, musimy wykazać się zdrowym rozsądkiem.

– Małą tolerancję na wysokie temperatury mają przede wszystkim osoby z chorobami układu krążenia. Ale najgorsze jest to, że ludzie po prostu nie myślą. Wychodzą na słońce, przyjmują mało płynów. Sądzą, że jak wypiją cztery szklanki herbaty przez cały dzień to wystarczy – tłumaczy lekarz Maciej Mrozowski. – Każdy z nas musi



pić podczas upałów więcej płynów obojętnych. Nie ma znaczenia czy jest to woda, herbata, czy jeszcze coś innego. Dorosła osoba powinna dziennie przyjmować 3-3,5 litra płynów, to szczególnie istotne przy wysokich temperaturach. Osobom z chorobami krążenia radzę przeby-

wać w wentylowanych pomieszczeniach, nie wychodzić w największy upał – dodaje Mrozowski.

Choć we wtorek się ochłodziło, to zdaniem synoptyków w drugiej części tygodnia znów będzie gorąco. Osoby wypoczywające nad jeziorami powinny pamiętać, że wygrzewanie się na słońcu i gwałtowne schładzanie ciała w wodzie może skończyć się tragicznie. – Podczas opalania rozszerzają się naczynia, a skok do jeziora powoduje gwałtowne ich zamknięcie. Jeśli ktoś ma słabe serce, może już nie wypłynąć. Ciało należy schładzać stopniowo – radzi lekarz.

(ak)

Nowa Wieś Królewska

# Wakacje pod znakiem Tuwima

Dobiegły końca zajęcia wakacyjne dla dzieci w bibliotece w Nowej Wsi Królewskiej. Motywem przewodnim tegorocznych spotkań była twórczość Juliana Tuwima.

Zajęcia odbywały się od 3 do 26 lipca, w każdy poniedziałek, środę i piątek. Wzięło w nich udział kilkanaścioro dzieci.

W związku z Rokiem Juliana Tuwima, uczestnicy spotkań przypomnieli sobie znane ze szkoły wiersze tego poety oraz poznali jego biografię. Dzieci rozwiązywały też różne zadania, np. wykazały

się znajomością treści wybranych wierszy Tuwima w konkursie czytelnictwa, malowały obrazki inspirowane twórczością poety, a nawet przygotowały inscenizację „Rzepki” i „Słonia Trąbalskiego”.

Oprócz Tuwimowskich zadań, były inne konkursy czytelnictwa i plastyczne, malowanie farbami witrażowymi, rysowanie, wyci-

nanie i sklejanie postaci z bajek. Dzieci odpowiadały na pytania umieszczone w jajkach niespodziankach ukrytych na zewnątrz biblioteki, śpiewały piosenki, łączyły na wędkę papierowe rybki, bawiły się w różnorodne gry ruchowe i sportowe.

oprac. (pg), fot. nadesłane



Spotkania w bibliotece w Nowej Wsi Królewskiej były bardzo pracowite



Uczestnicy wakacyjnych zajęć przygotowali inscenizację „Rzepki” i „Słonia Trąbalskiego” Juliana Tuwima



Dzieci malowały farbami witrażowymi

Wąbrzeźno

# Wieczorne strofy

Czy warto czytać poezję, czy warto być człowiekiem wrażliwym w dzisiejszych czasach? Na te i inne pytania szukali wspólnie odpowiedzi uczestnicy spotkania „Wieczorne gadu, gadu”.



Młodzież czytała teksty literackie, śpiewała piosenki



Zbyszek Izdebski zachęcał obecnych na rynku do dyskusji

To drugie spotkanie z cyklu „Mojemu miastu na dobranoc”, na które Teatr Studio Form Niezależnych zaprosił mieszkańców Wąbrzeźna. W środę na wąbrzeskim rynku każdy, kto miał na to ochotę, mógł wypowiedzieć się na temat poezji, literatury czy sztuki.

– Zachęcam dzieci do czytania. To daje sens w życiu. Powinniśmy czerpać z książek wiedzę – powiedział pan Piotr.

Młodzież miłośnicy teatru czytali teksty literackie, śpiewali piosenki. Mieszkańcy, którzy usiedli na ławeczkach, żeby posłuchać, pozytywnie wypowiadali się o tego typu spotkaniach.

– Młodzież wychodzi, rozmawia. Możemy się wiele dowiedzieć – stwierdziła jedna ze słuchaczek.

Spotkanie miało zachęcić mieszkańców Wąbrzeźna do czytania poezji i wyzwolenia w nich

twórczych możliwości.

– Współczesność powoduje, że pokolenie zatracza kontakt z żywym słowem, dlatego warto czytać poezję, wgłębiać się w nią – mówi Zbyszek Izdebski, inicjator cyklu.

To nie ostaniamy letnia inicjatywa teatru. W sierpniu rusza projekt Objazdowe Centrum Sztuki Odwrotnej. Jego motywem przewodnim będzie malowanie techniką drippingu (technika polegająca na pokrywaniu poziomo leżącego płótna lub papieru farbami kapiącymi z podziurawionego naczynia, z kija lub pędzla).

W działania Teatru Studio Form Niezależnych, pod kierunkiem Zbyszka Izdebskiego, zaangażowana jest młodzież z wąbrzeskiego gimnazjum i liceum oraz Zespołu Szkół we Wroniu.

**Tekst i fot.**  
Paulina Grochowalska

Orłowo

## Orłowianie zdrowo odetchnęli



Młodzi i starsi mieszkańcy Orłowa pojechali na wycieczkę do Ciechocinka. Zwiedzili m.in. tętnie. Zachwycili się kwiatowymi dywanami i zegarem. Dużo przyjemności uczestnikom wycieczki sprawił spacer po Parku Zdrojowym, w którym znajduje się m. in. piasznica, pijalnia wód mineralnych, muszla koncertowa oraz fontanna „Jaś i Małgosia”. Mieszkańcy Orłowa mogli oderwać się od codziennych obowiązków i spędzić miło czas w Ciechocinku dzięki funduszowi sołeckiemu, z którego wyjazd ten został sfinansowany.  
(pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

## Śniadanie detektywów

Drugi tydzień wakacyjnych zajęć w wąbrzeskiej bibliotece dobiegł końca. Wieńczyło go śniadanie detektywów.

Motywy tegorocznych letnich spotkań w bibliotece była zabawa w śledczych. Największą atrakcją pierwszego tygodnia była wizyta w komendzie policji, podczas której dzieci nauczyły się zbierać odciski palców.

Drugi tydzień też obfitował w atrakcje. Uczestnicy zajęć poznawali tajniki tworzenia szyfrów, a potem przesyłali sobie zakodo-

wane wiadomości, rysowali tajemnicze postaci, rozwiązywali podchwytliwe zagadki, rebusy i krzyżówki. Poza tym tworzyli prezentacje multimedialne o znanych detektywach, w których zawarli m. in. opisy metod, jakimi się posługiwali wielcy śledczy.

Ostatniego dnia dzieci zorganizowały śniadanie detektywów. Nakryły stoły, przygotowały ka-

napki i sałatki, słuchały muzyki, a nawet tańczyły. Z żalem zakończyły swoją detektywistyczną przygodę.

O to, by dzieci przez okres trwania zajęć mogły jeść owoce, warzywa i słodczyce zadbał sponsorzy – właściciele dwóch sklepów spożywczych.

(pg),  
fot. nadesłane



Dzieci rozwiązywały podchwytliwe zagadki, rebusy, krzyżówki



Uczestnicy zajęć samodzielnie przygotowali kanapki i sałatki



Śniadanie detektywów wieńczyło dwutygodniowe zajęcia w bibliotece

Wąbrzeźno

## Fredro przy stole

Za sprawą miejscowej biblioteki Wąbrzeźno włączy się w ogólnopolską akcję „Narodowe Czytanie. Aleksander Fredro”. Na rynku usłyszymy „Zemstę”.



Portret Aleksandra Fredry autorstwa Aleksandra Raczyńskiego

Dlaczego będziemy czytać akurat Fredrę? W tym roku przypada 220. rocznica urodzin tego wybitnego komediopisarza, poety, autora pamiętników.

– Znakomity obserwator, niezrównany mistrz ciętej riposty, stworzył szereg postaci oraz sytuacji, z których od dziesięcioleci uczymy się Polscy i Polaków. Na rodaków spoglądał z humorem, czasem ironią, ale i pogłębioną refleksją, zadumą. Tę rozpiętość, którą nietrudno odnaleźć w jego dziełach, warto wydobyć właśnie dzisiaj, gdy potrzeba nam lekkości, krytycznego spojrzenia, mądrego dystansu. Bo Fredro ukazuje polskie społeczeństwo takie, jakim ono było – z zaletami i wadami, bez upiększeń, zakłamań – uzasadnia prezydent Bronisław Komorowski, inicjator akcji „Narodowe Czytanie”.

7 września, o godz. 11.00 będziemy mieli okazję zobaczyć na wąbrzeskim rynku tzw. teatr przy stole, czyli osoby, które wcielią się w postaci z „Zemsty” i siedząc przy stoliku będą czytały tekst. Kogo zobaczymy w roli Rejenta, Cześnika, Klary, Papkina i innych to na razie tajemnica. Możemy tylko zdradzić, że obsada jest za-

skakująca.

W przeddzień tego wydarzenia w wąbrzeskich szkołach odbędzie się czytanie Fredry dla dzieci.

Wydarzeniu na rynku będzie towarzyszyć wystawa zdjęć z różnych inscenizacji „Zemsty”. A dzieci w strojach z epoki i z transparentami będą zachęcać mieszkańców do wysłuchania komedii Fredry w czterech aktach.

8 września w kinie Wąbrzeskiego Domu Kultury będziemy mogli zobaczyć bezpłatnie ekranizację „Zemsty” w reżyserii Andrzeja Wajdy.

Podczas zeszłorocznej akcji „Narodowe czytanie” tysiące ludzi w całej Polsce gromadziły się, aby wspólnie czytać i słuchać „Pana Tadeusza”. U nas zostanie ona przeprowadzona po raz pierwszy i to za sprawą biblioteki, która zadeklarowała chęć udziału w tym wydarzeniu. W akcję włączyły się także szkoły.

– Przedsięwzięcie służy popularyzacji czytelnictwa, klasyków i piękna języka polskiego – mówi Aleksandra Kurek, dyrektor Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Wąbrzeźnie.

Paulina Grochowalska, fot.  
www.pl.wikipedia.org.

**Zamieść reklamę swojej firmy  
w Tygodniku Regionu Wąbrzeskiego  
ZADZWOŃ !!! tel. (56) 682 26 80**

**CWA** TYGODNIK REGIONU  
WĄBRZESKIEGO

## Książki

# Dla amatorów aktorstwa

Kolejny tydzień wakacji w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach upłynął pod znakiem warsztatów teatralnych. Dzieci przygotowały współczesną wersję „Kopciuszka”.



Przez pięć dni dzieci m. in. brały udział w różnych zabawach, które służyły pobudzeniu ich kreatywności.

– Siadaliśmy w kole i np. wymyślaliśmy, jakby zmieniłby się świat, gdybyśmy patrzyli na niego przez różowe okulary, albo robiliśmy różne rzeczy z masy solnej – opowiadają Dorota Majewska i Justyna Grzegorzczak, studentki z Radomia, które prowadziły warsztaty. – Były też zajęcia z emisji głosu i dykcji. Współpraca układała nam się bardzo dobrze. Grupa była zgrana. Dzieci miały pomysły, na które same byśmy nie wpadły. Nauczyły nas wielu nowych zabaw. Wymienialiśmy się doświadczeniami.

Zajęcia teatralne zwieńczyło przedstawienie „Kopciuszek” na wesoło, na które uczestnicy warsztatów zaprosili swoje rodziny. Do spektaklu dzieci też wniosły wiele fajnych pomysłów np. wprowadziły elementy tańca, którego nauczyły się na zajęciach zumbi.

Jedną z aktorek była Karolina Maryniak. Zagrała Brzydkie Kaczątko, które wraz z Calineczką, Dziewczynką z Zapalkami i innymi bajkowymi postaciami bawiło się na balu.

– Zajęcia były fajne. Poznawaliśmy się. Dowiedzieliśmy się wiele o teatrze. Przedstawienie przygotowaliśmy wspólnie, każdy miał inne zadanie – mówi.

Warsztaty zostały przeprowadzone w ramach programu „PROJEKTOR – wolontariat studencki” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Studenci – wolontariusze docierają do dzieci i młodzieży z małych miejscowości, przekazują im wiedzę, pozytywne wzorce, zachęcają do dalszego rozwoju i nauki. Program promuje aktywne postawy uczestników zajęć,

a także studentów, umożliwiając im realizację własnych pasji i zainteresowań.

Kolejne warsztaty w GOK dla dzieci i młodzieży, tym razem w ramach projektu „Od tradycji do współczesności – organizacja dożynek gminnych w miejscowości Książki”, rozpoczęły się w poniedziałek i potrwać do piątku. Ich celem jest zapoznanie mieszkańców gminy z tradycją obchodów święta plonów, nauczanie ich wykonywania tradycyjnych kwiatów



Justyna Grzegorzczak (z lewej) i Dorota Majewska (z prawej) poprowadziły w GOK w Książkach zajęcia teatralne

Publiczność „Kopciuszka” i malowania różnymi technikami motywów związanych z polską wsią.

Od 5 do 9 sierpnia odbędą się warsztaty dla młodzieży starszej oraz dorosłych, których uczestnicy m.in. poznają techniki wykonywania wieńców dożynkowych, przygotowują dekorację dożynkową i nauczą się haftowania motywów folklorystycznych techniką wstążeczkową.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Karolinie Maryniak zabawa w teatr bardzo się podobała



W inscenizacji klasycznej bajki nie zabrakło elementów komediowych

## Wąbrzeźno, gmina Płużnica

# Rady mundurowych

Policjanci z Wąbrzeźna kontynuują akcję „Bezpieczne wakacje”. Tym razem spotkali z dziećmi przebywającymi na koloniach w Orłowie i małymi plażowiczami wypoczywającymi nad Jeziorem Zamkowym i Wieczno.



Dzieci chętnie rozmawiały z policjantami, chwaliąc się swoją wiedzą na temat bezpieczeństwa i wysłuchały wskazówek jak należy zachowywać się na plaży i w wodzie



Policjanci spotkali się z dziećmi przebywającymi na koloniach w Orłowie, by porozmawiać o bezpieczeństwie

Funkcjonariusze gościli w Centrum Edukacji Ekologicznej w Orłowie. Przypomnieli przebywającym tam kolonistom, jak zgodnie z przepisami poruszać się po drodze zarówno piechotą, jak i rowerem. Apelowali o odpowiednie wyposażenie jednośladów i noszenie elementów odblaskowych. Rozmawiali również z dziećmi o bezpiecznym wypoczynku nad wodą. Dla utrwalenia przekazanych przez policjantów infor-

macji każdy uczestnik spotkania otrzymał broszurę edukacyjną. Wąbrzescy funkcjonariusze odwiedzili również plażowiczów nad jeziorami Wieczno Południowe i Zamkowym. Dzieci chętnie rozmawiały z nimi, chwaliąc się swoją wiedzą na temat bezpieczeństwa, ale wysłuchały też wskazówek. Każdy miłusiński otrzymał książeczkę z cennymi radami.

(pg), fot. KPP

## Wąbrzeźno

# Zdjęcie warte nagrody

Sfotografuj zmiany, jakie zachodzą w naszym regionie dzięki pieniądzą z Unii Europejskiej i wygraj atrakcyjne nagrody.

Zdjęcia mają przedstawiać projekty realizowane w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego. Na konkurs można nadsyłać pojedyncze prace lub zestawy liczące do pięciu fotografii przedstawiających jeden projekt. Do wygrania atrakcyjne nagrody i wyróżnienia pieniężne.

Prace konkursowe należy przesłać do 10 września do Wojewódzkiego Ośrodka Animacji Kultury, ul. Szpitalna 8, 87-100 Toruń, z dopiskiem: konkurs foto-

graficzny „Podoba mi się”.

Więcej informacji oraz regulamin i karta zgłoszenia do pobrania na stronie mojregion.eu w dziale „Aktualności”. Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 56 652 27 55 lub wysyłając zapytanie na adres: woak@woak.torun.pl

Organizatorem konkursu jest Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu.

(pg)

# PROGRAM TELEWIZYJNY

## HITY TYGODNIA

### PIĄTEK 22:25 TVP 1 - DZIKA LOKATORKA

Komedia, 102 min, USA, 1992

Architekt Newton Davis buduje dom swoich marzeń, w którym pragnie zamieszkać z przyszłą żoną Becky. Jednak dziewczyna niespodziewanie odrzuca oświadczyzny Newtona i odchodzi. Samotny i nieszczęśliwy Newton opowiada swoją historię przypadkowo spotkanej Gwen, która zaintrygowana opowieścią i faktem, że dom stoi pusty, postanawia się tam wprowadzić. Od tej pory Gwen zacznie wywracać życie Davisa do góry nogami. Tryskająca pomysłami, szybko zaprowadza swoje porządki, a rodzinie i sąsiadom Davisa przedstawia się jako jego żona. Gwen zdobywa sympatię wszystkich; zaprzyjaźnia się nawet z Becky, która na nowo zaczyna interesować się Davisem. Prerażony oszustwem i niezdolny, by je powstrzymać, Newton może tylko bezsilnie przyglądać się, jak Gwen komplikuje jego życie rodzinne i zawodowe. W nadziei na odzyskanie Becky Newton postanawia "rozwieść" się z Gwen.

### SOBOTA 22:25 POLSAT - ANIOŁKI CHARLIEGO

Komedia, 98 min, USA, 2000

Aniołki to grupa trzech agentek, które pracują dla tajemniczego Charliego. Nigdy nie widziały one swojego pracodawcy. Jedyną osobą kontaktującą się z szefem jest Boosley. To właśnie jemu przypadła rola przekazywania dynamicznym dziewczętom zleceń, jak również służeniem pomocą w razie kłopotów. Podejmowane przez nie akcje są różne, zazwyczaj dotyczą spraw kryminalnych. Tym razem dzielne i piękne: Natalie, Dylan i Alex mają odzyskać program do rozpoznawania mowy, skradziony przez bogatego przemysłowca. W tym celu muszą zbliżyć się do niego i wykraść program z jego komputera, co wcale nie jest łatwe. Wraz z Boosleyem aniołki użyją wszystkich swoich atutów i wdzięków. Jednak po wykonaniu zadania, zamiast zadowolonego klienta, zyskują śmiertelnego wroga. Kolejna rozgrywka przed nimi.

