



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Rachunki przez internet

Udogodnienia dla
lokatorów budynków
zarządzanych przez TBS

str. 2

Obiad dla każdego

W Wąbrzeźnie rusza
program dożywiania
dzieci

str. 2

Obok samorządu

Organizacje pozarządowe
jednoczą siły

str. 3

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

- poradnie specjalistyczne
- pracownie diagnostyczne
- laboratorium
- chirurgia jednego dnia

rejestracja tel.:
56 658 44 22
www.citomed.pl
Lecznice Citomed Sp. z o.o.
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73

CZWARTEK

7 października
2010

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 40/2010 (80)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Powiat

Odślaniamy pierwsze karty

Znamy nazwy większości komitetów wyborczych, które wystawią kandydatów na wójtów, burmistrzów oraz radnych w zbliżających się wyborach samorządowych.

23 komitety wyborcze z powiatu wąbrzeskiego zarejestrowano w delegaturze Państwowej Komisji Wyborczej w Toruniu. Najwięcej z nich będzie walczyło w Wąbrzeźnie - 7. Nieco mniej, bo po 6 w Książkach i gminie wiejskiej Wąbrzeźno. Należy dodać, że do lokalnych komitetów wyborczych dołączają jeszcze listy ogólnopolskie np. PO, SLD czy PiS.

- Aby mógł powstać komitet wyborczy wyborców, pięciu obywateli posiadających prawo

wybierania do rad musi się zebrać, założyć taki komitet i złożyć oświadczenie - wyjaśnia Adam Dyla, p.o. dyrektora Delegatury KBW w Bydgoszczy.

Jak przy każdych wyborach, tak i teraz lokalni politycy dwoili się i troili przy wymyślaniu jak najbardziej efektownych nazw dla swoich komitetów. W sumie nazwy komitetów wyborczych podzielić można na trzy kategorie. Pierwsza to nazwy związane z konkretnym kandydatem np. startujący w Wąbrzeźnie KWW

Bolesława Künstlera.

Drużga kategoria komitetów to te szukające swojego poparcia w konkretnych grupach wyborców. I tak w gminie Wąbrzeźno powstał Komitet Wyborczy Wyborców Wałycz.

Trzecia i ostatnia kategoria to komitety o oklepanych, aczkolwiek ładnie brzmiących nazwach np. Nasza Gmina (Dębowa Łąka), Gmina dla mieszkańców (gmina Wąbrzeźno), Zgoda Książki czy Porozumienie dla Wąbrzeźna.

Na razie znamy więc tylko nazwy komitetów wyborczych. Nazwiska kandydatów na radnych i burmistrzów poznamy później, jednak już teraz łatwo przypuszczać kto będzie reprezentował barwy danego komitetu.

Listy kandydatów do rad rejestrować można do 22 października. Pięć dni dłużej potrwa rejestracja kandydatów na wójtów, burmistrzów i prezydentów, których zgłaszać będą komitety wyborcze.

Nie każdy może jednak kandydować. - Trzeba posiadać prawo wybierania w wyborach do rad być stałym mieszkańcem jednostki samorządu terytorialnego, no i nie podlegać ustawowym wyłączeniom - dodaje Adam Dyla. Takim jest np. karalność.

Kampania wyborcza zakończy się 19 listopada. O północy rozpocznie się cisza wyborcza.

Do urn w pierwszej turze wyborów samorządowych Polacy pójdą 21 listopada.

Piotr Wołyński

Komitety Wyborcze Wyborców I ich pełnomocnicy

Płużnica

Inicjatywa 2010
Nasza Gmina
Dla Rozwoju gminy

Teresa Krauze
Stanisław Post
Justyna Skonieczka

Wąbrzeźno (gmina)

KWW Geniu Chlebowskiego
Gmina Dla Mieszkańców
KWW Wałycz
KWW Osiedle Wałycz
KWW Teresa Piasecka
KWW Waldemara Chodakowskiego

Bogdan Skopiński
Barbara Mytlewska
Elżbieta Ulaszewska
Dominik Dyrka
Teresa Piasecka
Tadeusz Pietrzak

Książki

Zgoda Książki
KWW Solecki
KWW Andrzej Walkiewicz
KWW Marian Heba
KWW Szczuplinek
KWW Łopatek Polskich

Robert Polcyn
Tadeusz Turbak
Maria Walkiewicz
Marian Heba
Józef Kesler
Maciej Jaranowski