### PONIEDZIAŁEK 20:25 TVP 1 - U PANA BOGA W OGRÓDKU

Komedia, 115 min, Polska, 2007

Królowy Most - małe miasteczko we wschodniej Polsce, gdzie czas płynie spokojnie, a bieg wydarzeń kontrolują wspólnie proboszcz i komendant policji. Nowinki z wielkiego świata docierają tu rzadko i zazwyczaj w nietypowej postaci. Czasem są to pagery, którymi ksiądz wzywa wiernych do spowiedzi, innym razem turyści zza wschodniej granicy pragnący rozwijać polsko-ukraińskie kontakty gospodarcze na miejskim bazarze. Mimo to, w Królowym Moście żyje się w odwiecznej harmonii z naturą i boskimi przykazaniami. Nadchodzi jednak dzień, który może zakończyć tę sielankę. Otóż do Królowego Mostu przybywa niejaki Jerzy Bocian, dawniej Józef Czapla, lepiej znany pod pseudonimem Żuraw. To świadek koronny w procesie mafii, który tu na prowincji zacząć ma nowe życie. Niestety jego tropem podążają już płatni zabójcy. W tym samym czasie pojawia się także nowy policjant, na którego z utęsknieniem czeka komendant pragnący rozwinąć skrzydła policyjnej fantazji i utworzyć na posterunku wydział zabójstw. Co prawda tego rodzaju przestępstw brak, ale nigdy nie wiadomo. W dodatku obaj przybysze okażą się nader podatni na wdzięki miejscowych pań, co jeszcze bardziej skomplikuje sytuację w miasteczku. Na domiar złego, generał policji ogłasza akcję "Zielony krasnal", która ma bezpośredni związek z wydarzeniami w Królowym Moście.



08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Telezakupy  
08:45 Kawa czy herbata?  
09:55 Niezwykły rezerwat w strefie zdemilitaryzowanej - dokument  
11:00 Siostry (5) - serial  
12:00 Wiadomości  
12:05 Agrobiznes  
12:30 Waleczne pająki - dokument  
13:25 Młodzi konstruktorzy (11)  
14:00 Klan (2436) - serial  
14:25 Rezydencja (58) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Tour de Pologne  
15:25 Bonanza (106) - serial  
16:20 Pszczółka Maja - serial  
17:00Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Tour de Pologne  
19:10 Nutella Mini Tour de Pologne  
19:15 Opowiedz nam coś, Milu (33) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport  
20:04 Kronika Tour de Pologne  
20:05 Raid Finlandii  
20:15 Pogoda  
20:25 Ojciec Mateusz (52) - serial  
21:25 Sprawa dla reportera - dokument  
22:25 07 zgłoś się (17) - serial  
23:50 Przeblysł jutra (19) - serial  
00:40 Spokojny żywot - film kryminalny  
01:40 Dzika lokatorka - komedia



06:20 Mango - Telezakupy  
08:00 Ostry dyżur (6) - serial  
09:00 Kuchenne rewolucje (2)  
10:00 Na Wspólnej (1707) - serial  
10:25 Na Wspólnej (1708) - serial  
10:50 Na Wspólnej (1709) - serial  
11:20 Ugotowani (7)  
12:20 Szpital (43) - serial  
13:20 Ukryta prawda (140) - serial  
14:20 W-11 wydział śledczy (940) - serial  
15:05 Sąd rodzinny (163) - serial  
16:05 Rozmowy w toku (2031) - talk show  
17:00 Szpital (44) - serial  
18:00 Ukryta prawda (141) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy (876) - serial  
20:50 Męskie granie  
21:50 90 minut do katastrofy - film katastroficzny  
23:50 Dexter (8) - serial  
01:00 Co za tydzień  
01:25 Uwaga!  
01:45 Arkana magii (1000)



08:00 Poślizg - film psychologiczny  
09:45 Port lotniczy - film katastroficzny  
12:10 Jesse James i jego legenda - dokument  
13:15 Kosmiczne jaja - komedia  
15:05 Pan Anatol szuka miliona - komedia  
16:35 Niezwykły dzień Panny Pettigrew - komedia  
18:20 Armia ciemności - komedia  
20:10 Tajemnica - thriller

Lu Jie i jej mąż Yongzhao to para atrakcyjnych, zamożnych 30-latków z uroczą córeczką. Ten idealny obraz rozpada się na kawałki w dniu, gdy Lu poznaje na placu zabaw inną młodą matkę, Sang Qi. Kobiety szybko się zaprzyjaźniają. Sang zwierza się Lu Jie z podejrzeń dotyczących męża. Szybko okazuje się, że owym mężem jest Yongzhao, a Sang Qi nie jest jego jedyną kochanką. Ma on też romans z 20-latką Xiaomin, która wkrótce ginie w wypadku samochodowym. Policjant prowadzący sprawę podejrzewa, że jej śmierć nie była przypadkowa.

22:10 Bractwo Bang Bang - dramat  
00:10 Łowcy II - thriller  
02:20 Ciemna strona Wenus - dramat



06:15 Kariera Nikodema Dyzmy (4) - serial  
07:20 M jak miłość (284) - serial  
08:20 M jak miłość (285) - serial  
09:10 Wiadomości z drugiej ręki (24) - serial  
09:45 Barwy szczęścia (935) - serial  
10:25 Na dobre i na złe (103) - serial  
11:25 Anna Dymna - spotkajmy się  
12:05 Familiada  
12:40 Makłowicz w podróży  
13:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (8) - dokument  
13:45 Czas honoru (44) - serial  
14:45 Rodzinka.pl (23) - serial  
15:25 M jak miłość (976) - serial  
16:25 Godzina "W" - dramat  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu  
20:10 Płocka Noc Kabaretowa (2)  
21:25 Zabójcze umysły (38) - serial  
22:20 Zabójcze umysły (39) - serial  
23:15 Rysa - dramat  
00:55 Zejść na ziemię - dokument  
01:50 Opowieści włoskich żon (2) - serial



06:55 Męski typ (4) - talk show  
07:25 Sąd rodzinny (85) - serial  
08:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (381) - serial  
09:20 Kocham. Enter (28) - serial  
10:20 Ostry dyżur (2) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
13:00 Sąd rodzinny (57) - serial  
14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (382) - serial  
15:00 Agenci NCIS (7) - serial  
16:00 Kocham. Enter (29) - serial  
17:00 Ostry dyżur (3) - serial  
18:00 Detektyw Monk (2) - serial  
19:00 Agenci NCIS (8) - serial  
20:00 Gorączka sobotniej nocy - film muzyczny  
22:30 Prawo Agaty (7) - serial  
23:35 Eliksir miłości - komedia  
01:40 Arkana magii



06:00 Trzech wspañiałych  
06:30 Łapu capu ekstra  
07:00 +De lux  
07:30 Nie przegap  
07:40 Łapu capu  
07:45 Trzech wspañiałych  
08:15 W tonacji+  
09:05 Wielki rok - komedia  
10:45 Hania Humorek nie wyjeżdża na wakacje - komedia  
12:15 W tonacji+  
13:00 Przylądek strachu - thriller  
14:45 Stracona bohema - dokument  
15:45 Zakochana bez pamięci - komediodramat  
17:20 Hollywood Buzz  
17:50 Spadkobiercy - komediodramat  
19:45 Nie przegap  
19:55 Łapu capu  
20:00 Baczyński - film biograficzny  
21:15 Step Up 4 Revolution - film muzyczny  
22:55 6 kul - film sensacyjny  
00:50 Proste pragnienia - dramat  
02:20 Zazdrość i medycyna - melodramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:45 Malanowski i Partnerzy (382) - serial  
09:10 Malanowski i Partnerzy (383) - serial  
09:40 Trudne sprawy (43) - serial  
10:40 Dlaczego ja? (279) - serial  
11:45 Pamiętniki z wakacji (30) - serial  
12:45 Dom nie do poznania (122)  
13:45 Dom nie do poznania (105)  
14:45 Malanowski i Partnerzy (270) - serial  
15:15 Malanowski i Partnerzy (271) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Dlaczego ja? (410) - serial  
17:40 Trudne sprawy (46) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (264) - serial  
20:05 Moja dziewczyna wychodzi za mąż - komedia  
22:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2, 3) - serial  
00:10 Uśmiech Momy Lizy - komediodramat  
02:30 Zagadkowa noc (1141)



06:25 I Like It  
07:25 Winx Club (7) - serial  
07:55 Winx Club (8) - serial  
08:25 Komisarz Rex (13) - serial  
09:30 Kiedy się zakocham (35) - serial  
10:25 You Can Dance (10)  
11:25 4music  
12:30 Życiowe role gwiazd (18) - dokument  
13:00 Telesprzedaż  
13:20 Dziewczyny z fortuną  
15:00 Dekoratornia  
15:30 Dekoratornia  
16:00 Winx Club (9) - serial  
16:35 Winx Club (10) - serial  
17:05 Wzór (44) - serial  
18:00 Ukryta miłość (36) - serial  
19:00 Komisarz Rex (14) - serial  
20:00 Komando Foki atakuje - film sensacyjny  
22:00 Oddział specjalny: Wyspa śmierci - film sensacyjny  
00:00 Wzór (44) - serial  
00:55 Galileo  
01:55 4music



08:30 Puchar Świata w Turcji  
09:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
10:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
12:45 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
13:45 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
14:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 na Litwie  
15:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 na Litwie  
16:45 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
18:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
20:30 Mistrzostwa Europy do lat 19 na Litwie  
22:45 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
22:45 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
01:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie



08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:10 Telezakupy  
08:45 Kawa czy herbata?  
10:00 Waleczne pająki - dokument  
11:00 Siostry (6) - serial  
12:00 Wiadomości  
12:05 Agrobiznes  
12:25 Najmłodszy w zoo (24) - dokument  
12:55 Dzika Polska (118) - dokument  
13:25 Młodzi konstruktorzy (12)  
14:00 Klan (2437) - serial  
14:25 Palce lizać (1) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:10 Tour de Pologne  
15:20 Bonanza (107) - serial  
16:20 Pszczołka Maja - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Tour de Pologne  
19:05 Nutella Mini Tour de Pologne  
19:10 Opowiedz nam coś, Milu (40) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport  
20:04 Kronika Tour de Pologne  
20:05 Rajd Finlandii  
20:10 Pogoda  
20:20 Letnie Grand Prix w Wiśle  
21:30 1920. Wojna i miłość (12) - serial  
22:25 Dzika lokatorka - komedia  
00:15 Ostatni blues - dramat  
02:05 Bonanza (107) - serial



06:20 Mango - Telezakupy  
08:00 Ostry dyżur (7) - serial  
09:00 Kuchenne rewolucje (3)  
10:00 Na Wspólnej (1710) - serial  
10:25 Na Wspólnej (1711) - serial  
10:50 Na Wspólnej (1712) - serial  
11:20 Ugotowani (8)  
12:20 Szpital (44) - serial  
13:20 Ukryta prawda (141) - serial  
14:20 W-11 wydział śledczy (876) - serial  
15:05 Sąd rodzinny (164) - serial  
16:05 Rozmowy w toku (2032) - talk show  
17:00 Szpital (45) - serial  
18:00 Ukryta prawda (142) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 Harry Potter i Zakon Feniksa - film przygodowy  
22:55 Wehikuł czasu - film sf  
00:55 Kuba Wojewódzki (24) - talk show  
01:55 Uwaga!  
02:10 Arkana magii (1001)



08:00 Wielkie tajemnice Hollywood - dokument  
08:40 Jeniec Europy - film historyczny  
10:50 Fantomas kontra Scotland Yard - komedia  
12:45 Podróż - dramat  
14:50 Pół serio - komedia  
16:30 Strefa X - film sf

Amerykańscy naukowcy wysyłają sondę na poszukiwanie życia pozaziemskiego. W drodze powrotnej maszyna rozbija się na terytorium Meksyku. Rozpleniają się tam stworzenia z kosmosu, które grasują wzdłuż granicy z USA. Tereny zostają odizolowane i oznaczone jako strefa zainfekowana. Fotoreporter Andrew Kaulder ma przywieźć do Stanów Zjednoczonych dziewczynę przebywającą w San José. Odnajduje Samanthę w szpitalu w południowym Meksyku. Para zostaje zmuszona do przejścia przez strefę zainfekowaną, gdzie musi stoczyć walkę o przetrwanie.

18:15 Ulzhan - zapomniane światło - dramat  
20:10 W imię ojca - film biograficzny  
22:45 Horsemen: Jeźdźcy Apokalipsy - thriller  
00:25 To tylko wiatr - dramat  
02:05 Gniew - film sensacyjny



06:00 Przygód kilka wróbla Ćwirka (17) - serial  
06:10 Przygód kilka wróbla Ćwirka (18) - serial  
06:25 Kariera Nikodema Dyzmy (5) - serial  
07:30 M jak miłość (286) - serial  
08:30 M jak miłość (287) - serial  
09:20 Wiadomości z drugiej ręki (25) - serial  
09:50 Barwy szczęścia (936) - serial  
10:30 Na dobre i na złe (104) - serial  
11:35 Wajrak na tropie (7) - dokument  
12:10 Familiada  
12:45 Makłowicz w podróży  
13:20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (9) - dokument  
13:50 Czas honoru (45) - serial  
14:50 Ja to mam szczęście! (23) - serial  
15:20 Rodzinka.pl (24) - serial  
15:55 M jak miłość (977) - serial  
16:55 Kabaretowy Klub Dwójki (44)  
18:00 Panorama  
18:35 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu  
20:10 Rodzinka.pl (90) - serial  
20:40 Rodzinka.pl (91) - serial  
21:10 Rodzinka.pl (92) - serial  
21:45 Dzięki Bogu już weekend (9)  
23:00 Piąty stadion (69) - serial  
23:10 Roger Waters - The Wall Live in Berlin  
01:10 Opowieści włoskich żon (2) - serial



06:55 Męski typ (1) - talk show  
07:25 Sąd rodzinny (57) - serial  
08:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (382) - serial  
09:20 Kocham. Enter (29) - serial  
10:20 Ostry dyżur (3) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
13:00 Sąd rodzinny (86) - serial  
14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (383) - serial  
15:00 Agenci NCIS (8) - serial  
16:00 Kocham. Enter (30) - serial  
17:00 Ostry dyżur (4) - serial  
18:00 Detektyw Monk (3) - serial  
19:00 Agenci NCIS (9) - serial  
20:00 Tomcio Grubasek - komedia  
22:10 Sprawa Sharky'ego - film sensacyjny  
00:40 Wszystkie wcielenia Tary (1) - serial  
01:15 Widmowa podróż - film sf



06:00 Trzech wspaniałych  
06:30 Łapu capu ekstra  
07:00 +De lux  
07:30 Nie przegap  
07:40 Łapu capu  
07:45 Trzech wspaniałych  
08:15 W tonacji+  
09:05 Wielbicielka - thriller  
10:30 Spadkobiercy - komediodramat  
12:25 Łapu capu ekstra  
12:55 Detropia - dokument  
14:00 Hollywood Buzz  
14:30 Ryszard II - dramat  
16:55 W tonacji+  
17:40 Kupiliśmy zoo - komedia  
19:45 Nie przegap  
19:55 Łapu capu  
20:00 Mentalista (6) - serial  
20:40 Colombiana - film sensacyjny  
22:30 Niebezpieczna metoda - dramat  
00:10 Wbrew pozorom - film kryminalny  
01:40 Czarny czwartek (1) - dramat  
02:25 Zakłète rewiry - dramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:45 Malanowski i Partnerzy (384) - serial  
09:10 Malanowski i Partnerzy (385) - serial  
09:40 Trudne sprawy (44) - serial  
10:40 Dlaczego ja? (280) - serial  
11:45 Pamiętniki z wakacji (31) - serial  
12:45 Dom nie do poznania (106)  
13:45 Dom nie do poznania (107)  
14:45 Malanowski i Partnerzy (272) - serial  
15:15 Malanowski i Partnerzy (273) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:45 Dlaczego ja? (411) - serial  
17:45 Trudne sprawy (47) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (265) - serial  
20:10 Na fali - film animowany  
21:55 Anakondy: Polowanie na krwawą orchideę - horror  
00:00 Nick Fury - film sensacyjny  
02:00 Zagadkowa noc (1142)



06:25 I Like It  
07:25 Winx Club (9) - serial  
07:55 Winx Club (10) - serial  
08:25 Komisarz Rex (14) - serial  
09:30 Kiedy się zakocham (36) - serial  
10:25 You Can Dance (11)  
11:25 4music  
12:30 Dekoratornia  
13:00 Telesprzedaż  
13:20 Dziewczyny z fortuną  
15:00 Dekoratornia  
15:30 Dekoratornia  
16:00 Winx Club (11) - serial  
16:35 Winx Club (12) - serial  
17:05 Wzór (45) - serial  
18:00 Ukryta miłość (37) - serial  
19:00 Komisarz Rex (15) - serial  
20:00 Rój meteorów - film sensacyjny  
21:55 Spadkobiercy  
23:00 Seks od pierwszego wejrzenia - film erotyczny  
00:55 Wzór (45) - serial  
01:50 4music  
02:55 I Like It



08:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
10:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
12:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 na Litwie  
14:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
15:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
16:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
17:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
18:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
20:30 Letnie Grand Prix w Wiśle  
21:15 Liga Mistrzów  
22:15 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
23:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
00:30 Tour de Pologne



06:20 Plebania (1525) - serial  
06:45 Plebania (1526) - serial  
07:10 Las bliżej nas  
07:25 Rok w ogrodzie  
07:50 Strefa bezpieczeństwa (4) - dokument  
08:00 Kawa czy herbata?  
08:50 Dora poznaje świat (64) - serial  
09:20 Kung Fu Panda - Legenda o niezwykłości (24) - serial  
10:00 Glob - magazyn nowości naukowych  
10:30 Szlakiem gwiazd (17)  
11:00 Bananowy doktor (8) - serial  
11:50 Żandarm i kosmici - komedia  
13:40 Opole 2013 - kabaret  
14:00 Najmłodszy w zoo (24) - dokument  
14:30 Okrasa łamie przepisy  
15:00 Tour de Pologne  
15:15 Ostatnia akcja - film sensacyjny  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Tour de Pologne  
19:00 Bali (48) - serial  
19:10 Eska Music Awards  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport  
20:05 Kronika Tour de Pologne  
20:10 Rajd Finlandii  
20:15 Pogoda  
20:25 Eska Music Awards  
21:55 Wrzuć na luuuz (5) - serial  
22:10 Eska Music Awards  
23:25 Rozgrywka  
01:15 Letnie Grand Prix w Wiśle  
02:20 Sisi - film kostiumowy



07:55 Bitwa o dom (6)  
08:55 Bitwa o dom (7)  
09:55 Ugotowani (11)  
10:55 X Factor (9)  
12:35 Top Model. Zostań modelką (10)  
13:40 Top Gear  
15:00 Perfekcyjna pani domu (9)  
16:00 Sekrety chirurgii (9) - dokument  
17:00 Męskie granie  
18:00 Kuchenne rewolucje (3)  
19:00 Fakty  
19:25 Sport  
19:35 Pogoda  
19:45 Uwaga!  
20:00 Joe Black - melodramat  
23:45 Jaja w tropikach - komedia  
02:15 Asterix i Obelix kontra Cezar - film przygodowy



08:00 Wielkie tajemnice Hollywood - dokument  
08:50 Złote grzechy - komedia  
10:25 Jesienna sonata - dramat  
12:10 Peacock - dramat  
13:50 Sherlock (2) - serial  
15:35 Medianeras - komediodramat  
17:20 Młodzi górą w Hollywood - dokument  
18:25 Vera (8) - serial  
20:10 Urodzeni mordercy - thriller

Dwoje przypadkowo spotykających się młodych ludzi zostaje kochankami, a wkrótce seryjnymi mordercami, gloryfikowanymi przez media żerujące na fascynacji widzów okrucieństwem. W barze obok motelu pojawia się młoda para. Dziewczyna w rytm ostrej muzyki wykonuje prowokacyjny, erotyczny taniec, rozpalając nadzieje podchmielonych bywalców lokalu. Niespodziewanie powala ciosem karate najbardziej natrętnego mężczyznę, po czym razem z partnerem mordują wszystkich, zostawiając przy życiu jednego świadka, by mógł opowiedzieć światu o ich wyczynie.