Wąbrzeźno

KWW Ignacego Izydorczyka
KWW Karola Eichbergera
KWW Ryszarda Ignasiaka
KWW Waldemara Chodakowskiego
KWW Wojciecha Dombrowskiego
Porozumienie dla Wąbrzeźna
KWW Bolesława Künstlera

Krystyna Izydorczyk
Mariusz Straszewicz
Andrzej Marchlewski
Tadeusz Pietrzak
Katarzyna Słupkowska
Marta Kowalyszyn
Jacek Łamek

Dębowa Łąka

Nasza Gmina Dębowa Łąka

Waldi Szarowski

BEZPŁATNA INFOLINIA 800 700 900
TEL. 71 797 22 30
www.aigbank.pl

AIG Bank
...i masz wszystko!

Wąbrzeźno
ul. Kościuszki 2A
czynne: pon.-pt. 9.00-17.00

AIG BANK
POLSKA SA

finanse dla domu

REKLAMA

Od 8 czerwca 2010 r. właścicielem AIG Bank Polska SA jest Santander Consumer Bank SA. W okresie przejściowym możecie Państwo nadal otrzymywać materiały z nazwą lub logo American International Group, Inc. („AIG”), wykorzystywanymi za zgodą AIG, które jednak nie będą ponosić odpowiedzialności za treść takich materiałów i powiązane z nimi produkty. Po zakończeniu okresu przejściowego materiały będą opatrzone inną nazwą lub logo. / Effective June 8, 2010 AIG Bank Polska SA was sold to Santander Consumer Bank SA. During a transition period, you may continue to receive materials that bear the American International Group, Inc. („AIG”) name and/or logo, which are used with the permission of AIG. Neither AIG nor any of its subsidiaries will be liable to you for such materials or their associated products. Following the transition period, materials will reflect different name(s) and logo(s).

Wąbrzeźno

Obiad dla każdego dziecka

Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie rozpoczyna akcję pomocy dla dzieci z najuboższych rodzin.

We wrześniu rozpoczął się wieloletni program funkcjonujący pod nazwą „Pomoc państwa w zakresie żywienia”. Celem tego projektu jest zadbanie o dzieci i zapewnienie im ciepłego obiadu poprzez wykupienie ich na stołówkach szkolnych. Pomocą objęte są te rodziny, w których dochód na jedną osobę nie przekracza 526 zł.

- Z programu korzysta 212 uczniów wszystkich szkół. Były lata, kiedy tych potrzebujących dzieci było dwa razy więcej. Kry-

terium przyznawania posiłków jest stałe od 2007 roku. Jeśli tylko otrzymujemy sygnał, że jakieś dziecko jest głodne, to na pewno mu pomożemy. W takich nagłych przypadkach, może skorzystać z posiłku od razu – mówi kierownik MOPS Ewa Markowska.

Program obejmuje nie tylko zakupienie obiadów dla dzieci. Przyznawane są również zasiłki celowe na żywność.

- Obiad, to najważniejszy posiłek, a niestety nie wszystkich

stać, by był on pełnowartościowy. Zawsze uważaliśmy, że wykupienie obiadów jest najlepszą formą pomocy. Mamy wtedy pewność, że ten posiłek trafi bezpośrednio do dziecka – mówi Ewa Markowska.

W tej chwili dofinansowanie programu jest złożone z dwóch części. Koszty w wysokości 315 tys. zł pokrywa budżet państwa, zaś 120 tys. zł pochodzi ze środków samorządowych.

Paulina Szulc

Wąbrzeźno

Budowa zamku zajęła miesiąc

Dla wielu osób modelarstwo jest pasją, z której nigdy się nie wyrasta i zajmuje się nim także w wieku dorosłym. Jednym z nich jest Krzysztof Kłosiński, który zajmując się tym hobby używa nietypowego materiału: patyczków do lodów.

Mieszkający w Wąbrzeźnie Krzysztof Kłosiński jest podopiecznym Warsztatów Terapii Zajęciowej. Od wielu lat pasjonuje się modelarstwem. Przedtem, używając patyczków po lodach, tworzył głównie modele okrętów, ostatnio jednak postanowił zająć się budową makiety wąbrzeskiego Zamku Biskupów Chełmińskich.