22:20 Tylko mój - dramat  
00:05 Kariera Nikosia Dyzmy - komedia  
02:00 Słodko-gorzki - dramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:50 Dzięki tobie, Winn-Dixie - komedia  
10:10 Ewa gotuje  
10:45 Scooby-Doo! Wakacje z duchami - film animowany  
12:15 Na fali - film animowany  
14:00 Jaś Fasola (12)  
14:35 Jaś Fasola (7)  
15:10 Nieprawdopodobne, a jednak... (9) - serial  
15:45 Pamiętniki z wakacji (41) - serial  
16:45 Dlaczego ja? (371) - serial  
17:45 Trudne sprawy (48) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (266) - serial  
20:05 Lot Feniksa - film sensacyjny  
22:25 Aniołki Charliego - komedia  
00:35 Terror Mechagodzilla - film sf  
02:30 Zagadkowa noc (1143)



06:45 Winx Club (11) - serial  
07:15 Winx Club (12) - serial  
07:45 Istne szaleństwo (6)  
08:45 Mała czarna (376) - talk show  
09:45 Chile: operacja "Nadzieja" - dokument  
10:45 Galileo  
11:50 Wtajemniczeni - mikropodróż przez ciało  
12:50 Spadkobiercy  
13:50 Spadkobiercy  
14:50 Spryciarz - komedia  
16:50 Byle po ślubie - film obyczajowy  
19:00 Galileo  
20:00 STOP Drogówka  
21:00 ...i sprawiedliwość dla wszystkich - dramat  
23:35 Mroczny trop - thriller  
01:25 Łowca krokodyli (3) - dokument  
02:30 I Like It



08:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
10:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
13:00 Letnie Grand Prix w Wiśle  
13:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 na Litwie  
15:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
16:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
17:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
18:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
20:25 Pool Talk - gość specjalny  
20:30 Letnie Grand Prix w Wiśle  
21:15 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
22:15 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
23:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
00:30 Tour de Pologne  
01:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie



06:10 Plebania (1528) - serial  
 06:30 My, wy, oni  
 07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach  
 08:00 Tydzień  
 08:40 Ziarno  
 09:10 XIII Międzynarodowy Festiwal Piosenki i Tańca "Muszelki Wigier 2013"  
 09:45 Podniebne małolaty - film przygodowy  
 11:25 Piękniejsza Polska (6) - dokument  
 11:50 Między ziemią a niebem  
 12:00 Anioł Pański  
 12:10 Między ziemią a niebem  
 12:50 Blondynka (9) - serial  
 13:50 Olbrzymy oceanów (2) - dokument  
 14:55 Rozgrywka  
 17:00 Teleexpress  
 17:15 Pogoda  
 17:25 Ranczo (60) - serial  
 18:20 Jaka to melodia?  
 18:55 Nutella Mini Tour de Pologne  
 19:00 Smerfy (8) - serial  
 19:30 Wiadomości  
 20:00 Sport  
 20:05 Kronika Tour de Pologne  
 20:10 Rajd Finlandii  
 20:15 Pogoda  
 20:25 Sisi - film kostiumowy  
 22:15 Glee (19) - serial  
 23:05 Glee (20) - serial  
 00:00 Jest sprawa - komedia  
 01:35 Białe małżeństwo - film psychologiczny



07:55 Maja w ogrodzie  
 08:25 Akademia ogrodnika  
 08:30 Dzień dobry wakacje  
 10:55 Smakuj świat z Pascalem  
 11:25 Co za tydzień  
 11:55 Dziewczyny z drużyny III - komedia  
 14:00 Lekarze (9) - serial  
 15:00 Przepis na życie (9) - serial  
 16:00 Krokodyl Dundee - komedia  
 18:00 Ugotowani (12)  
 19:00 Fakty  
 19:25 Sport  
 19:35 Pogoda  
 19:45 Uwaga!  
 20:00 Asterix i Obelix kontra Cezar - film przygodowy  
 22:15 Kamuflaż (9) - serial  
 23:15 Lekarze (10) - serial  
 00:15 Podkomisarz Brenda Johnson (10) - serial  
 01:15 Perfekcyjna pani domu (8)  
 02:20 Uwaga!  
 02:35 Arkana magii (1003)



08:00 Ty też - film krótkometrażowy  
 08:25 Wielkie tajemnice Hollywood - dokument  
 08:55 Oliver Twist - film przygodowy  
 11:15 Powrót do przyszłości II - komedia  
 13:15 Coco Chanel - film biograficzny  
 15:15 Szyfry wojny - dramat  
 17:40 Musa: wojownik - film sensacyjny

Chiny, rok 1375. Trwa wojna pomiędzy dynastiami Yuan i Ming. Aby pogodzić strony, Królestwo Korei wysyła tam grupę dyplomatów. Zostają oni posadzeni o szpiegostwo i zesłani na pustynię, skąd próbują wrócić do domu. Podczas podróży muszą stawić czoła mongolskim wojownikom Yuan, którzy uprowadzili księżniczkę z dynastii Ming. Atak Mongołów jest zabójczy - z życiem uchodzi dziewięciu Koreańczyków. Jest wśród nich niemy wojownik o niezwykłych zdolnościach posługiwania się mieczem. Mimo nierównych szans ocaleni decydują się uwolnić księżniczkę.

20:10 Zbrodnie namiętności (1) - serial  
 21:55 Tajemnica - thriller  
 23:55 Kojot - film krótkometrażowy  
 00:40 Thelma i Louise - dramat  
 02:50 Noc poślubna w białym dniu - dramat



06:20 Słowo na niedzielę  
 06:35 Nianie dzikich zwierząt (8) - dokument  
 07:05 W słowach kilku o wydrze, bobrze i wilku (5) - dokument  
 07:30 Podróż za jeden uśmiech (4) - serial  
 08:10 Wakacje z duchami (5) - serial  
 08:45 Pierścień i róża (3) - serial  
 09:20 Pierścień i róża (4) - serial  
 09:50 Sekrety Morza Śródziemnego (1) - dokument  
 10:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (18) - dokument  
 11:20 Makłowicz w podróży  
 11:55 Księga dżungli - film przygodowy  
 14:00 Familiada  
 14:35 Rodzinka.pl (92) - serial  
 15:15 Mariolka prawdę ci powie (2)  
 16:15 Na dobre i na złe (522) - serial  
 17:15 Życie od kuchni (5)  
 18:00 Panorama  
 18:35 Sport-telegram  
 18:45 Pogoda  
 18:55 Dzięki Bogu już weekend (6)  
 20:05 Stój, bo mamuśka strzela! - komedia  
 21:45 Czas honoru (59) - serial  
 22:40 WOK - wszystko o kulturze  
 23:15 Międzynarodowy Festiwal Filmu i Muzyki Transatlantyk w Poznaniu  
 00:40 Pamiętnik znaleziony w garbie - dramat  
 02:35 Księga dżungli - film przygodowy



06:20 Misja Martyna (10)  
 06:55 Mango - Telezakupy  
 09:00 Detektyw Monk (3) - serial  
 09:55 Przyjaciele (6) - serial  
 10:25 Przyjaciele (7) - serial  
 10:55 Chuck (6) - serial  
 11:55 Mały Dodo - film animowany  
 13:30 Stowarzyszenie wędrujących dżinsów II - komedia  
 16:00 Milion lat przed naszą erą - film przygodowy  
 18:05 Pan i pani Bloom (2) - serial  
 19:05 Agenci NCIS (6) - serial  
 20:00 Człowiek-demolka - film sensacyjny  
 22:25 Wybrani (10) - serial  
 23:30 Na ratunek matce - film sensacyjny  
 01:15 Arkana magii



06:00 Trzech wspaniałych  
 06:30 Łapu capu ekstra  
 07:00 +De lux  
 07:30 Nie przegap  
 07:40 Mystic Pizza - komedia  
 09:25 W tonacji+  
 10:15 Tajemnice piramid - dokument  
 12:00 Mentalista (6) - serial  
 12:45 Lorax - film animowany  
 14:15 +De lux  
 14:45 Ostatni autobus - film krótkometrażowy  
 15:05 Coldplay w Glastonbury  
 16:35 Baczyński - film biograficzny  
 17:45 Idy marcowe - dramat  
 19:25 Nie przegap  
 19:35 Rockefeller Plaza 30 (10) - serial  
 20:00 Immortals. Bogowie i herosi - film przygodowy  
 21:50 Wstań i tańcz - film krótkometrażowy  
 22:00 Grimm (9) - komediodramat  
 22:45 Szklana pułapka - film sensacyjny  
 01:00 American Pie: Zjazd absolwentów - komedia  
 02:50 Czarny czwartek (3) - dramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
 07:45 Co nowego u Scooby'ego? (4) - serial  
 08:15 Scooby Doo na tropie mumii - film animowany  
 09:45 Tomasz Adamek - Tony Grano - boks  
 10:45 Flicka - film przygodowy  
 12:50 S Club - komedia  
 14:45 Kabaretowa ekstraklasa  
 15:45 Kabaretowa ekstraklasa  
 16:45 Brzdąc w opalach - komedia  
 18:50 Wydarzenia  
 19:20 Sport  
 19:25 Pogoda  
 19:30 Świat według Kiepskich (267) - serial  
 20:05 Helikopter w ogniu - dramat  
 23:05 Kości (118) - serial  
 00:05 Kości (13) - serial  
 01:05 Kości (14) - serial  
 02:05 Magazyn sportowy



06:00 Tester  
 06:30 Dekoratornia  
 07:00 Chile: operacja "Nadzieja" - dokument  
 08:00 Istne szaleństwo (7)  
 09:00 Smoki górą - komedia  
 11:00 Galileo  
 12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (12)  
 12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (13)  
 13:00 Dekoratornia  
 13:30 Wtajemniczeni - mikropodróż przez ciało  
 14:30 Tester  
 15:00 Panna Minus - film dla dzieci  
 16:50 Godzilla kontra Destruktor - film sf  
 19:00 Galileo  
 20:00 Otchłań - film katastroficzny  
 22:00 Spadkobiercy  
 23:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1) - serial  
 00:00 Ten drugi - thriller  
 02:00 I Like It  
 02:55 4music



08:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 12:30 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
 14:00 Wyścigi w Termas de Rio Hondo  
 14:30 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
 15:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 16:30 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
 17:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 20:25 Pool Talk - gość specjalny  
 20:30 Wyścigi w Termas de Rio Hondo  
 22:00 Weekend w sportach motorowych  
 22:15 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 23:45 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
 01:15 Weekend w sportach motorowych



08:00 Wiadomości  
 08:10 Pogoda poranna  
 08:20 Telezakupy  
 09:00 Ojciec Mateusz (38) - serial  
 09:55 Olbrzymy oceanów (2) - dokument  
 11:00 Siostry (7) - serial  
 12:00 Wiadomości  
 12:05 Agrobiznes  
 12:25 Nie ma rady na odpady?  
 12:50 Dzika Planeta - dokument  
 13:25 Młodzi konstruktorzy (13)  
 13:55 Klan (2438) - serial  
 14:25 Palce lizać (2) - serial  
 15:00 Wiadomości  
 15:05 Pogoda  
 15:15 Bonanza (108) - serial  
 16:15 Pszczółka Maja - serial  
 16:30 Pszczółka Maja - serial  
 17:00 Teleexpress  
 17:15 Pogoda  
 17:25 Życie nad rozlewiskiem (8) - serial  
 18:20 Ratownicy (9) - serial  
 19:10 Nutella Mini Tour de Pologne  
 19:15 Dziwny świat kota Filemona (6) - serial  
 19:30 Wiadomości  
 20:00 Sport  
 20:03 Kronika Tour de Pologne  
 20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa  
 20:15 Pogoda  
 20:25 U Pana Boga w ogródku - komedia  
 22:35 07 zgłoś się (18) - serial  
 23:50 Przebłyś jutra (20) - serial  
 00:45 Żandarm i policjantki - komedia  
 02:30 Bonanza (108) - serial



06:20 Mango - Telezakupy  
 08:00 Ostry dyżur (8) - serial  
 09:00 Kuchenne rewolucje (2)  
 10:00 Na Wspólnej (1713) - serial  
 10:25 Na Wspólnej (1714) - serial  
 10:50 Na Wspólnej (1715) - serial  
 11:20 Ugotowani (9)  
 12:20 Szpital (45) - serial  
 13:20 Ukryta prawda (142) - serial  
 14:20 W-11 wydział śledczy (599) - serial  
 15:05 Sąd rodzinny (165) - serial  
 16:05 Rozmowy w toku (2033) - talk show  
 17:00 Szpital (46) - serial  
 18:00 Ukryta prawda (143) - serial  
 19:00 Fakty  
 19:30 Sport  
 19:40 Pogoda  
 19:50 Uwaga!  
 20:05 W-11 wydział śledczy (874) - serial  
 20:50 Surowi rodzice (10)  
 21:50 Sekrety chirurgii (10)  
 22:50 Przepis na życie (10) - serial  
 23:50 Dowody zbrodni (12) - serial  
 00:50 Tajemnice Smallville (10) - serial  
 01:50 Uwaga!  
 02:10 Arkana magii (1004)



08:00 Ciska - dramat  
 09:45 Pechowiec - komedia  
 11:30 Paradise Now - dramat  
 13:15 Poślizg - film psychologiczny  
 14:55 Drzewo - dramat  
 16:45 Z rubryki kryminalnej (4) - serial  
 18:30 Tamten świat samobójców - komediodramat

Zia rozstaje się z dziewczyną i pogrąża się w depresji. Chłopak decyduje się na desperacki krok i popelnia samobójstwo. Ku jego zaskoczeniu okazuje się, że życie po śmierci się nie kończy. Zia trafia do czyśćca - pustynnej krainy, której krajobraz znaczą stare opony oraz wypalone wraki samochodów. Wkrótce chłopak dowiaduje się, że jego dziewczyna Desiree także odebrała sobie życie i pragnie odnaleźć go w zaświatach. Wraz z przyjaciółmi, Eugenem i Mikal, Zia wyrusza w pełną niespodzianek podróż.

20:10 Port lotniczy '75 - film katastroficzny  
 22:05 Mr. Nice - film biograficzny  
 00:15 Biała Masajka - melodramat  
 02:25 Ciemna strona Wenus - dramat



06:00 Przygód kilka wróbla Ćwirka (19) - serial  
 06:10 Przygód kilka wróbla Ćwirka (20) - serial  
 06:25 Kariera Nikodema Dyzmy (6) - serial  
 07:35 M jak miłość (288) - serial  
 08:35 M jak miłość (289) - serial  
 09:30 Wiadomości z drugiej ręki (26) - serial  
 10:05 Barwy szczęścia (937) - serial  
 10:35 Na dobre i na złe (105) - serial  
 11:40 Coś dla Ciebie  
 12:10 Familiada  
 12:45 Makłowicz w podróży  
 13:20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (10) - dokument  
 13:50 Czas honoru (46) - serial  
 14:50 Ja to mam szczęście! (24) - serial  
 15:20 Rodzinka.pl (25) - serial  
 15:55 M jak miłość (978) - serial  
 16:55 Kabaretowy Klub Dwójki (45)  
 18:00 Panorama  
 18:30 Sport-telegram  
 18:40 Pogoda  
 18:50 Jeden z dziesięciu  
 20:10 Kabaretowe wakacje z duchami (1)  
 21:15 Dublerzy (3) - serial  
 22:00 Dublerzy (4) - serial  
 23:00 Paradoxs (6) - serial  
 23:55 Roznosiciele radości - dokument  
 01:10 Siostra Jackie (15) - serial  
 01:35 Siostra Jackie (16) - serial  
 02:15 Dublerzy (3) - serial



06:55 Męski typ (2) - talk show  
 07:25 Sąd rodzinny (86) - serial  
 08:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (383) - serial  
 09:20 Kocham. Enter (30) - serial  
 10:20 Ostry dyżur (4) - serial  
 11:20 Mango - Telezakupy  
 13:00 Sąd rodzinny (87) - serial  
 14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (384) - serial  
 15:00 Agenci NCIS (9) - serial  
 16:00 Kocham. Enter (31) - serial  
 17:00 Ostry dyżur (5) - serial  
 18:00 Detektyw Monk (4) - serial  
 19:00 Agenci NCIS (10) - serial  
 20:00 Alarm dla Paryża - film katastroficzny  
 22:05 Detektyw Monk (4) - serial  
 23:05 Mortal Kombat: Unicestwienie - film sensacyjny  
 01:05 Arkana magii