- Na ten pomysł wpadłem, gdy Sławomir Szymański pokazał mi w internecie obraz przedstawiający dawny wygląd zamku, po którym dzisiaj zostały tylko ruiny – mówi autor makiety. – Poprosiłem go żeby wydrukował mi to zdjęcie i opierając się o nie wykonałem makietę zamku. Mój model nie jest wiernym odwzwierciedleniem zamku, pozwoliłem sobie dodać elementy, które podsunęła mi moja wyobraźnia. Dzięki temu pojawiły się zwieńczenia wież czy umieszczony nad bramą wjazdową herb miasta.

Wykonanie makiety zamku zajęło Krzysztofowi Kłosińskiemu cały wrzesień. Do zbudowania okazałego, ważącego dwa i pół kilograma modelu potrzebował około dwóch tysięcy patyczków do lodów, o które prosił sprzedawczynię w sklepach. Konstrukcja makiety oparta jest na tekturowym szkielecie, gdyż tak duży model wykonany z samych patyczków zawaliłby



Krzysztof Kłosiński przy makiety wąbrzeskiego zamku

się pod swoim ciężarem.

- Być może patrząc dokładnie na makietę widać jakieś niedokładności, ale uważam, że jak na osobę niepełnosprawną dobrze poradziłem sobie z budową modelu – mówi Krzysztof Kłosiński. – To w zasadzie dopiero początek większej makiety. Oglądając obraz przedstawiający dawny widok zamku widać, że składał się on nie tylko z głównego zamku, ale także z podgrodzia. Teraz zajmę się budową drugiej, większej części modelu, która będzie przedsta-

wiała budynki i mury podgrodzia. A z czasem trzeba będzie pomyśleć o wykonaniu elementów krajobrazu wokół zamku.

Modelarstwo nie jest jedynym zamiłowaniem Krzysztofa Kłosińskiego. Wykorzystując swój talent do prac manualnych zajmuje się także materiałem jeszcze delikatniejszym niż patyczki do lodów, wykonując delikatne kwiaty z wężyny.

tekst i fot.

Jarek Brzuska
REKLAMA

Wąbrzeźno

Innowacje w TBS-ie

Towarzystwo Budownictwa Społecznego otrzymało dofinansowanie na utworzenie portalu internetowego zapewniającego stałą łączność lokatorów ze swoim zarządcą. TBS jest jednym z pierwszych towarzystw wdrażających tego typu system.



W ramach projektu zakupiony zostanie m.in. nowy sprzęt komputerowy.

Na zdjęciu Ryszard Grabowski

W ubiegły czwartek w Urzędzie Marszałkowskim prezes wąbrzeskiego TBS-u Edmund Szulc podpisał umowę z marszałkiem województwa kujawsko-pomorskiego Piotrem Całbeckim o dofinansowanie rozbudowy zintegrowanego systemu informatycznego.

- W marcu bieżącego roku złożyliśmy do Urzędu Marszałkowskiego wniosek o dofinansowanie projektu ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Po półrocznym okresie oczekiwania, w zeszły czwartek doszło do podpisania umowy – mówi prokurent spółki Daniela Kuć.

W ramach projektu zostanie zakupione oprogramowanie zintegrowanego systemu informatycznego. Będzie on polegał na udostępnianiu informacji finansowych o czynszu oraz innych opłatach za pośrednictwem internetu.

W dowolnym momencie, mieszkaniec posiadający swój indywidualny login i hasło użytkownika może podejrzeć dane związane ze swoim lokalem i umową oraz na bieżąco śledzić zmiany opłat, obciążenia i wypłaty. Lokator ponadto będzie miał możliwość zadawania pytań oraz zgłaszania problemów związanych z lokalem i nieruchomością – mówi Daniela Kuć.

Z portalu będą mogli korzystać nie tylko najemcy TBS-u, czyli 262 rodziny, ale również po-

zostali lokatorzy budynków socjalnych, komunalnych oraz wspólnot mieszkaniowych. System będzie ogromnym udogodnieniem szczególnie dla mieszkańców bloku w Radzynie Chełmińskiej, odległym od swojego zarządcy o 13 km.

Ponadto założenia projektu przewidują przeprowadzenie całkowitej wymiany sprzętu komputerowego w zakładzie dla ośmiu stanowisk pracy. Przewidywany termin zakończenia realizacji projektu to koniec lipca przyszłego roku.