06:00 Trzech wspaniałych  
 06:30 Łapu capu ekstra  
 07:00 +De lux  
 07:30 Nie przegap  
 07:40 Łapu capu  
 07:45 Trzech wspaniałych  
 08:15 W tonacji+  
 09:05 To najważniejsze - dramat  
 11:10 +De lux  
 11:40 Queen - Hungarian Rhapsody  
 12:45 Prosto z nieba - dramat  
 14:10 Kurator - komedia  
 15:45 W tonacji+  
 16:35 Siła kobiet - dokument  
 18:05 Prezent ślubny - komedia  
 19:45 Nie przegap  
 19:55 Łapu capu  
 20:00 Bez litości (5) - serial  
 21:30 Apple - historia marki - dokument  
 22:25 Stan Helsing - horror  
 00:00 Dom w głębi lasu - horror  
 01:40 Niech cię odleci mara - film obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
 08:45 Malanowski i Partnerzy (386) - serial  
 09:10 Malanowski i Partnerzy (387) - serial  
 09:40 Trudne sprawy (45) - serial  
 10:40 Dlaczego ja? (281) - serial  
 11:45 Pamiętniki z wakacji (32) - serial  
 12:45 Dom nie do poznania (123)  
 13:45 Dom nie do poznania (124)  
 14:45 Malanowski i Partnerzy (274) - serial  
 15:15 Malanowski i Partnerzy (275) - serial  
 15:50 Wydarzenia  
 16:10 Pogoda  
 16:15 Interwencja  
 16:40 Dlaczego ja? (412) - serial  
 17:40 Trudne sprawy (49) - serial  
 18:50 Wydarzenia  
 19:20 Sport  
 19:25 Pogoda  
 19:30 Świat według Kiepskich (268) - serial  
 20:10 X-Men II - film sf  
 22:50 Z podniesionym czołem III: W imię sprawiedliwości - film sensacyjny  
 00:40 Breaking Bad (6) - serial  
 01:40 Zagadkowa noc (1144)  
 02:35 Tajemnice Iosu



06:25 I Like It  
 07:25 Winx Club (11) - serial  
 07:55 Winx Club (12) - serial  
 08:25 Komisarz Rex (15) - serial  
 09:30 Kiedy się zakocham (37) - serial  
 10:25 You Can Dance (12)  
 11:25 4music  
 12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (12)  
 13:00 Telesprzedaż  
 13:20 Dziewczyny z fortuną  
 15:00 Dekoratornia  
 15:30 Dekoratornia  
 16:00 Winx Club (13) - serial  
 16:35 Winx Club (14) - serial  
 17:05 Wzór (46) - serial  
 18:00 Ukryta miłość (38) - serial  
 19:00 Komisarz Rex (1) - serial  
 20:00 Galileo  
 21:00 Galileo  
 22:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (1) - serial  
 23:00 Wzór (46) - serial  
 23:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2) - serial  
 00:50 Rajd Finlandii  
 02:00 4music



08:30 Wyścigi w Termas de Rio Hondo  
 09:15 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
 10:00 Rajdy ekstremalne  
 10:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 12:00 Legendy lekkiej atletyki  
 13:00 Prudential RideLondon  
 14:00 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
 15:00 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 16:00 Legendy lekkiej atletyki  
 17:00 Mistrzostwa Europy w Haanji  
 18:30 Legendy lekkiej atletyki  
 19:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 20:45 Watts  
 21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment  
 21:30 Vintage Collection  
 22:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
 00:00 Legendy lekkiej atletyki  
 01:00 Watts  
 01:15 Weekend w sportach motorowych



08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda poranna  
08:20 Telezakupy  
09:00 Ojciec Mateusz (39) - serial  
09:50 Dzika Planeta - dokument  
10:30 Dzika Polska (113) - dokument  
11:00 Siostry (8) - serial  
12:00 Wiadomości  
12:05 Agrobiznes  
12:25 Nie ma rady na odpady?  
12:50 Dzika Planeta - dokument  
13:25 Europejczyk (1) - serial  
14:00 Klan (2439) - serial  
14:25 Palce lizać (3) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Bonanza (109) - serial  
16:10 Pszczółka Maja - serial  
16:50 Tall Ships' Races  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Życie nad rozlewiskiem (9) - serial  
18:25 Ratownicy (10) - serial  
19:15 Opowiedz nam coś, Milu (43) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport  
20:03 Kronika Tour de Pologne  
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa  
20:15 Pogoda  
20:35 Żandarm i policjantki - komedia  
22:20 07 zgłoś się (19) - serial  
00:05 Przebłysk jutra (21) - serial  
01:00 Mordercza sieć - thriller  
02:40 Bonanza (109) - serial



06:20 Mango - Telezakupy  
08:00 Ostry dyżur (9) - serial  
09:00 Kuchenne rewolucje (3)  
10:00 Na Wspólnej (1716) - serial  
10:25 Na Wspólnej (1717) - serial  
10:50 Na Wspólnej (1718) - serial  
11:20 Ugotowani (10)  
12:20 Szpital (46) - serial  
13:20 Ukryta prawda (143) - serial  
14:20 W-11 wydział śledczy (874) - serial  
15:05 Sąd rodzinny (166) - serial  
16:05 Rozmowy w toku (2034) - talk show  
17:00 Szpital (47) - serial  
18:00 Ukryta prawda (144) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy (915) - serial  
20:50 Bezsenna - thriller  
23:15 Top Gear  
00:35 Kuba Wojewódzki (15) - talk show  
01:35 Smakuj świat z Pascalem  
02:10 Uwaga!  
02:30 Arkana magii (1005)



08:00 Wielkie tajemnice Hollywood - dokument  
08:40 Księga wielkich życzeń - dramat  
10:30 Jesienna sonata - dramat  
12:15 Ulzhan - zapomniane światło - dramat  
14:10 Ostatnie metro - dramat  
16:30 Vera (4) - serial  
18:15 Pamiętnik pani Hanki - komedia  
20:10 Dochodzenie - thriller

W niewielkim amerykańskim miasteczku dochodzi do serii makabrycznych morderstw. Śledztwo w sprawie prowadzi para agentów federalnych, którzy bazują na zeznaniach trójki niedoszłych ofiar zabójcy: miejscowego policjanta, młodej narkomanki i ośmioletniej dziewczynki. Problem jednak w tym, że ich wersje się wykluczają, gdyż przesłuchiwani z jakiegoś powodu nie ujawnili całej prawdy. Agencji FBI muszą zrobić wszystko, żeby przekonać świadków do współpracy.

22:00 Oslo, 31 sierpnia - dramat  
00:00 Piękno - dramat  
01:55 Nie ma zmiłuj - film obyczajowy



06:05 Przygód kilka wróbla Ćwirka (22) - serial  
06:25 Kariera Nikodema Dyzmy (7) - serial  
07:40 M jak miłość (290) - serial  
08:40 M jak miłość (291) - serial  
09:35 Wiadomości z drugiej ręki (27) - serial  
10:15 Barwy szczęścia (938) - serial  
10:45 Na dobre i na złe (106) - serial  
11:45 Znow tu brźmi cerkiewny śpiew - dokument  
12:15 Familiada  
12:50 Makłowicz w podróży  
13:25 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (11) - dokument  
13:55 Czas honoru (47) - serial  
14:55 Ja to mam szczęście! (25) - serial  
15:25 Rodzinka.pl (26) - serial  
15:55 M jak miłość (979) - serial  
16:55 Kabaretowy Klub Dwójki (46)  
17:45 Wakacje z duchami  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu  
20:10 Kabaretowe wakacje z duchami (2)  
21:15 W obronie brata - thriller  
23:00 Leonard Cohen: I'm Your Man - dokument  
00:55 Życie po fałstarcie (9) - serial  
01:45 Szpital Three Rivers (10)  
02:35 W obronie brata - thriller



06:55 Męski typ (3) - talk show  
07:25 Sąd rodzinny (87) - serial  
08:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (384) - serial  
09:20 Kocham. Enter (31) - serial  
10:20 Ostry dyżur (5) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
13:00 Sąd rodzinny (88) - serial  
14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (385) - serial  
15:00 Agenci NCIS (10) - serial  
16:00 Kocham. Enter (32) - serial  
17:00 Ostry dyżur (6) - serial  
18:00 Detektyw Monk (5) - serial  
19:00 Agenci NCIS (11) - serial  
20:00 Kryptonim "Nina" - film sensacyjny  
22:15 The Event - Zdarzenie (1) - serial  
23:15 Śmiertelna cisza - horror  
01:00 Arkana magii



06:00 Trzech wspaniałych  
06:30 Łapu capu ekstra  
07:00 +De lux  
07:30 Nie przegap  
07:40 Łapu capu  
07:45 Trzech wspaniałych  
08:15 W tonacji+  
09:05 Tango zazdrości - komedia  
10:45 Good News Bad News - film krótkometrażowy  
11:00 Siostry Williams - dokument  
12:45 W tonacji+  
13:35 Britney Spears - Femme Fatale Tour  
15:05 My Way - film biograficzny  
17:35 +De lux  
18:05 12 godzin - film sensacyjny  
19:45 Nie przegap  
19:55 Łapu capu  
20:00 Wielkie zamieszanie - thriller  
21:45 Rockefeller Plaza 30 (10) - serial  
22:10 The Following (8) - serial  
23:00 Krzyżowy ogień - film sensacyjny  
00:40 Gdzie jest Sonia? - dokument  
01:35 Kramarz - film obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:45 Malanowski i Partnerzy (388) - serial  
09:10 Malanowski i Partnerzy (389) - serial  
09:40 Trudne sprawy (46) - serial  
10:40 Dlaczego ja? (282) - serial  
11:45 Pamiętniki z wakacji (33) - serial  
12:45 Dom nie do poznania (125)  
13:45 Dom nie do poznania (126)  
14:45 Malanowski i Partnerzy (276) - serial  
15:15 Malanowski i Partnerzy (277) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Dlaczego ja? (413) - serial  
17:40 Trudne sprawy (50) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (269) - serial  
20:05 Maksimum ryzyka - film sensacyjny  
22:10 Prześladowca - thriller  
00:15 Notatki o skandalu - film obyczajowy  
02:15 Zagadkowa noc (1145)



06:25 I Like It  
07:25 Winx Club (13) - serial  
07:55 Winx Club (14) - serial  
08:25 Komisarz Rex (1) - serial  
09:30 Kiedy się zakocham (38) - serial  
10:25 You Can Dance (13)  
11:25 4music  
12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (13)  
13:00 Telesprzedaż  
13:20 Dziewczyny z fortuną  
15:00 Dekoratornia  
15:30 Dekoratornia  
16:00 Winx Club (15) - serial  
16:35 Winx Club (16) - serial  
17:05 Wzór (47) - serial  
18:00 Ukryta miłość (39) - serial  
19:00 Komisarz Rex (2) - serial  
20:00 Otchłań - film katastroficzny  
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2) - serial  
22:55 Wzór (47) - serial  
23:50 Łowca krokodyli (3) - dokument  
01:00 Galileo  
02:00 4music



08:30 Legendy lekkiej atletyki  
09:30 Mistrzostwa Świata w Barcelonie  
11:00 Watts  
12:00 Legendy lekkiej atletyki  
13:00 Drużynowe Mistrzostwa Europy w Gateshead  
15:00 Mistrzostwa Europy w Haanji  
16:00 Legendy lekkiej atletyki  
17:00 IAAF World Challenge w Ostrawie  
19:00 Legendy lekkiej atletyki  
20:00 Siergiej Kowalow - Cornelius White  
21:00 Odlanier Solis - Yakup Sa?Iam  
22:30 Watts  
23:30 Blancpain Endurance Series w Spa-Francorchamps  
00:30 Mistrzostwa Świata w Silverstone  
01:00 Weekend w sportach motorowych  
01:15 The Grid



08:00 Wiadomości  
08:05 Pogoda poranna  
08:20 Telezakupy  
09:00 Ojciec Mateusz (40) - serial  
09:50 Dzika Planeta - dokument  
10:25 Dzika Polska (112) - dokument  
11:00 Siostry (9) - serial  
12:00 Wiadomości  
12:05 Agrobiznes  
12:25 Między światami - dokument  
13:25 Europejczyk (2) - serial  
14:00 Klan (2440) - serial  
14:25 Palce lizać (4) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:05 Pogoda  
15:15 Bonanza (110) - serial  
16:10 Pszczółka Maja - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Życie nad rozlewiskiem (10) - serial  
18:25 Ratownicy (11) - serial  
19:15 Kulfon, co z ciebie wyrośnie (1) - serial  
19:30 Wiadomości  
20:00 Sport  
20:10 Pogoda  
20:15 Piąty stadion (33) - serial  
20:25 Mordercza sieć - thriller  
22:05 07 zgłoś się (20) - serial  
23:40 Przebłysk jutra (22) - serial  
00:30 Mistrzowie horroru (8) - serial  
01:40 Mistrzowie horroru (10) - serial  
02:45 Bonanza (110) - serial



06:20 Mango - Telezakupy  
08:00 Ostry dyżur (10) - serial  
09:00 Kuchenne rewolucje (4)  
10:00 Na Wspólnej (1719) - serial  
10:25 Na Wspólnej (1720) - serial  
10:50 Na Wspólnej (1721) - serial  
11:20 Ugotowani (1)  
12:20 Szpital (47) - serial  
13:20 Ukryta prawda (144) - serial  
14:20 W-11 wydział śledczy (915) - serial  
15:05 Sąd rodzinny (167) - serial  
16:05 Rozmowy w toku (2035) - talk show  
17:00 Szpital (48) - serial  
18:00 Ukryta prawda (145) - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy (880) - serial  
20:50 Zabójcza broń III - komedia  
23:25 Diagnoza zbrodni - film sensacyjny  
01:55 Uwaga!  
02:15 Arkana magii (1006)



08:00 Wielkie tajemnice Hollywood - dokument  
08:35 Zaczne grzechy - komedia  
10:10 Bez duszy - komediodramat  
12:05 Rozwodów nie będzie - komedia  
13:55 Dom dusz - dramat  
16:25 Miłość. Nie przeszkadzać - komedia  
Irene to piękna i interesowna uwodzicielka bogatych mężczyzn. Pewnego dnia myli nieśmiałego ubogiego kelnera Grand Hotelu, Jeana, ze znanym milionerem i zaskarbja sobie jego łaski. Jednak kiedy prawda na temat Jeana wychodzi na jaw Irene odchodzi. Niezrażony bynajmniej jej interesownością Jean podąża śladami pięknej Irene i wkrótce sam pobiera od niej lekcje uwodzenia zamożnych dam. Odmieniony, zaczyna coraz bardziej podobać się swojej nauczycielce miłosnego fachu.  
18:20 Główny podejrzany (9) - serial  
19:15 Główny podejrzany (10) - serial  
20:10 Rząd - serial  
21:25 Rząd (2) - serial  
22:40 Urodzeni mordercy - thriller  
00:50 Kojot - film krótkometrażowy  
01:35 Tajemnica - thriller



06:00 Przygód kilka wróbla Ćwirka (24) - serial  
06:20 Alternatywy 4 (1) - serial  
07:30 M jak miłość (292) - serial  
08:30 M jak miłość (293) - serial  
09:25 Wiadomości z drugiej ręki (28) - serial  
10:00 Barwy szczęścia (939) - serial  
10:35 Na dobre i na złe (107) - serial  
11:40 Pozyteczni.pl  
12:15 Familiada  
12:45 Makłowicz w podróży  
13:20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (12) - dokument  
13:55 Czas honoru (48) - serial  
14:50 Ja to mam szczęście! (26) - serial  
15:25 Rodzinka.pl (27) - serial  
15:55 M jak miłość (980) - serial  
16:55 Kabaretowy Klub Dwójki (48)  
18:00 Panorama  
18:30 Sport-telegram  
18:40 Pogoda  
18:50 Jeden z dziesięciu  
20:10 XVI Festiwal Kabaretu Koszalin (1)  
21:10 Piłkarski poker - komedia  
23:10 Aida (10) - serial  
00:00 Na linii strzału (26) - serial  
00:55 Piłkarski poker - komedia  
02:45 Aida (10) - serial



06:55 Męski typ (4) - talk show  
07:25 Sąd rodzinny (88) - serial  
08:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (385) - serial  
09:20 Kocham. Enter (32) - serial  
10:20 Ostry dyżur (6) - serial  
11:20 Mango - Telezakupy  
13:00 Sąd rodzinny (89) - serial  
14:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska (386) - serial  
15:00 Agenci NCIS (11) - serial  
16:00 Kocham. Enter (33) - serial  
17:00 Ostry dyżur (7) - serial  
18:00 Detektyw Monk (6) - serial  
19:00 Agenci NCIS (12) - serial  
20:00 Doskonały świat - film sensacyjny  
22:55 Dowody zbrodni (23) - serial  
23:55 Pierwszy po Bogu - film wojenny  
02:05 Arkana magii



06:00 Trzech wspaniałych  
06:30 Łapu capu ekstra  
07:00 +De lux  
07:30 Nie przegap  
07:40 Łapu capu  
07:45 Trzech wspaniałych  
08:15 W tonacji+  
09:05 Cud w Krakowie - dramat  
10:45 2012 - Początek - dokument  
11:45 +De lux  
12:15 Szczur - komedia  
13:45 Arabeska - film przygodowy  
15:30 W tonacji+  
16:20 Najszybszy - dokument  
18:10 Zeszłej nocy - melodramat  
19:45 Nie przegap  
19:55 Łapu capu  
20:00 Tango Libre - film obyczajowy  
21:40 Szepty - horror  
23:25 Tylko teraz - thriller  
00:55 Kierowca - dramat  
02:25 Wilczyca - horror



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
08:45 Malanowski i Partnerzy (390) - serial  
09:10 Malanowski i Partnerzy (391) - serial  
09:40 Trudne sprawy (47) - serial  
10:40 Dlaczego ja? (283) - serial  
11:45 Pamiętniki z wakacji (34) - serial  
12:45 Dom nie do poznania (127)  
13:45 Dom nie do poznania (128)  
14:45 Malanowski i Partnerzy (278) - serial  
15:15 Malanowski i Partnerzy (279) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:40 Dlaczego ja? (414) - serial  
17:40 Trudne sprawy (51) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (270) - serial  
20:00 Świat według Kiepskich (317) - serial  
20:35 Straż wiejska - komedia  
22:40 Wielka biała pięść - komedia  
00:35 W wirze - film sensacyjny  
02:35 Zagadkowa noc (1146)



06:25 I Like It  
07:25 Winx Club (15) - serial  
07:55 Winx Club (16) - serial  
08:25 Komisarz Rex (2) - serial  
09:30 Kiedy się zakocham (39) - serial  
10:25 You Can Dance (14)  
11:25 4music  
12:30 Życiowe role gwiazd (19) - dokument  
13:00 Telesprzedaż  
13:20 Dziewczyny z fortuną  
15:00 Dekoratornia  
15:30 Dekoratornia  
16:00 Winx Club (17) - serial  
16:35 Winx Club (18) - serial  
17:05 Wzór (48) - serial  
18:00 Ukryta miłość (40) - serial  
19:00 Komisarz Rex (3) - serial  
20:00 Pamiętny dzień - dramat  
21:45 Śmierć na talerzu (4) - dokument  
22:40 Wzór (48) - serial  
23:45 Godzilla kontra Destruktor - film sf  
01:55 4music



08:30 The Grid  
08:45 Legendy lekkiej atletyki  
09:45 Watts  
10:45 Mistrzostwa Europy w Haanji  
12:00 Legendy lekkiej atletyki  
13:00 IAAF World Challenge w Ostrawie  
15:00 Watts  
16:00 Legendy lekkiej atletyki  
17:00 Legendy lekkiej atletyki  
18:00 Mistrzostwa Świata w Budapeszcie  
20:00 Wednesday Selection  
20:05 Puchar Narodów w Hickstead  
21:05 Riders Club  
21:10 Europejski turniej kobiet - British Ladies Open w Szkocji  
22:10 Turniej z cyklu US PGA - zawody Reno Tahoe w Reno  
23:10 Mistrzostwa Świata Bridgestone Invitational w Akron  
00:10 Golf Club  
00:15 Yacht Club  
00:20 Wednesday Selection  
00:30 WTCC od środka  
01:00 Watts

Uroda

# Piękny, biały uśmiech

Śnieżnobiały uśmiech to nasza wizytówka. Wiedzą o tym doskonale gwiazdy, dlatego inwestują ogromne sumy w zabiegi wybielające. A co my możemy zrobić, by nasz uśmiech zdołał?