Całkowita wartość tego projektu wynosi 140 tys. zł, z czego połowa tej kwoty zostanie dofinansowana ze środków Unii Europejskiej oraz z budżetu państwa. Reszta to wkład własny.

Paulina

Szulc

REKLAMA

PRO-AUTO
Ośrodek Szkolenia Kierowców
WWW.PRO-AUTO.INFO.PL
Wąbrzeźno, ul. Wolności 4
Pluźnica, Szkoła Podstawowa
Zapisy na kurs !!
TEL. 601 681 006, 56 688 22 07
KAT. A, A₁, B, C, D, E, T

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Dębowa Łąka

Pomogli powodzianom

Urząd Gminy w Dębowej Łące zorganizował akcję pomocy dla powodzian. Zbiórkę najpotrzebniejszych produktów rolnych przeprowadzono wśród mieszkańców. Dary otrzymają rolnicy z gminy Baranów Sandomierski.

Wielu ludzi poszkodowanych w tegorocznych powodziach straciło cały dorobek życia, w tym również uprawy na polach. Dlatego gmina Dębowa Łąka odpowiedziała na apel gminy Baranów Sandomierski i zorganizowała zbiórkę płodów rolnych dla poszkodowanych rolników. Akcja zorganizowana w poszczególnych wsiach cieszyła się sporym zainteresowaniem. W zbiórkę zaangażowali się sołtysi i samorządowcy. W sklepach, szkołach czy na tablicach informacyjnych pojawiły się ogłoszenia zachęcające do pomocy. Z podobnym apelem wystąpili również księża podczas niedziel-

nych nabożeństw. W ramach tego przedsięwzięcia zebrano 19 ton zboża, na które czekają już gospodarze z zalanych terenów województwa podkarpackiego. Pomoc trafi do konkretnych osób.

- Na moją prośbę rolnicy z terenu naszej gminy i wsi Jaworze przy pomocy sołtysów i radnych dokonali zbiórki potrzebnych płodów rolnych, głównie zbóż i materiału siewnego. Akcję przeprowadziliśmy 27 i 28 września, materiały można było składać w wyznaczonych miejscach w poszczególnych wsiach. Część mieszkańców nie mająca gospodarstw rolnych włączyła się w akcję ofiarując drobne

kwoty pieniężne. Na prośbę gminy Baranów Sandomierski zbierana kwota w wysokości prawie 2,5 tys. złotych trafi do osób w gminie Gorzyce - mówi wójt gminy Dębowa Łąka Stanisław Szarowski.

Mieszkańcy licznie włączyli się do przedsięwzięcia. Bardzo chętnie poparli pomysł pomocy poszkodowanym rolnikom.

- Dziękuję wszystkim, którzy zdecydowali się pomóc, podzielić się z innymi. Są jeszcze ludzie dobrej woli, wrażliwi i solidaryzujący się z ludźmi, których dotknęła ta klęska żywiołowa - podsumowuje Stanisław Szarowski.

Agnieszka Zielińska

Małe Radowiska

Wjechał wprost pod auto

Motorowerzysta wyjeżdżając z podporządkowanej drogi nie zauważył samochodu. Trafił do szpitala. Jego życiu nic nie zagraża.

W niedzielę około godziny 17:35 dyżurny wąbrzeskiej komendy otrzymał informację o potrąceniu motorowerzysty w Małych Radowiskach. Natychmiast pojechali tam policjanci drogówki. Okazało się, 13-letni motorowerzysta wyjeżdżając z drogi podporządkowa-

nej wjechał wprost pod nadjeżdżającego volkswagena.

Nastolatek ze złamaną nogą trafił do szpitala. Kierująca autem kobieta była trzeźwa. Funkcjonariusze wyjaśniają okoliczności wypadku.

Szymon Wiśniewski

Wąbrzeźno

Naprawdę dużo się zmieniło

Okazuje się, że po problemach, jakie wąbrzeski szpital miał wiosną tego roku wiele się w nim zmieniło i są to zdecydowanie zmiany na lepsze.

Jedną ze zmian, jakie nie są widoczne dla każdego, kto wejdzie do budynku szpitala, jest odnowiony blok operacyjny.

Po wyremontowaniu wszystkich ścian i sufitów spełnia on wymogi nakładane przez Sanepid. To dopiero początek poważniejszych remontów, jakie będą miały miejsce w wąbrzeskiej placówce. Wszystko, by podnieść standard szpitala.