Gama naturalnych kolorów zębów jest szeroka: od bieli, przez kość słoniową, po odcienie szaro-niebieskie i żółto-brunatne. Nierzadko zdarza się, że poszczególne zęby tej samej osoby mają różne zabarwienie.

## Co wpływa na kolor zębów?

Przede wszystkim geny, które decydują o mineralizacji tkanek, ich składzie chemicznym, kolorze zębiny, grubości i odcieniu szkliwa. Niemalą rolę odgrywa też czas – z wiekiem ściera się szkliwo, a im cieńsza jest jego warstwa, tym bardziej prześwituje spod niej ciemniejsza tkanka zębiny. Ale znaczny wpływ na kolor uzębienia ma również nasza dieta (barwniki w herbach, czerwonym winie, jagodach, wiśniach), nawyki (palenie papierosów), przyjmowane leki (żelazo, niektóre antybiotyki) czy po prostu niestaranne mycie zębów. Pewne jest, że ciemne, przebarwione zęby nikomu nie dodają urody. Warto więc skorzystać z bogatej oferty środków i zabiegów wybielających. Który wybrać?

W profesjonalnych gabinetach stomatologicznych, dzięki najnowocześniejszym technologiom, dentyści mogą zdziałać cuda. Rozjaśnianie zębów z zastosowaniem lamp to hit ostatnich kilku lat. Bezbolesny zabieg, dobry dla osób oczekujących natychmiastowych rezultatów, jest w ofercie każdego dobrego salonu dentystycznego. Polega na naświetlaniu zębów posmarowanych specjalnym preparatem lampą emitującą światło o określonej długości fal. Zabieg trwa około godziny i kosztuje od 700 do 3000 zł – w zależności od liczby zębów, które chcemy wybielić. Efekt, jaki można uzyskać, to nawet o 5 tonów jaśniejsze zęby. Dużym minusem jest jednak nie tylko cena, ale również fakt, że zabieg należy kilkukrotnie powtórzyć.

Nieco tańszym rozwiązaniem jest nakładka na zęby, dostępna również u stomatologa. Lekarz dobiera odpowiednio stężony żel i przygotowuje nakładki idealnie pasujące do kształtu szczęki. Na-

leży je potem nosić przez miesiąc, dwa razy dziennie po 2 godziny, albo zakładać na noc na 4 godziny. Za całość zapłacimy od 500 do 1000 złotych.

Dużo tańszym sposobem jest po prostu regularna i dokładna higiena jamy ustnej. Warto za-inwestować w dobrą pastę, płyn do płukania i nić dentystyczną. W drogeriach i aptekach dostępnych jest mnóstwo past wybielających, które są w stanie usunąć różnego rodzaju plamy i przebarwienia. – Najlepsze pasty wybielające to te, które w swoim składzie

zawierają substancje o właściwościach ściernych, np. węglan wapnia, krzemionkę, fosforan wapnia. One mechanicznie usuwają osad czy płytkę nazębną. Dodatek związków fluoru pozwala ponadto chronić zęby przed powstaniem próchnicy – tłumaczy Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq Apteka.

Biorąc pod uwagę, że dla 60 proc. osób lśniąca i prosta zęby są najważniejszym elementem uśmiechu – warto o nie dbać! Tym bardziej, że świadczą także o naszym stanie zdrowia.



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



Uroda

# Gładkie pięty

Wysokie temperatury latem sprawiają, że chętniej odsłaniamy nasze ciało. Na ulicach króluje krótkie spódniczki, bluzki na ramiączkach i odkryte obuwie. Zadbane stopy są wizytówką każdej eleganckiej kobiety. Co jednak zrobić, kiedy nasze stopy są dalekie od ideału? Jak skutecznie pozbyć się problemu popękanych pięt?



Suchość skóry stóp, a w konsekwencji jej rogowacenie, jest dość powszechnym problemem. Najczęstszą przyczyną jest niedostateczna higiena, zaburzona gospodarka wodna organizmu lub nieodpowiednio dobrane obuwie i skarpetki. Stosunkowo niewielka grupa osób ma wrodzoną skłonność do przesuszania się skóry. Najczęściej problem dotyczy osób starszych, przyjmujących leki, chorych na reumatyzm, łuszczycę lub inne choroby naskórka. Problem jednak może dotknąć każdego z nas, bez względu na wiek i płeć.

Istnieje kilka sprawdzonych sposobów walki z pękającymi piętami. Na szczególną uwagę zasługują te, które każdy z nas może zastosować w domu. Na przykład peeling stóp pozwoli skutecznie zmniejszyć lub nawet wyeliminować problem. Świetnym rozwiązaniem jest także kąpiel z siemieniem lnianym, które bez problemów kupisz w aptece lub sklepie zielarskim. Moczenie stóp w wodzie z siemieniem stosowały już nasze babki, chwalcąc sobie jego właściwości zmiękczające i nawilżające.

W walce z pękającymi piętami ważne jest również ich odpowiednie nawilżenie. Zaleca się używanie kremów lub balsamów przeznaczonych do pielęgnacji stóp. W aptekach, zwłaszcza w sezonie wiosennym i letnim, dostępnych jest mnóstwo kosmetyków, które pomogą pozbyć się problemu. – Na szczególną uwagę zasługują kremy, które w swoim składzie zawierają mocznik – tłumaczy Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq Apteka. – To prawdziwy hit wśród

preparatów do pielęgnacji skóry suchej. Po aplikacji kosmetyku z mocznikiem o stężeniu mniejszym niż 10% skóra staje się gładka, miękka i nawilżona. Ponadto mocznik zwiększa przepuszczalność warstwy rogowej, co ułatwia składnikom aktywnym wnikanie i działanie.

Dermatolodzy przypominają również o skuteczności witaminy A. Można przyjmować ją doustnie lub rozcinać kapsułki i wsmarowywać w pięty. Warto wzbogacić również jadłospis w witaminę A. Występuje ona w dużych ilościach w jajach, mleku, jej pochodną zaś, beta-karoten, w dyni i morelach. Poza tym osobom borykającym się z problemem suchej skóry stóp zaleca się spożywanie odpowiedniej ilości wody. Pamiętajmy, że nasz organizm w 90% składa się właśnie z niej. Musimy więc nawilżać skórę nie tylko od zewnątrz, ale także od wewnątrz.

Pomocne w walce z pękającymi piętami są również odpowiednio dobrane obuwie i skarpetki. Za najlepsze uznawane są buty wykonane z naturalnych surowców. Jeśli chcemy mieć aksamitne pięty, zapomnijmy o obuwiu wykonanym z tworzyw sztucznych. Do butów nośmy najlepiej bawełniane skarpetki, które pozwolą stopie swobodnie oddychać.

Gdy jednak wszystkie te sposoby okażą się nieskuteczne, warto wybrać się do lekarza. Przypominamy, że podobnie jak w przypadku innych schorzeń, środki farmakologiczne zapobiegające pękaniu skóry zalecane są w stanach skrajnych i mogą być stosowane jedynie po zaleceniu przez lekarza specjalistę.

## INFORMATOR

## Pogotowie

numer alarmowy 999  
lub 112 z telefonów kom.

## „NZOZ Nowy Szpital

Wolności 27  
tel. 56 688 17 25

## Komenda Powiatowa Policji

numer alarmowy 997  
lub 112 z telefonów kom.  
Wolności 28  
tel. 56 687 72 21

Komenda Powiatowa  
Państwowej Straży Pożarnej

numer alarmowy 998  
lub 112 z telefonów kom.  
Matejki 11  
tel. 56 689 09 00

## Straż Miejska

Wolności 18  
tel. 56 688 17 10

## Administracja:

Starostwo Powiatowe  
Wolności 44  
tel. 56 688 24 50

## Urząd Miejski w Wąbrzeźnie

Wolności 18  
tel. 56 688 45 00

## Urząd Gminy Wąbrzeźno

Mickiewicza 21  
tel. 56 687 75 00

## Urząd Gminy Dębowa Łąka

tel. 0 56 688 49 10

## Urząd Gminy Płużnica

tel. 056 688 72 10

## Urząd Gminy w Książkach

tel. (056) 68 88 167

## Miejski Punkt Informacji

ul. Poniatowskiego 8  
tel. 056 471 99 60

## Powiatowy Urząd Pracy

Wolności 44  
tel. 56 688 28 00

## Urząd Skarbowy

Macieja Rataja 2  
tel. 56 687 17 77

## Powiatowa Stacja

Sanitarно-Epidemiologiczna  
1 go Maja 46  
tel. 56 688 17 55

Agencja Restrukturyzacji  
i Modernizacji Rolnictwa

Wolności 27a  
tel. 56 687 33 15

## Zarząd Dróg Powiatowych

1 go Maja 61  
tel. 56 687 13 79

## PKP Informacja

tel. 56 621 30 44, 56 699 50 09

## PKS

tel. 56 688 14 62

## OGŁOSZENIA DROBNE

Piasek, żwir, Lipnica, możliwość dowozu tel. 605 739 200

Drewno konstrukcyjne tel. 56 49 829 85

Tarcica mokra, sucha, więźby. Tel. 606 333 900

WAPNO POSODOWE Z MOTEW Z TRANSPORTEM TEL: 609 260 038

Sprzedam mieszkanie w bloku 43 m 2 Plebanka tel: 514 204 494

Sprzedam mieszkania bezczynszowe, ok 52 m 2, 2 pokoje w Wąbrzeźnie 604 191 464

Posiadam 2 pokoje+kuchnia+łazienka garaż do wynajęcia tel: 506 142 088

Naprawa sprzętu elektronicznego telewizory LCD, laptopy 506 931 940

Sprzedam 3 działki budowlane w Myśliwcu tel: 665-352-437

Skupuję złom sam odbiór waga legalizowana gotówka t.:783 011 261

Sprzedam dom jednorodzinny 110m2 tel. 698 964 692

Mieszkanie bezczynszowe 57 m2 1-maja tanio sprzedam nr 729 282 428

Opiekunki z jęz. Ang. 662 162 137

Sprzedam mieszkanie M3, 51,3m2 - 3 pokoje, kuchnia, łazienka. Golub-Dobrzyń, ul. Żeromskiego, parter, bardzo nasłonecznione, ciepłe, niski czynsz, licznik poboru prądu na kartę. Kontakt: 698 166 022

Sprzedam mieszkanie w Wałycz 65,4 m2 wyremontowane, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, wc, balkon, piwnica oraz 2 garaże, tel: 604 826 812

Sprzedam działkę rekreacyjną z altaną murowaną 680 m2 Sitno tel. 566871345, tel.697 961 012

Sprzedam mieszkanie w Płużnicy 22 m2-pokój+kuchnia+wc+budynek gospodarczy do remontu 30 tysięcy do negocjacji 889 481 305

Sprzedam podręczniki do I kl. LO, lodówkę POLAR tel. 508 357 366

Sprzedam mieszkanie w kamienicy 35 m2 w Wąbrzeźnie tel.782 882 900

2 działki po 3000 m2 tel. 605 439 411

Mercedes MB 100 D 1995 tel. 605 439 411

Pożyczki chwilówki również z komornikiem. Dojeżdżamy do klienta. 604 792 715

REKLAMA

**GAZAŁE Blaszane**  
**BRAMY Garażowe**  
**KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**  
Różne wymiary  
Transport i montaż **GRATIS** cały KRAJ  
Dogodne **RATY**

56-649-44-30 54-233-81-41  
52-388-22-73 24-368-32-17  
509-574-644 509-058-388  
[www.konstal-garaze.pl](http://www.konstal-garaze.pl)

**Więźby**  
**dachowe**  
**tanio**  
**szybko**  
**tel. 604 579 580**

REKLAMA

## SKUP ZŁOMU I METALI KOŁOROWYCH

F.H.U.OLEK

OSTROWITE 22

87-400 GOLUB-DOBRYŃ

Tel 56 683 62 94

Kom 501 621 145

SKŁAD WĘGLA

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

OGŁOSZENIE PŁATNE

## OGŁOSZENIE WOLNY LOKAL MIESZKALNY

Regionalne Wąbrzeskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Spółka z o.o. z siedzibą w Wąbrzeźnie przy ul. Podzamcze 21 informuje, iż posiada wolny lokal mieszkalny znajdujący się w Wąbrzeźnie przy ulicy Bp. J. Dantyszka 2 m. 5, składający się z: 2 pokoi, przedpokoju, kuchni, łazienki o łącznej powierzchni użytkowej 50,54 m2. Szczegółowe informacje odnośnie wynajmu przedmiotowego lokalu udzielane są w siedzibie Spółki Wąbrzeźnie przy ulicy Podzamcze 21 od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 14.00 oraz pod numerem telefonu 056/688-15-97.

LISTA SKLEPÓW, W KTÓRYCH PRZYJMUJEMY OGŁOSZENIA:

1. Wielkie Radowiska Żaneta Polak
2. Wielkie Radowiska Andrzejewska
3. Kurkocin Kurowski
4. Łobdowo Kurowski
5. Dębowa Łąka Nowak
6. Niedźwiedź Andrzejewska
7. Wałych Abromowska Potorska
8. Wąbrzeźno, Gliwa, Mickiewicza 16
9. Wąbrzeźno, Hałaj, Ergo, 1 maja 85/87
10. Wąbrzeźno, Delikatesy, Pod Arkadami
11. Wąbrzeźno, Lewandowska, Pl. Jana Pawła II 11
12. Wąbrzeźno, Kopczyńska, Akcent
13. Wąbrzeźno, Wierzbowski, Matejki 25
14. Wąbrzeźno, 1-Maja 76, BROFIN
15. Wąbrzeźno, Zygarlicka, Duo, Żeromskiego 21a

16. Wąbrzeźno, Bąk, Profit, Wolności 49F
17. Wąbrzeźno, Piek-mech, Spokojna 11
18. Wąbrzeźno, Piek-nal, Grudziądzka
19. Osieczek, Paradowski
20. Wronie, Gródecka
21. Nowa Wieś Królewska, GT CARS
22. Wieldzadz, Socha
23. Błędowo, Kucięba, Ani-Mar
24. Płużnica, Bartosik, Bartek
25. Płużnica, Święt
26. Orzechówko, Ratajczak, Agloplast
27. Pływaczewo, Gawrońska
28. Zieleń, Toczek
29. Lipnica, Kubacki, Mini-Bar
30. Małe Pułkowo, Kurowski
31. Ryśk, Bazył
32. WITT Kolektura ul. Partyzantów

REKLAMA

**www.januczek-nieruchomosci.pl**  
**Tel. 784 595 367, 56 688 8210**  
Zapraszamy do współpracy  
Licencja zawodowa nr 18208, w ofercie m.in.:  
**MIESZKANIA:** WRONIE: ★47 m2-83 tys. zł ★43m2,  
**FELIKSOWO:** 39 m2-38tys. ★WĄBRZEŹNO: ★51m2  
★60m2 **bezczyaszowe po remoncie:** ★140m2  
★83m2★51m2★170m2 **DOMY:** ★Myśliwiec 120  
m2, dz. 1,05 ha-270tys. zł★Osieczek 120m2 -  
99 tys. zł★Płużnica 100 m2-130tys. ★Nowa  
Wieś Król.- 49 tys. zł ★Cymbark 100 m2  
★W. Radowiska 80m2-79 tys. zł ★Myśliwiec  
70m2 **GAZAŁE:** ★14m2 Żeromskiego -18tys. zł  
★49m2-1Maja **PZIAŁKI:** Ziemia rolna 5,46 ha-  
35zł/ha ★Książki 900 m2-9 tys. zł ★Myśliwiec  
2800m2-45 tys. zł ★Wałycz 3000 m2 -50 tys. zł  
**KAMIENICA:** Wąbrzeźno 260m2- 650tys. zł  
**PIEKARNIA:** Książki dz.3500 m2 -150tys. zł

REKLAMA

**ZAKŁAD POGRZEBOWY**  
**HADES**  
Krzysztof Czerwiński  
ul. Kopernika 13  
Wąbrzeźno

- trumna
- krzyż i tabliczka
- obsługa pogrzebu
- fotograf

**Całkowity koszt od 1200zł**  
**tel. 605 767 495**  
[www.hades-wabrzezno.manifo.com](http://www.hades-wabrzezno.manifo.com)



## OGŁOSZENIA DROBNE

Dane zleceńodawcy

(do wiadomości biura ogłoszeń):

Imię i nazwisko: .....

adres: .....

Informujemy, że Państwa dane osobowe nie będą udostępniane,  
a jedynie przetwarzane przez nas na potrzeby  
niniejszego ogłoszenia.

Ogłoszenia i opłaty będą przyjmowane w sklepach, w których dostępne jest CWA (wyłączając kioski Ruchu).  
Maksymalna liczba emisji jednego ogłoszenia to cztery wydania.

Redakcja zastrzega sobie prawo odmowy zamieszczenia ogłoszenia bez podania przyczyny.

Prosimy: wpisz treść ogłoszenia oraz dane teleadresowe.

Uwaga: każda litera, kropka, myślnik itp. to jeden znak. Każda linia mieści 30 znaków graficznych.



ilość emisji

1

2

3

4

2 linie

4

8

12

16

zł\*

3 linie

6

12

18

24

zł\*

4 linie

8

16

24

32

zł\*

Kwota do zapłaty, ilość powtórzeń, data podpis:

\* kwoty netto

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

**Z** Spodziewaj się dużych utrudnień i sporych problemów w pracy. Będziesz rozgoryczony, że Twoje dotychczasowe wysiłki nie przyniosą efektów. Zamiasz się nad sobą użalać, poszukaj nowych inspiracji.

Wodnik (21.01.-19.0)

**W** Masz potrzebę wolności, niezależności i swobody, więc wszelkie ograniczenia dadzą Ci się we znaki. Jesteś w doskonałej formie intelektualnej, więc możesz rozpocząć teraz szkolenie czy zdać egzamin.

Ryby (20.02.-20.03.)

**R** Tydzień pełen emocji. Dokuczać Ci będą zmienne nastroje, najbliżsi też mają muchy w nosie, więc nietrudno o wielką awanturę. Zapanuj nad swoja nadwrażliwością i trzy razy się zastanów, zanim coś powiesz.

Baran (21.03.-21.04.)

**W** Czeką Cię wiele radości i przyjemności w codziennym życiu. Wszystkie sprawy pójdą gładko i zakończą się tak, jakbyś chciał. Ciągnąc Cię będzie do ludzi, więc wybierz się na koncert lub do znajomych.

Byk (21.04.-21.05.)

**W** Pewne sprawy, które chciałeś zachować w tajemnicy, ujrzą światło dzienne. Popsuje to Twoje dobre samopoczucie. W pracy też będzie gorąco i w efekcie całej tej presji poczujesz się bardzo zmęczony.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

**I** Kłopoty i w sferze materialnej, i zawodowej. Nic nie będzie się układać po Twojej myśli, spodziewaj się wielu trudności. Musisz uzbroić się w cierpliwość. Planuj wszystko z dużym wyprzedzeniem.

Rak (22.06.-22.07.)

**69** Rzeczywistość nie będzie Cię rozpieszczać. Poczujesz się przytłoczony nadmiarem obowiązków, nie będziesz mógł się wykręcić od codziennych zadań, których nie lubisz. Zaciśnij zęby, by przetrwać ten trudny okres.

Lew (23.07.-23.08.)

**W** Niepowodzenia w sferze osobistej zdeterminują Twoją codzienność. Musisz poszukać rozwiązania tych problemów, a nawet zastanowić się nad zakończeniem toksycznej relacji. Lepiej poszukać nowego partnera niż w niej tkwić.

Panna (24.08.-23.09.)

**W** Wiele pozytywnych uczuć, spotkań i wydarzeń w sferze osobistej. Będziesz mieć zwiększony apetyt na miłość. Samotne Panny właśnie teraz powinny rozejrzeć się za drugą połówką. Do stałych związków wróci namietność.

Waga (23.09.-22.10.)

**W** Zabierz się za porządkowanie swojego życia zawodowego i uczuciowego. Musisz w końcu dokonać trudnych wyborów, przeprowadzić radykalne zmiany i poukładać swój świat na nowo. Coś na tym stracisz, ale trudno.

Skorpion (24.10.-22.11.)

**W** Zapowiada się tydzień pełen pracy, aktywności, ruchu. Bez obaw, nie zabraknie Ci energii. Świat będzie się kręcił wokół Ciebie, możesz zacząć realizować nawet najbardziej śmiałe plany. Poprawa w sferze finansowej.

Strzelec (23.11.-21.12.)

**W** Zrób sobie wolne i wyjedź na wakacje. Nieważne czy wybierzesz się gdzieś daleko, czy tylko na działkę, wszystko ułoży się po Twojej myśli i uda Ci się wypocząć. Zabierz ze sobą partnera, będziesz potrzebował towarzysztwa.

Krzyżówki panoramiczne

|                                                   |                                  |                                       |                                                      |                                         |                                                      |    |                                       |                                                              |               |                                              |    |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|----|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|----|
| Niewielki drapieznik z rodziny kotów; Indie       | Sąsiad Iraku.<br>Brzeg, krawędź. |                                       | Zool.: ptak morski z rzędu mew-siewek                | Geogr.: półwysep w Chorwacji, pn.-zach. | Bot.: roślina doniczkowa o wiotkich, długich pędach; | 23 | Reklamowany proszek                   | Najstarsza zachowana kronika jap.; św księga religii shinto. |               | Podręczna gaśnica do gaszenia małych pożarów |    |
|                                                   |                                  | 2                                     |                                                      | 4                                       | Geogr.: góry zrębowe w Bułgarii i Grecji.            |    |                                       |                                                              |               |                                              | 19 |
| Ruch Baas                                         |                                  |                                       |                                                      |                                         |                                                      |    |                                       | Okulary używane przez narciarzy                              |               | Duży, niezgrabny nos.                        |    |
| Niemieckie imię męskie.                           | 3                                |                                       |                                                      | 29                                      | Film: miś, postać z filmów animowanych.              | 17 |                                       |                                                              |               |                                              |    |
|                                                   |                                  |                                       | 16                                                   | 32                                      |                                                      |    |                                       |                                                              |               |                                              |    |
| Geogr.: szczyt w Górach Fogaraskich               | 25                               | Astr.: konstelacja równikowa.         |                                                      |                                         |                                                      |    | Otwór w ścianie z szybą               | 7                                                            |               |                                              |    |
|                                                   | 26                               |                                       |                                                      | 31                                      | Pas, strefa, okolica.<br>Zewnętrzne objawy czci      | 24 | 5                                     |                                                              | 28            |                                              |    |
| Geogr.: państwo w Ameryce Pd. ze stolicą w Limie. |                                  | Rodzaj skóry<br>Republika Południowej |                                                      |                                         |                                                      | 33 | Inform.: pamięć o swobodnym dostępie. |                                                              | Litera grecka | 10                                           |    |
|                                                   |                                  |                                       |                                                      | Ala i ...                               |                                                      |    |                                       |                                                              |               |                                              |    |
| Kobieta stworzona z żebra Adama                   | Używane do prania                |                                       |                                                      | 12                                      | 9                                                    | 18 | 15                                    | 22                                                           |               |                                              | 6  |
|                                                   |                                  |                                       |                                                      | 14                                      |                                                      | 1  |                                       |                                                              | 11            |                                              |    |
|                                                   | 20                               |                                       | Dawniej: pieczętka, pieczęć z nazwiskiem, firmą itp. |                                         |                                                      | 30 |                                       | 8                                                            | 21            |                                              | 27 |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |    |    |    |    |    |

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

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

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

LETNIE WARZYWA Z SOSEM

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| Składniki:                              |                            |
| 0,5 kg bobu                             | 0,5 kg fasolki szparagowej |
| 6 średniej wielkości młodych ziemniaków |                            |
| Sos:                                    |                            |
| pełeczek koperku                        | sok z połówki cytryny      |
| garść migdałów                          | ząbek czosnku              |
| 1/3 szklanki oliwy                      | sól, pieprz                |

**SPOSÓB WYKONANIA**  
Ze strąków fasolki odciąć końcówki i pokroić je na ok. 3 cm kawałki. Ziemniaki, fasolkę i bób ugotować oddzielnie. Bób przelać zimną wodą, zdjąć łupinki. Ziemniaki pokroić w kostkę. Zmiksować wszystkie składniki sosu. Polać nim składniki sałatki, wymieszać i odstawić na godzinę.

TARTA Z FASOLKĄ, BROKUŁAMI I PAPRYKĄ

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Składniki:                  |                                    |
| Ciasto:                     |                                    |
| 200 g mąki pszennej         | 100 g masła                        |
| 1 łyżeczka soli             | 2 żółtka                           |
| 2-3 łyżki wody              |                                    |
| Nadzienie:                  |                                    |
| 300 g brokułów              | 200 g zielonej fasolki szparagowej |
| 120 g papryki               | 250 ml śmietany                    |
| 2 jajka                     | 2 białka                           |
| 100 g startego żółtego sera | sól, pieprz                        |

**SPOSÓB WYKONANIA**  
Wszystkie składniki ciasta zagnieść, uformować kulę, zawinąć w folię i włożyć na godzinę do lodówki. Brokuły i fasolkę ugotować, paprykę pokroić w paseczki. Formę do tarty wylepić ciastem, obciążyć je fasolą lub ryżem i podpiec 15 min. w temp. 190 st. C. Na ciasto wyłożyć warzywa, zalać jajkami roztrzepanymi ze śmietaną i serem, przyprawionymi solą i pieprzem. Zapiekać kolejne 35 min.

Pogoda

Czwartek 25.07.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00

Piątek 26.07.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00

Sobota 27.07.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00

Niedziela 28.07.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00

temperatura  
minimalna/odczuwalna/maksymalna

ciśnienie

wiatr

deszcz

14/26/25

1009 hPa

14 km/h

0 mm

12/17/20

1010 hPa

9 km/h

0 mm

15/26/28

1011 hPa

14 km/h

0 mm

14/17/23

1010 hPa

7 km/h

0 mm

13/28/28

1010 hPa

11 km/h

0 mm

16/17/22

1009 hPa

20 km/h

0 mm

20/29/31

1009 hPa

15 km/h

0 mm

18/22/25

1011 hPa

9 km/h

0 mm

Związki

# Kuzynowskie śluby

Antropolog Robin Fox przez niemal całe życie zajmował się ewolucją prehistorycznych społeczeństw. Doszedł do bardzo interesującego wniosku. Okazuje się, że przez wieki 80 proc. małżeństw zostało zawartych między kuzynami.

Powszechnie uważa się, że w pewnym momencie historii liczebność homo sapiens wyniosła 10 tysięcy osobników. Działo się to po wybuchu superwulkanu Toba, na skutek którego wymarło wiele gatunków roślin i zwierząt. W tak małej populacji dochodziło do związków między relatywnie blisko spokrewnionymi osobnikami, ale była to konieczność, aby przetrwać.

W bliższej nam historii małżeństwa między kuzynami były zawierane z bardziej prozaicznych powodów. Chodziło o zachowanie majątku czy też zablokowanie osobom z zewnątrz dostępu do elit społecznych. Wychodząc za kuzynę czy kuzynkę oszczędzano także na posagu i wianie. Bardzo ciekawym przypadkiem w historii małżeństw między kuzynami są Stany Zjednoczone, gdzie takie związki były powszechne i akceptowane przed wojną secesyjną, a więc jeszcze w połowie XIX wieku. W 1846 roku w USA powołano komisję do badań nad idiotami, jak nazywano chorych psychicznie. Naukowcy doszli do wniosku, że większość z nich pochodzi ze związków osób blisko ze sobą spokrewnionych. Badania doprowadziły do delegalizacji związków między kuzynami w 13 stanach USA jeszcze w latach 80. XIX wieku.

W XIX-wiecznej Europie małżeństwa kuzynów były zabronione tylko w trzech krajach: Austrii, na Węgrzech (będących w unii z Austrią) i Hiszpanii. Co ciekawe, to właśnie tam rządili Habsburgowie – rodzina, która jak żadna inna wykorzystywała małżeństwa wewnątrz własnego rodu. Swoją drogą, te praktyki odcisnęły piętno na jej członkach. Większość z nich cierpiała na prognatyzm, nazywany potocznie „wargą Habsburgów”. Było to nienaturalne powiększenie żuchwy i dolnej wargi, powodujące trudności w powstrzymaniu oddechu śliny. Poprzez powodowane względami politycznymi, zawierane na granicy kazirodztwa małżeństwa między austriacką i hiszpańską linią Habsburgów, schorzenie się spotęgowało, a cierpiący na nie mieli zawsze wpółotwarte usta. Ostatni król Hiszpanii z tej dynastii, Karol II, miał tak obwisłą dolną wargę i nazbyt rozwiniętą żuchwę, że nie mógł jeść.

Śluby w sosie własnym były domeną nie tylko Habsburgów, ale również innych europejskich rodów. Królowa Wiktoria wyszła za mąż za swojego kuzyna Alberta. Car Mikołaj II i król Anglii Jerzy VI byli najlepszym przykładem tego, do czego prowadzi małżeństwa kuzynostwa.



Car Rosji i król Anglii – podobieństwo jest nieprzypadkowe i było wynikiem planowanych małżeństw między spokrewnionymi rodami

Wyglądali jak bliźniacy.

Żeby nie znęcać się już nad XIX-wiecznymi elitami, możemy na chwilę przenieść się o 2000 lat wstecz, do Starożytnego Rzymu. Tu małżeństwa między bliskimi kuzynami były dozwolone od czasów II wojny punickiej (218-201 r. p.n.e.). Zakazał ich Teodozjusz I w 381 roku. Znany polityk i mówca Cyceeron oskarżał Marka Antoniusza o to, że ten poślubił córkę brata swojego ojca. W końcu Antoniusz musiał się rozwieść. Rzymianie pozwalali na śluby swoich obywateli z przedstawicielami podbitych ludów. Chodziło o wchłonięcie i asymilację tych ludzi do rzymskiej kultury.

Starożytni Grecy, znani ze swoich dziwnych zwyczajów i upodobań, pozwalali, a nawet pochwalali śluby młodych dziewcząt ze swoimi wujami. Sławny król Sparty Leonidas, który poległ pod Termopilami, ożenił się ze swoją siostrzenicą. Kobieta, która została spadkobierczynią majątku, a nie posiadała braci, była zobowiązana do poślubienia najbliższego męskiego krewnego ze strony ojca.

Kiedy w Europie nastąpiło chrześcijaństwo, prawo dotyczące ślubów między kuzynostwem bardzo zastrzeżono. W XI wieku zakazano formalizowania związków z kuzynami do szóstego stopnia pokrewieństwa. Wkrótce okazało się, że wobec braku jakichkolwiek aktów urodzenia

czy innych dokumentów, duchowni nie byli w stanie ocenić stopnia pokrewieństwa między narzeczonymi. Ostatecznie w 1215 roku zakaz obniżono do trzeciego stopnia pokrewieństwa. W 1917 roku papież Benedykt XV zawęził go do kuzynów drugiego stopnia.

Naukowcy sprzeczą się co do tego, dlaczego w czasach chrześcijańskich zastrzeżono przepisy. Najprawdopodobniej chodziło o chęć utrzymania władzy. Król Franków Pepin Krótki zabronił blisko spokrewnionych związków, ponieważ obawiał się, że w ten sposób urosną wpływy wielkich rodów. Rzymscy duchowni, tuż po wkroczeniu na tereny Italii germańskich plemion, również obawiali się tego, że ich przedstawiciele, biorąc śluby między sobą, wkrótce „przegonią” liczbą urodzeń rdzennych Rzymian. Wobec tego nakazali ożenki osób niespokrewnionych.

Obecnie w Wielkiej Brytanii w społeczności Pakistańczyków 55 proc. małżeństw zawieranych jest między kuzynami. W ten sposób liczebność islamskich Pakistańczyków rośnie, ale nie otwiera się na brytyjską kulturę i zachodnią cywilizację. Czy obecne rządy wezmą przykład z rzymskich pomysłów sprzed dwóch tysięcy lat? Czas pokaże.

(pw)

Międzywojnie

# Tajemnica znad bagien

W okolicach Wąbrzeźna jest sporo podmokłych. W 1937 roku zdarzyła się tam straszna zbrodnia, której szczegóły bagna odkryły dopiero rok później.

W sierpniu 1937 roku całe Pomorze poruszyła wieść o zamordowaniu robotnika rolnego z Książek Roberta Szelera. Sprawcę ustalono dość szybko, bo w ciągu 24 godzin. Okazał się nim Stanisław Brylski. Obaj mężczyźni znali się bardzo dobrze. 14 sierpnia 1937 roku obaj panowie udali się do Niemiec. Kiedy przechodzili obok Wąbrzeźna Brylski, chwycił gumową pałę i uderzył Szelera w tył głowy. Nieprzytomnego zawlókł nad sta-

wek i wówczas odciął mu głowę. Zmasakrowane zwłoki zostały wrzucone na bagna.

5 listopada 1937 roku Brylski został skazany na karę śmierci. Od wyroku odwołał się argumentując, że był niepoczytalny. Apelacja nie przyniosła rezultatu. Ostatnią instancją był Sąd Najwyższy, który również potwierdził wyrok. Głowę ofiary znaleziono dopiero rok później.

(pw)

XIX wiek

# Język polski do śmietnika

W 1864 roku władze Królewskiej Regencji w Kwidzynie wydały zakaz posługiwania się językiem polskim w szkołach. Do tego czasu po polsku w placówkach oświatowych mówiono, a w małej szkółce w Mgowie istniała nawet tablica z nazwą „szkoła”.

Zgodnie z nowymi przepisami, język polski mógł być nauczany tylko w najniższej klasie i miał być wprowadzeniem do nauki języka niemieckiego. W Mgowie władzom niemieckim nie spodobał się napis „szkoła”, widniejący na jednym z domów, w którym prowadzono naukę. Niemcom nie wystarczyły tłumaczenia, że cała wieś jest typowo polska.

Szkoły nie były jedyną sferą aktywności rządu niemieckiego. W Orłowie urząd policyjny sprawował Niemiec, zastępujący dziedzica Śląskiego. Kiedy Śląsk zdecydował się samemu przejąć obowiązki, odmówiono mu tego argumentując, że jest Polakiem

i sympatyzuje z Polakami. W tym samym czasie rozpoczęto zmianę nazw miejscowości na niemieckie. Główna fala germanizacji - Kulturkampf - miała dopiero nadejść w latach 1871-75.

OGŁOSZENIE PŁATNE (pw)

**Ford Fiesta 1,3 Van, wersja Silver X 5D**  
**Rocznik: 2006**  
**Przebieg: 123 000km**  
**Pojemność: 1299,00cm3**  
**Rodzaj paliwa: benzyna**  
**Skrzynia biegów: manualna**  
**Dwuosobowy, liczba drzwi: 3**  
**Kolor: granatowy**  
**Stan: dobry**  
**kontakt: 604 159 149**

OGŁOSZENIE PŁATNE

## SZKOŁY DLA DOROSŁYCH W WĄBRZEŹNIE

### >> NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

po ZSZ, gimnazjum lub 8-letniej szkole podstawowej

### >> SZKOŁA POLICEALNA

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

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

### Informacje i zapisy:

**Wąbrzeźno, ul. Wolności 11, w budynku Gimnazjum**  
**(I piętro, pokój nr 104)**  
**tel. 056 688-20-97/ 056 682- 03-01**  
**kom. 501-527-121/513-188-802**

**e-mil: [zaocz.wab@wp.pl](mailto:zaocz.wab@wp.pl), [www.ckd.gog.pl](http://www.ckd.gog.pl)**

## Uprawy

# Wojna z wołkami

Szkodniki zboża nie występują już w takiej ilości jak w poprzednich dekadach, ale wciąż powodują spore straty.

Odwiecznym wrogiem rolników i magazynów zbożowych są wołki zbożowe. Ich ulubionym daniem jest pszenica i jęczmień. Chrzęszcze unikają światła, przez co bardzo trudno je wykryć.

Kłopotliwy jest także trojszczyk ulec. Jego larwy i chrząszcze żerują przede wszystkim w uszkodzonym ziarnie. Problem polega na tym, że zboże dotknięte inwazją trojszczyka nie nadaje się do konsumpcji ani przez ludzi, ani przez zwierzęta.