- Oczekujemy na odpowiedź architektów i specjalistów od instalacji sanitarnej i elektrycznej, którzy powiedzą nam, jakie remonty należy bezwzględnie przeprowadzić w ponad stuletnim budynku szpitala - mówi dyrektor placówki Michał Roślewski. - W ciągu ostatnich kilkunastu lat były tutaj przeprowadzane remonty, które można określić jako prace kosmetyczne. Dokumenty, które otrzymamy od specjalistów nazywane są fachowo programem funkcjonalno-użytkowym. Określą one jednoznacznie, co w szpitalu jest do wykonania, aby działalność szpitala prowadzona była zgodnie z potrzebami pacjentów i wymogami Sanepidu.

Ciągle przybywa szpitalnego personelu. Od września w Nowym Szpitalu pracuje specjalista gastroenterologii.

- Pojawienie się gastroenterologa jest przyczółkiem do uruchomienia w szpitalu poradni chorób układu pokarmowego - mówi Michał Roślewski. - Ten lekarz zdał specjalistyczny egzamin. Jego poprzednicy mieli jedynie certyfikaty potwierdzające zdobycie podstawowych umiejętności w tej specjalności. Zakup pełnego wyposażenia do poradni gastroenterologicznej planowany jest na pierwszą połowę przyszłego roku.

Po kłopotach z personelem, jakie wiosną tego roku dotknęły oddział wewnętrzny wąbrzeskie-

go szpitala, mieszkańców miasta najbardziej interesują zmiany na internie.

- Nowy ordynator interny był ordynatorem oddziału wewnętrznego w bydgoskim Szpitalu Uniwersyteckim - wyjaśnia dyrektor Michał Roślewski. - W środowisku medycznym jest on postrzegany jako prawa ręka wojewódzkiego konsultanta do spraw kardiologicznych, możemy więc być pewni, że mamy na internie prawdziwego fachowca. Ordynator ma kilkadziesiąt lat praktyki lekarskiej i stopień naukowy doktora nauk medycznych. Czekamy na powrót na internę dwóch lekarzy, którzy w październiku zdają egzamin specjalistyczny z chorób wewnętrznych. Docelowo do końca roku obsadę interny powinno stanowić czterech stałych lekarzy i dyżurni spoza szpitala.

Trwają też bardzo zaawansowane rozmowy z lekarzami takich specjalności, jak endokrynologia i urologia.

- Kolejną sprawą, która nas zajmuje jest to, że do 8 października musimy zakontraktować całą specjalistkę odnośnie planów leczenia szpitalnego na przyszły rok - mówi Michał Roślewski. - Od tego, w jaki sposób ją przygotujemy będzie zależało, jakimi środkami będziemy dysponować w przyszłym roku. W tym roku planujemy jeszcze remonty w laboratorium i przychodni rehabilitacyjnej. W Nowym Szpitalu dzieje się lepiej. Świadczyć też może o tym fakt, że w ostatnim czasie dokumenty z prośbą o zatrudnienie złożyło kilka pielęgniarek. Sądzę, że to sytuacja zgoła niespotykana w Wąbrzeźnie, z reguły personel ucieka z takich małych placówek. Po weryfikacji umiejętności zostaną one przyjęte do pracy.

tekst i fot.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Obok samorządu

W wąbrzeskim ratuszu odbyło się trzecie forum organizacji pozarządowych, podczas którego lokalni działacze społeczni, sportowi i kulturalni mieli okazję do spotkania się z przedstawicielami władz miasta.



Choć w statusie organizacji, które wzięły udział w spotkaniu jest zaznaczone, że są one „pozarządowe”, tym niemniej są one w mniejszym lub większym stopniu uzależnione od współpracy z lokalnym samorządem. Spotkanie miało na celu głównie przedstawienie tego, co miasto zrobiło w mijającym roku dla tych organizacji. Liderzy organizacji pozarządowych mieli okazję do wypowiedzenia się na temat tego, czego oczekują ze strony miasta w nadchodzącym roku. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele dziesięciu organizacji działających na terenie miasta.