Innym przeciwnikiem rolników jest rozkruszek mączny. Jego najsilniejszą bronią jest płodność. Samica składa od 100 do blisko 1000 jaj, z których wylęgają się larwy. W ciągu roku występuje kilkanaście pokoleń tego owada. Larwy i nimfy uszkadzają ziarno, a ponadto przenoszą bakterie i strzęp-



ki grzybów chorobotwórczych.

Profilaktyczną metodą pozbycia się niechcianych owadów jest dokładne czyszczenie magazynów, zanim pojawi się w nich nowa partia zboża. Szczególnie niepożądane są resztki zbożowe. Trzeba także pamiętać o wymieceniu pajęczyn i kurzu. Dobrze jest wynieść ze spichlerza wszelki sprzęt i puste worki. Pomaga także zamgławianie termiczne. Zabieg

polega na rozpylaniu mgły. Preparat przedostaje się do górnych partii magazynu i szczelin. Pozostaje przez długi czas na powierzchni, jest bezpieczny dla człowieka.

Kiedy te działania nie przyniosą skutku, trzeba sięgnąć po chemię. Na wołki stosuje się gazujący preparat w pastylkach. Jest to śmiercionośna substancja na bazie fosforowodoru.

(pw)

## Uprawy

# Burak a trzcina

Za kilka lat kwoty cukrowe mogą zostać zniesione. Rolnicy muszą już dziś przewidywać, co przyniosą im zmiany.

Obecnie obowiązujące przepisy, które regulują rynek buraka cukrowego, obowiązywać będą do 30 września 2015 roku. Po tym terminie kwoty cukrowe mają być zlikwidowane. To otworzy rynek, ale może przyczynić się do tego, że znikną mali plantatorzy.

Obecnie na straży starego systemu stoją organizacje plantatorskie. Efekt? Parlament Europejski opowiedział się za kontynuacją regulacji rynku cukru na zasadach zbliżonych do obecnych do końca września 2020 roku. Oznaczałoby to pozostawienie systemu kwot narodowych, ceny minimalnej buraków cukrowych, porozumień branżowych, ceny referencyjnej cukru oraz rozwiązań związanych z reklasyfikacją cukru na rynek europejski czy z jego eksportem

na rynki światowe.

Niestety, inna instytucja europejska – Rada Ministrów Unii Europejskiej – zaledwie tydzień później uzgodniła, że kwoty cukrowe znikną do 30 września 2017 roku.

System kwotowy dawał stabilne ramy funkcjonowania zarówno plantatorom, jak i producentom cukru, a konsumentom pewną gwarancję cenową. Po jego zniesieniu Europę lawinowo może zalewać cukier z Brazylii, który w 60 proc. odpowiada za rynek światowy (w okresach letnich ta zależność sięga do 80-90 proc.).

Burak cukrowy nie ma szans z trzcina cukrową, która jest o wiele tańsza. Rolnicy muszą skupić się więc na podnoszeniu plonowania lub... zmienić branżę.

(pw)

## Uprawy

# Odporność do poprawki

Tak jak problemem zaczyna być uodparnianie się mikrobow na antybiotyki, tak wiele szkodników przestaje reagować na środki ochrony roślin.

Kiedy Unia Europejska wprowadziła dyrektywę, która miała chronić ludzi przed niebezpiecznymi środkami ochrony roślin, rynek tego typu substancji zawęził się. Znaczne ograniczenie wymusiło stosowanie w praktyce preparatów z tej samej lub z bardzo zbliżonych grup chemicznych, a to z kolei prowadzi do powstania niekorzystnego zjawiska uodparniania się zwalczanych agrofagów na stosowane środki.

Powstawanie oporności to nieunikniony, naturalny proces ewolucyjnego przystosowywania się organizmów żywych do zmieniających się warunków środowiska. Już w okresie przed wybuchem

I wojny światowej zauważono, że owad tarcznik uodpornił się na ciecz siarkowo-wapienną, którą wówczas go niszczone. W 1946 roku odporne na insektycydy populacje stwierdzono już u 11 gatunków stawonogów.

Obecnie coraz bardziej odporne na chemię stają się owady takie jak stonka ziemniaczana czy słodyszek rzepakowy. Od wielu już lat takie zjawisko obserwuje się także wśród szkodników magazynowych, głównie roztoczy i owadów.

Przyczyny oporności są proste. Albo środki ochrony roślin stosowane są w złych warunkach, albo złych dawkach. Efekt jest taki, że część owadów przeżywa i wzmac-

nia całą populację. Środki ochrony roślin należy więc stosować w dokładnie wysprzątanym magazynie i w zalecanych dawkach, zgodnie z etykietą-instrukcją stosowania. Zbyt niskie dawki selekcyjnie szybko populacje o średnim stopniu odporności, a zbyt wysokie o stopniu bardzo silnym. Zabiegi można przeprowadzać tylko przy użyciu odpowiedniej, sprawnej aparatury. Duże znaczenie mają niechemiczne metody zwalczania szkodników magazynowych (higiena, sprzątanie, monitoring, stosowanie fizycznych, mechanicznych i biologicznych metod zwalczania).

(pw)

## Hodowla

# Ile gęsi w kaczce?

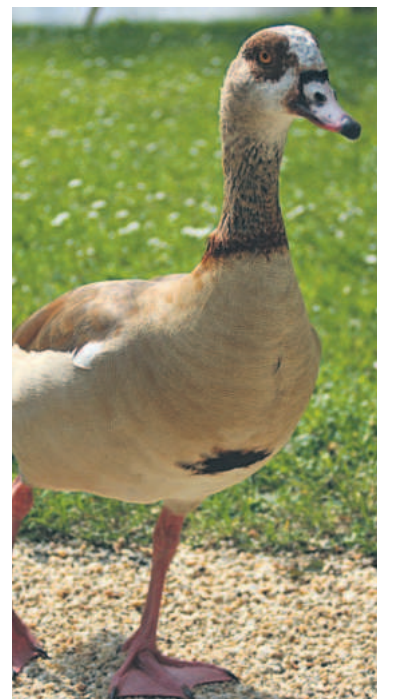
W poprzednim numerze naszego tygodnika opisywaliśmy kilka przykładów egzotycznych ras drobiu, a konkretnie gęsi. Po lekturze artykułu skontaktował się z nami jeden z hodowców gęsi egipskiej z powiatu golusko-dobrzyńskiego, który zwrócił nam uwagę na fakt, że gęś egipska tak naprawdę gęsią jest tylko z nazwy.

Telefon hodowcy sprawił, że postanowiliśmy dokładniej przyjrzeć się gęsi egipskiej i sprawdzić czy jest ona rzeczywiście gęsią, czy może jednak tylko kaczką. Odpowiedź jest dość skomplikowana, ponieważ gęś egipska nie jest ani gęsią, ani kaczką.

Gęsi egipskie były w starożytności czczone nad Nilem. Rasie tej najbliższe do kaczkowatych z rodziny tadorna. Gęś egipska jest jedynym przedstawicielem rodzaju nazywanego Alopochen. To grecka nazwa oznaczająca tyle co lisia gęś, co jest odniesieniem do rdzawego upierzenia.

Podsumowując: gęś egipska, nazywana także gęsiówką egipską, nie jest ani gęsią, ani kaczką. Ma wiele cech kaczek i gęsi.

(pw)



## Hodowla

# Wyrywkowo o antybiotykach

Była interwencja dziennikarzy, którzy wykryli nielegalne stosowanie w chowie drobiu antybiotyków, będą kontrole.

Od sierpnia do końca roku Inspekcja Weterynaryjna będzie kontrolować hodowców drobiu. Chodzi o sprawdzenie czy antybiotyki są przepisywane przez weterynarzy i stosowane przez producentów wyłącznie w uzasadnionych przypadkach.

Od stycznia kontrole mają także wejść do obór, gdzie monitorowane będzie podawanie anty-

biotyków trzodzie i cielętom. Jeżeli inspekcja stwierdzi obecność leków np. w wodzie przeznaczonej do pojenia drobiu, a rolnik nie wykaże, że musiał stosować antybiotyki, to grozić mu będzie kara. Mięso z tych zwierząt nie będzie mogło trafić na rynek.

Hodowcy nie mogą bowiem samodzielnie kupować i podawać zwierzętom leków. Ślady antybio-

tyków w wodzie podawanej kurczakom stwierdzili na początku lipca wielkopolscy inspektorzy weterynarii w 19 z 82 skontrolowanych ferm. Niedawno też czeska inspekcja weterynaryjna wykryła je w mrożonych filetach drobiowych pochodzących od polskiego dostawcy.

(pw)

Piłkarska ręczna

# Skazany na sukces

**Miniony sezon żeńskiego szczypiorniaka obfitował w wiele sukcesów. Zawodniczki II-ligowej Vambresii Worwo z powodzeniem grały w lidze. Za tym wszystkimi sukcesami stoi trener Bogdan Taczyński. Jego zasługi dostrzegli także działacze Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Ręcznej i powierzyli mu reprezentację kujawsko-pomorską, z którą dotarł już do finału Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.**

Bogdan Taczyński od wielu lat związany jest z wąbrzeską piłką ręczną. Na co dzień uczy wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 3. Swoją pasją do szczypiorniaka zaraził wiele dziewcząt, które pod jego wodzą odnoszą liczne sukcesy na parkietach wojewódzkich i krajowych. Od roku prowadzi kadrę wojewódzką. Od ponad 15 lat jest trenerem piłkarek ręcznych w Uczniowskim Klubie Sportowym Vambresia Worwo. Dzięki jego efektywnej pracy, entuzjazmowi, doświadczeniu trenerskiemu, a zwłaszcza umiejętności pracy z młodzieżą, wypromował wąbrzeskie piłkarki.

**– Prowadziłeś w tym sezonie kilka grup wiekowych, do tego objąłeś kadrę wojewódzką. To zajmuje dużo czasu. Do tego na co dzień jesteś nauczycielem. Pewnie niełatwo to wszystko pogodzić?**

– Jest na to prosty sposób: nie można o tym myśleć. W trakcie sezonu mam kilka dni wolnych, są to przeważnie święta. W wakacje też jest nieco oddechu. Na szczęście rodzina przyzwyczaiła się już do mojego trybu życia. A tak naprawdę tę pracę trzeba traktować jako hobby, inaczej się nie da. Trzeba kochać to, co się robi.

**– Jakie sukcesy osiągnęły prowadzone przez Ciebie drużyny w tym sezonie?**

– Nie będę ukrywał, że apetyty przed rozpoczęciem sezonu były bardzo duże. Nie były to tylko pobożne życzenia, ale realne założenia, oparte na dobrym przygotowaniu zespołów oraz znajomości siły i aktualnych możliwości przeciwników. Niestety, po raz kolejny okazało się, że w sporcie o sukcesie decyduje w dużej mierze przypadek oraz szczęście. Nam ten sezon ułożył się pod górkę. O ile w rozgrywkach na szczeblu wojewódzkim pozostawiliśmy wszystkie zespoły daleko w tyle i nawet nikt się do nas nie zbliżył, to na szczeblu centralnym zaczęły się schody. Zarówno zespół juniorek, jak i juniorek młodszych po sukcesach sprzed dwóch lat (udział w finałach Mistrzostw Polski) teoretycznie powinien mieć łatwiejszych przeciwników i przez to łatwiejszą drogę do sukcesu. No i okazało się, że faktycznie była to tylko teoria. Na ćwierćfinały juniorek, które organizowaliśmy w Wąbrzeźnie, nie przyjechały zespoły z podlaskiego i podkarpackiego, za to dokoptowano trzeci

zespół z pomorskiego UKS Conrad Gdańsk, jak się okazało późniejszego mistrza Polski. Awans z drugiego miejsca skazał nas na grę w grupie śmierci. W Szczecinie spotkały się zespoły MKS Kusy Szczecin (4. miejsce w finale), KSS Kielce, MTS Kwidzyn (srebrny medal) oraz my, czyli cztery potęgi w młodzieżowej piłce ręcznej. Udało się nam wygrać tylko z Kwidzynem. Było to za mało, by awansować do finału. Ostatecznie zespół został sklasyfikowany na 13. miejscu. To najlepszy wynik w historii klubu w tej najbardziej prestiżowej kategorii rozgrywek. Szkoda, że już w półfinale doszło do konfrontacji z faworytami rozgrywek, bo naprawdę byłoby o wiele lepiej. Nieco inna sytuacja była z juniorkami młodszymi. Z różnych przyczyn obiektywnych treningi odbywały się nieregularnie. Mimo wszystko okazało się, że jesteśmy dobrze przygotowani do rozgrywek centralnych. Jeszcze ćwierćfinał w Kielcach przebiegł zgodnie z planem. Pewny awans i przyzwoita gra napawały optymizmem przed półfinałem. Choć znowu trafiliśmy do grupy śmierci z Zagłębiem Lubin, Sośnicą Gliwice i Słupią Słupsk, to jednak wszystkie zespoły były w naszym zasięgu. Niestety, brak podstawowej zawodniczki (króla strzelców z ćwierćfinału, zdobywczyni 27

bramek) i kontuzja następnej czołowej snajperki dały się we znaki. Odnieśliśmy trzy minimalne porażki. W normalnym składzie powinien być pewny awans i to z pierwszego miejsca. A tu, zamiast medalu, 13. miejsce w klasyfikacji końcowej. O ile do juniorek nie można mieć żadnych pretensji, bo osiągnęły to, na co było je stać w tej trudnej sytuacji, o tyle juniorki młodsze muszą jeszcze popracować nad sobą i jasno określić swoje priorytety.

**– Co przyniosło największą satysfakcję?**

– Może wyda się to dziwne, ale najwięcej radości wcale nie sprawiły mi osiągnięcia na szczeblu centralnym, ale sukces na turnieju towarzyskim. W maju dziewczęta z klas piątych wzięły udział w bardzo silnie obsadzonym „Drwęca Cup” w Lubiczu. Zajęły tam drugie miejsce. Tworzy się kolejna silna grupa, która już za rok może nam dać powody do dumy. W naszych warunkach najtrudniejsze jest zebranie grupy dzieci chętnych do zabawy w sport, wdrożenie ich do pracy i do wysiłku oraz nauka podstaw piłki ręcznej. To ta właśnie praca daje najwięcej satysfakcji. Dalsze szkolenie jest już o wiele prostsze.

**– Mamy teraz wakacje. Kiedy wracacie do treningów?**

– Większość zawodniczek ma

krótki, bo miesięczny, wypoczek. Jednak sezon się jeszcze nie zakończył. Dziewczęta powołane do kadry wojewódzkiej mają jeszcze przed sobą udział w finale Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Pierwszy tydzień wakacji spędziliśmy na tygodniowej konsultacji szkoleniowej w Sępólnie Krajeńskim. Musieliśmy doskonalić i poprawiać te elementy gry, które podczas półfinałów OOM przysporzyły nam najwięcej problemów. Teraz jeszcze krótka, dwudniowa konsultacja w Górznie, a z stamtąd prosto do Konstantynowa Łódzkiego na finał OOM. Treningi klubowe wznawiamy już 4 sierpnia. Przez dwa tygodnie będziemy szkolić się w Wąbrzeźnie, a 19 sierpnia wyjeżdżamy na obóz sportowy do Giżycka. Połączony on będzie z udziałem w VI Mazurskim Festiwalu Piłki Ręcznej, gdzie w praktyce będzie można sprawdzić stopień przygotowania do nowego sezonu.

**– Na kiedy zaplanowany jest start kolejnego sezonu?**

– Tradycyjnie rozgrywki ligi wojewódzkiej ruszają w pierwszy weekend października. Nie ma jeszcze terminarza, więc trudno podać konkrety. Jeszcze przed rozpoczęciem ligi wszystkie zespoły mają zaplanowane starty w turniejach towarzyskich: juniorki w Kwidzynie, juniorki młodsze w Gnieźnie, młodziczki młodsze w Gdańsku.

**– W jakich zawodach w tym sezonie zagrać? Jakiś będzie szczególny?**

– Jak co roku priorytetem są rozgrywki ligowe i później na szczeblu centralnym. Planuję również udział w kilku turniejach towarzyskich, ale to w miarę wolnych terminów i możliwości finansowych. Oprócz tego zawodniczki uczestniczyć będą w roz-

grywkach organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy: Igrzyskach Młodzieży Szkolnej, Gimnazjadzie, Licealiadzie. Chciałbym w tym sezonie zainteresować dziewczęta piłką ręczną plażową, by po zakończeniu sezonu na hali przedłużyć kontakt z piłką.

**– Jakie cele stawiasz przed zawodniczkami w tym roku?**

– Juniorki i juniorki młodsze mają jasno określony cel – awans do finału Mistrzostw Polski. Młodziczki młodsze koncentrować się będą na wygraniu ligi wojewódzkiej. Co będzie dalej, zobaczymy. Zespół może zmienić się diametralnie. Trzeba mieć nadzieję, że pójdzie to w dobrym kierunku.

**– Jako trener kadry wojewódzkiej wiesz, jaki poziom prezentują piłkarki z innych klubów. Jak na tym tle wypadają nasze dziewczęta?**

– Od kilku lat utrzymuje się taka tendencja, że w kategoriach młodszych różnice są niewielkie, przynajmniej wśród czołowych zespołów. Natomiast czym starsza kategoria, tym wyraźniejsza staje się przewaga wąbrzeskich drużyn. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest kilka, ale chyba najważniejsza jest taka, że staramy się dbać o systematyczny i harmonijny rozwój zawodniczek. Nie ma w klubie presji na wynik za wszelką cenę. Priorytetem jest utrzymanie składu do końca szkoły średniej. Wiadomo, że po maturze większość zawodniczek wyjedzie na studia i nie będzie miała możliwości trenowania w naszym mieście. O znaczeniu klubu w światku piłkarskim decyduje posiadanie silnych zespołów juniorskich. Taką linię działania wyznaczaliśmy sobie w klubie i staramy się jej trzymać.

dokończenie na str. 19



Bogdan Taczyński (z lewej) od 15 lat opiekuje się młodymi szczypiornistkami Vambresii Worwo

**dokończenie ze str. 18**  
**– Mówi się, że Wąbrzeźno jest stolicą młodzieżowej piłki ręcznej. Ile w tym prawdy?**

– Stolicą regionu na pewno. Na cztery kategorie wiekowe trzy mistrzostwa i jedno wicemistrzostwo województwa – to mówi samo za siebie. I tak już od wielu lat. W kraju też jesteśmy od dłuższego czasu rozpoznawalną marką. Oczywiście nie możemy stawiać się w jednym rzędzie z takimi potęgami jak Szczecin, Trójmiasto, Kielce, Kwidzyn, bo te ośrodki to inna zupełnie bajka. Jesteśmy małym klubikiem, który robi wielką robotę. Sądzę, że bardziej pasuje do nas określenie „ewenement na skalę krajową”.

**– Czy nowe piłkarki mają możliwość wejścia do zespołów prowadzonych przez Ciebie?**

– W drużynach junierek i junierek młodszych było y to bardzo trudne. Nie da się ominąć 7-8 lat treningu, przyjść i pograć sobie w piłkę ręczną. Nie na tym poziomie. Natomiast w młodszych zespołach cały czas liczę na to, że będą dochodzić nowe dziewczyny. Zachęcam uczennice szkół podstawowych, by spróbowały swoich sił w sporcie. Jest to bardzo ciekawy sposób na życie.

**– Kiedy otwarcie sezonu II-ligowego, w którym występuje Vambresia WORWO? Jakiego zespołu w nim zagrają?**

– Terminarz II ligi będzie zna-

OGŁOSZENIE PŁATNE

ny na początku września. Z praktyki wiem, że dopiero wtedy będzie można powiedzieć coś na ten temat. Niektóre zespoły zgłaszają się w ostatniej chwili. Wiadomo, chodzi o pieniądze. Aby wystartować w II lidze trzeba zebrać odpowiednie fundusze. Taka sytuacja dotyczy i naszego klubu. Póki co, próbujemy łączyć potrzebne środki.

**– Jakiego celu wyznaczycie sobie w II-ligowych rozgrywkach?**

– Jeżeli przystąpimy do rozgrywek, będziemy realizować podobne cele, jak w poprzednich sezonach. Rozgrywki II ligi służą przede wszystkim ogrywaniu się z mocnymi zespołami i tym samym lepszemu przygotowaniu się do rozgrywek juniorskich. Z drugiej strony chcemy stworzyć dla kibiców ciekawe widowisko.

**– Czy jakieś zawodniczki odejdą z klubu? Może będą jakieś wzmocnienia?**

– Obecnie nie przewiduję żadnych zmian kadrowych. Jedyną może być odejście dwóch maturzystek, które wybierają się na studia. Ale jest to ruch naturalny. Jesteśmy na to skazani, o czym wspominałem już wcześniej. Nie przewiduję również wzmocnień zawodniczkami z innych klubów. Stawiamy na nasze wychowanki.

Dawid Otremba,  
 fot. archiwum

## BURMISTRZ WĄBRZEŻNA INFORMUJE

iż zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2010 r. Nr 102, poz. 651 ze zmianami) została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 oraz zamieszczona na stronie internetowej miasta [www.bip.wabrzezno.com](http://www.bip.wabrzezno.com) (w zakładce „Ogłoszenia Burmistrza”) w dniu 1 sierpnia 2013 r. na okres 21 dni informacja o przeznaczeniu do sprzedaży niezabudowanej działki komunalnej oznaczonej numerem ewidencyjnym 67/3 i położonej w obrębie 6 miasta przy ulicy Chelmińskiej, nieruchomości zabudowanej murem boksów gospodarczym zlokalizowanej w obrębie 1 miasta przy ulicy Matejki i oznaczonej numerem ewidencyjnym działki 380/9 oraz nieruchomości zabudowanej dwoma murem boksami garażowymi zlokalizowanej w obrębie 2 miasta przy ulicy Grudziądzkiej i oznaczonej numerem ewidencyjnym działki 474/10.

W związku z powyższym osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt. 1 i 2 wyżej wymienionej ustawy, mogą składać stosowne wnioski w terminie 6 tygodni licząc od dnia wywieszenia wykazu.

Burmistrz Wąbrzeźna  
 Leszek Kawski

**Zamieść reklamę swojej firmy  
 w Tygodniku Regionu Wąbrzeskiego  
 ZADZWOŃ !!! tel. (56) 682 26 80**

**CWA** TYGODNIK REGIONU  
 WĄBRZESKIEGO

OGŁOSZENIE PŁATNE



## MIEJSCE PRACY: WĄBRZEŻNO

### PRACOWNIK BUDOWLANY

#### Oczekujemy:

- minimum rocznego doświadczenia na wyżej wymienionym stanowisku,
- praktycznej znajomości zagadnień związanych z budownictwem,
- wysokiej motywacji do pracy i nastawienia na realizację celów,
- samodzielności, odpowiedzialności i inicjatywy w działaniu,

**Opis stanowiska:** wykonywanie prac budowlano-remontowych

#### Oferujemy:

- pełną wyzwań pracę w dynamicznie rozwijającej się organizacji,
- atrakcyjne warunki finansowe oraz motywujące wynagrodzenie,
- stabilność zatrudnienia,
- narzędzia pracy.

**Aplikację prosimy przesłać na adres e-mail:** [praca@midom.pl](mailto:praca@midom.pl)

**MIDOM Przejazdowa 30  
 lub osobiście: 87-200 Wąbrzeźno**

**[www.midom.pl](http://www.midom.pl)**

Wąbrzeźno, dnia 01 sierpnia 2013 r.

## OGŁOSZENIE

### o wyłożeniu do publicznego wglądu:

- 1) projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna dla obszaru położonego przy Jeziorze Zamkowym („Góra Zamkowa”) oraz obszaru przy ul. Łabędziej w Wąbrzeźnie;
- 2) projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna dla obszaru położonego przy ulicy Wolności w Wąbrzeźnie.

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2012 r. poz. 647 jt.), art. 39 ust. 1 pkt 2-5 w związku z art. 54 ust. 2 z zastrzeżeniem art. 54 ust. 3 i art. 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. Nr 199, poz. 1227 ze zm.) oraz uchwał Rady Miasta Wąbrzeźno NR XXIV/176/12 i NR XXIV/177/12 z dnia 30 października 2012 r.

### zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu:

- 1) projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna dla obszaru położonego przy Jeziorze Zamkowym („Góra Zamkowa”) oraz obszaru przy ul. Łabędziej w Wąbrzeźnie;
- 2) projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna dla obszaru położonego przy ulicy Wolności w Wąbrzeźnie;
- 3) prognoz oddziaływania na środowisko ww. projektów planów miejscowych;
- 4) niezbędnej dokumentacji ww. spraw;

w dniach **od 9 sierpnia 2013 r. do 11 września 2013 r.** w siedzibie Urzędu Miasta Wąbrzeźno, ul. Wolności 18, 87-200 Wąbrzeźno, pokój nr 2, w godz. od 8<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 29 sierpnia 2013 r.** w siedzibie Urzędu Miasta Wąbrzeźno, ul. Wolności 18, sala nr 19 o godz. 13<sup>00</sup>.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projektach zmian planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Wąbrzeźna z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 27 września 2013 r. Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione w postaci elektronicznej opatrzone bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Wąbrzeźna.

Dane o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie publikowane są w publicznie dostępnym wykazie na stronie internetowej Urzędu Miasta Wąbrzeźno.

Burmistrz Wąbrzeźna  
 Leszek Kawski

Powiat

# Kłopotliwy woreczek żółciowy

Kamica pęcherzyka żółciowego jest częstą przypadłością. O laparoskopowym usuwaniu pęcherzyka rozmawiamy z doktorem Markiem Załuckim, chirurgiem z 25-letnim stażem.

– Wykonał pan kilka tysięcy laparoskopowych cholecystektomii, czyli operacji usunięcia pęcherzyka żółciowego...

– Istotnie, trochę się tego nabierało. Przez lata pracy w klinice chirurgii Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Toruniu, gdzie przeszedłem wszystkie szczeble mojej chirurgicznej edukacji wraz z obrotą pracy doktorskiej – poświęconej właśnie powikłaniom różnych operacji laparoskopowych – oraz 10 lat pracy w szpitalu Matopat brałem udział w około 6-7 tys. różnych zabiegów laparoskopowych, z których ponad połowę wykonałem osobiście.

– Czy podczas takiego zabiegu coś jeszcze jest w stanie pana zaskoczyć?

– Faktycznie ta statystyka może zrobić wrażenie, ale proszę mi wierzyć: medycyna, a zwłaszcza chirurgia zaskakuje jak żadna inna dziedzina życia. Moim zdaniem pojęcie 100 proc. powinno być z naszej działalności wykreślone. Z taką pewnością wiemy, że kiedyś przyjdzie się nam pożegnać z tym padolem łez, cała reszta to prawdopodobieństwo. Mówiąc jednak poważnie, różnego rodzaju niepowodzenia, komplikacje i powikłania zdarzają się w najlepszych klinikach i najlepszym lekarzom, są niejako wpisane w nasz zawód i życie chorych. Jest takie stare chirurgiczne powiedzenie „powikłań nie ma ten, kto nie operuje”. To prawda. Oczywiście, zdarzają się one znacząco rzadziej w ośrodkach mających w konkretnej technice czy metodzie operacyjnej większe doświadczenie niż inne.

– Podejdźmy do sprawy od strony pacjenta. Powiedzmy, że

podejrzewam u siebie problem z pęcherzykiem żółciowym. Co mi pan radzi?

– Przede wszystkim zapytam jak często i czy w ogóle pęcherzyk żółciowy panu dokucza. W przypadku kamicy pęcherzyka żółciowego mówimy o tzw. kamicy objawowej i niemej, czyli bezobjawowej. Ta druga sytuacja zdarza się bardzo rzadko. Wtedy złoży w pęcherzyku żółciowym znajdowane są przypadkowo. Moim zdaniem w obu sytuacjach należy myśleć o operacji. Znacznie łatwiej jest podjąć decyzję, gdy coś nas boli, dokucza. Trzeba jednak pamiętać, że w każdej chwili może dojść do powstania ostrego stanu zapalnego, wymagającego znacznego przyspieszenia różnych kroków i decyzji. Wtedy zawsze wybór miejsca, czasu zabiegu, operującego chirurga i – co najważniejsze – metody operacyjnej stoi pod znakiem zapytania. Zdaniem większości chirurgów i onkologów kilkunasto-, kilkudziesięcioletnie drażnienie ściany pęcherzyka żółciowego złoгами może spowodować przemianę nowotworową. Na to nie ma, póki co, naukowych dowodów, bo i metodologia badań jest jeszcze niedoskonała.

Czasem też zbyt długie odroczenie zabiegu powoduje powstanie ogromnego, bardzo nasilonego nacieku zapalnego w okolicy woreczka. Dochodzi do powstania przetoku między pęcherzykiem żółciowym i przewodami żółciowymi, a w konsekwencji do uszkodzenia śródoperacyjnego tych dróg, co jest po prostu nie do uniknięcia. Chory oczekuje wówczas cudu. A przecież można było temu zapobiec, gdyby tylko operacja odbyła się znacznie

wcześniej. Moim zdaniem, nie ma na co czekać. Tak czy inaczej trzeba myśleć o operacji.

– Decydujemy się na operację. Ale jaką metodę wybrać? Nowoczesną i mało inwazyjną laparoskopię czy tradycyjny zabieg? Niektórzy mówią, że laparoscopia niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwa i jak co, i tak trzeba będzie kroić.

– To wierutna bzdura. Zawsze, gdy to słyszę, aż się we mnie gotuje, mimo że z natury jestem dość spokojny. Tak mówią lekarze, którzy nie wiedzą, o co chodzi lub po prostu nie potrafią operować laparoskopowo. U podstaw takiego poglądu ma leżeć jakoby możliwość lepszego wglądu w narządy jamy brzusznej podczas tradycyjnej operacji, możliwość dotknięcia ich ręką.

W obecnym stanie diagnostyki obrazowej badania, które możemy wykonać bez otwierania brzucha są, jak się okazuje, o wiele bardziej wiarygodne niż ręka chirurga. Są na to dowody. Jeden z rozdziałów mojej pracy doktorskiej poświęcony był porównaniu częstości występowania tzw. kamicy resztkowej (przewodowej) podczas obu metod usuwania pęcherzyka żółciowego. Okazało się, że ten problem występuje z równą częstotliwością tak w przypadku metody otwartej, jak i laparoskopowej. Wniosek jest taki, że nie ma żadnej przewagi tej pierwszej techniki nad drugą.

Niezaprzeczalne zalety laparoskopii sprawiły, że od 1992 została uznana za tzw. złoty standard w leczeniu kamicy pęcherzyka żółciowego. Oznacza to, że jeśli tylko się da, właśnie w ten sposób należy operować pacjentów z kamicą pęcherzyka

żółciowego. Idąc dalej tym torem: w każdym przypadku warto spróbować rozpocząć operowanie chorych właśnie laparoskopowo, a jeśli pojawiają się istotne przeszkody uniemożliwiające kontynuowanie operacji tą metodą, wówczas należy otwierać brzuch, czyli dokonać tzw. konwersji do metody otwartej.

Uważam, że należy wybierać techniki minimalnie inwazyjne w każdym przypadku, gdy to tylko się da. Niewielki uraz operacyjny to znacznie krótszy okres rekonwalescencji, możliwość szybkiego żywienia pacjenta po zabiegu, stosunkowo niewielkie dolegliwości bólowe związane z gojeniem niewielkich ran i oczywiście szybsze gojenie tych ran, znacznie krótszy pobyt chorego w szpitalu i szybszy powrót do normalnej aktywności – to wszystko przemawia za metodami minimalnie inwazyjnymi, czyli za laparoskopią

– Skoro tyle osób pozywa się woreczka żółciowego operacyjnie, to po co on w ogóle jest? Czy można bez niego normalnie żyć?

– Naturalnie. Czasem słyszymy, że lekarze pierwszego kontaktu odradzają chorym usuwanie pęcherzyka twierdząc, że po coś przecież on jest. To oczywiście prawda. Pęcherzyk żółciowy stanowi swego rodzaju magazyn, który w konkretnej sytuacji się obkurcza, wyrzuca całą zgromadzoną żółć do dwunastnicy, co z kolei ułatwia trawienie tłuszczu i wszystkiego, co się w nim rozpłaszcza. Ale przecież po usunięciu woreczka żółć jest wydzielana nadal, bo za ten proces odpowiedzialna jest wątroba, a nie pęcherzyk. Po cholecystektomii żółć pojawia się w przewodzie pokarmowym w mniejszych porcjach. Jeśli zatem potrafimy zmienić swój styl odżywiania, to wszystko powinno być w porządku. Możemy jeść częściej, ale mniejsze porcje. Większość pacjentów po operacji wraca do pełnego jadłospisu pod względem jakościowym.

– Dlaczego kamienie u jed-

nych powstają, a u innych nie?

– Tego nie wiemy. To efekt jakiegoś defektu metabolicznego. Powstawaniu złoży sprzyja płeć (kobiety chorują cztery razy częściej niż mężczyźni), czarny kolor skóry (Murzynki częściej niż inne rasy), wiek (po 30 roku życia częściej niż u młodszych osób), otyłość, ciąża. Pęcherzyk ma idealne warunki do powstawania kamieni, sprzyja temu spowolniony przepływ żółci, a ona tam przecież zalega.

– No właśnie, słyszy się, że otyłość jest przeciwwskazaniem do laparoskopii...

– Wręcz przeciwnie. Otyłość to, oczywiście, nic dobrego. Bywa przyczyną wielu schorzeń i należy z nią walczyć. Ale jeśli już mamy do czynienia z otyłymi pacjentami to jest to wręcz wskazanie do laparoskopii.

– Niektórzy starsi ludzie mówią, że są sposoby na rozpuszczenie kamieni. Można o tym przeczytać w internecie.

– Spotyka się różne metody rozpuszczania kamieni. Chwałę się nimi pacjenci, którzy najczęściej trafiają do nas z prośbą o szybką pomoc po nieudanych próbach takiego działania. Gdyby to zależało ode mnie, surowo bym za nie karał. Konsekwencją jest najczęściej powstanie ostrego zapalenia pęcherzyka żółciowego. To jeszcze nie jest najgorsze, choć w takich przypadkach wybór czasu, miejsca, chirurga, który ma operować i metody operacyjnej stoi pod dużym znakiem zapytania. Powtarzam to, co mówiłem na początku rozmowy, bo chciałbym zachęcić pacjentów do podejmowania decyzji w odpowiednim czasie, a nie, gdy będzie już za późno.

Jest źle, jeśli na skutek chybionej z założenia metody rozpuszczania kamieni dojdzie do zatkania przewodów żółciowych i powstania żółtaczki mechanicznej. A całkiem źle, jak rozwinie się ostre zapalenie trzustki.

Piotr Wołyński

Piłka ręczna

## Pech podczas losowania

W Białobrzegach w miniony weekend zakończył się Beach Handball Warsaw, ostatni z turniejów o mistrzostwo Polski w piłce ręcznej plażowej.

Tytuł przypieczętował Piotrkowianin, który w finale pokonał niemiecki team z Minden. Trzecie miejsce zajęła Fuzja Olsztyn. Vambresia została sklasyfikowana na szóstej pozycji.

Niestety, kolejny już raz nasz zespół nie miał szczęścia w losowaniu. Los sprawił, że Vambresia trafiła do bardzo silnej grupy wraz z Damy Radę Inowrocław, Petrochemią Płock, Sand Devils Minden (Niemcy), Mazur Sierpc oraz Handball 2013 Koszalin.

Dwa pierwsze pojedynki nasi plażowi piłkarze zagrali z niezwykle wymagającymi rywalami. Petrochemia Płock oraz Damy Radę

Inowrocław okazały się za silne dla naszych. Oba mecze wąbrzeźnianie przegrali w stosunku 0:2, jednak na taki stan rzeczy miały duży wpływ złe decyzje sędziowskie i błędy naszej ekipy w ataku. Trzecie starcie grupowe to potyczka z Koszalinem. Mocno zmobilizowani szczypiornici Vambresii nie dali szans przeciwnikom, pokonując ich pewnie 2:0. Ostatni sobotni pojedynek to konfrontacja z kolegami z Minden. Niestety, porażka w międzynarodowym starciu pozbawiła naszych plażowych piłkarzy szans na awans z grupy i grę o czołowe lokaty turnieju.

Kolejnego dnia zawodów, przy

pięknej pogodzie, Vambresia pokonała ekipę z Sierpca 2:0. Ta wygrana pozwoliła naszemu teamowi powalczyć o miejsca 6-7 z Beach Boys Warszawa. Drugie zwycięstwo zagwarantowało szóstą pozycję w Beach Handball Warsaw. Jak na nasze wąbrzeskie warunki wynik jest naprawdę dużym sukcesem.

Za dwa tygodnie szczypiornistów czeka wyjazd na turniej EBT do holenderskiego Tilburga. W dniach 17-18 sierpnia zagrają w Pucharze Polski w Świnoujściu. O wynikach będziemy informować na bieżąco.

Dawid Otremba,  
fot. nadesłane



Szczypiornici Vambresii zostali szóstą drużyną w Polsce

Końcowa kolejność Mistrzostw Polski

- 1 Piotrkowianin Jugo Piotrków Trybunalski
- 2 Damy Rade Inowrocław
- 3 Fuzja Anders Olsztyn
- 4 Orły Kopcysia Olsztyn
- 5 Petrochemia Płock
- 6 Vambresia Wąbrzeźno i Koszalin