W tym roku, w ramach dwóch

konkursów rozpisanych przez urząd miasta rozpatrzone zostały wnioski czternastu organizacji ubiegających się o finansowe wsparcie ratusza dla swojej działalności. Wnioski te opiewały łącznie na kwotę prawie 296 tys. zł. Miasto udzieliło społecznikom wsparcia w wysokości 178 tys. zł. Oprócz wsparcia finansowego działacze organizacji pozarządowych mogli liczyć ze strony miasta także na wsparcie w postaci pomocy w uzyskaniu lokalu na preferencyjnych warunkach, udostępnianiu lokali na spotkania, współpracy przy pozyskiwaniu środków z innych źródeł, szkoleniach i konferencjach,

pomocy w nawiązywaniu kontaktów międzynarodowych, promocji działalności organizacji w mediach i pomocy rzeczowej.

Po dyskusji z przedstawicielami organizacji ustalony został katalog zadań, który zostanie włączony do programu współpracy co roku uchwalanego przez wąbrzeskich rajców. Zmodyfikowano wypracowany w ubiegłym roku katalog zadań pod kątem wymogów obowiązującego prawa. Program współpracy będzie stanowić podstawę do ogłoszenia przyszłorocznego konkursu ofert.

Jarek Brzuska,
fot. nadesłane

Powiat

Piją i jada

Jak co tydzień policjanci zatrzymali kilku pijanych kierowców. Jeden z nich miał ponad dwa promile alkoholu w organizmie. Wpadł w Wiewiórkach.

W sobotni wieczór w Wiewiórkach policjanci zatrzymali do kontroli drogowej opla. W trakcie rozmowy z 60-letnim kierującym funkcjonariusze wyczuli zapach alkoholu. Kiedy sprawdzili stan trzeźwości mężczyzny okazało się, że miał 2 promile alkoholu w organizmie.

Tego samego dnia w Józefkowie wpadł pijany rowerzysta. 57-latek miał 1,49 promila alko-

holu w organizmie.

Rowerzyście grozi rok więzienia, kierowcy samochody kara dwóch lat pozbawienia wolności.

Również w sobotę, w Płużnicy wąbrzeszcy funkcjonariusze sprawdzili w czasie kontroli kierowcę fiata (39 lat). Był trzeźwy. Prowadził jednak auto wbrew zakazowi sądowemu. Grożą mu za to trzy lata więzienia.

Szymon Wiśniewski

Wąbrzeźno, Płużnica, Książki

Będzie sprawniej w urzędach?

Podpisano umowę, w ramach której trzy gminy naszego powiatu (Wąbrzeźno, Płużnica i Książki) otrzymają niemal milion złotych na usprawnienie działalności urzędów publicznych. Dla mieszkańców tych gmin oznacza to, że już niedługo powinni być sprawniej obsługiwani w urzędach.

Projekt, który został dofinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego nosi nazwę „Przygotowanie administracji samorządowej do skuteczniejszego działania”. Liderem tej inicjatywy jest gmina miejska Wąbrzeźno. Dzięki wprowadzeniu w życie planów zawartych w tym projekcie powinny poprawić się kompetencje kadr urzędów.

- Zaplanowane w ramach tego projektu szkolenia odzwierciedlają rzeczywiste potrzeby urzędników w gminach, które otrzymają to dofinansowanie – mówi burmistrz Wąbrzeźna Bogdan Koszuta. – Modernizacja zarządzania to przede wszystkim szansa na usprawnienie działania administracji oraz wzrost jakości świadczonych usług publicznych.

Projekt złożony został przez cztery gminy (trzy z powiatu wąbrzeskiego i Jabłonowo Pomorskie z powiatu brodnickiego) ma wartość 905 tysięcy złotych. Udało się uzyskać do niego z Europejskiego

Funduszu Społecznego niebagatelne dofinansowanie, które wynosi aż dziewięćdziesiąt procent wartości projektu. Za te pieniądze urzędnicy będą mogli przejść szkolenia ogólne i specjalistyczne oraz odbyć studia podyplomowe, na kierunkach, które zostały przez nich wybrane z uwagi na specyfikę wykonywanej pracy. Dzięki temu urzędy z czterech współdziałających gmin będą mogły starać się o uzyskanie certyfikatów potwierdzających wprowadzenie zarządzania jakością usług.

- Nasz urząd będzie ubiegał się o certyfikat ISO – wyjaśnia Gizela Pijar z wydziału promocji wąbrzeskiego ratusza. – Po jego uzyskaniu petenci przychodzący do naszego urzędu powinni zauważalnie odczuć poprawę jakości naszych usług. Może nieco mniej z uzyskania tego certyfikatu będą się cieszyć sami urzędnicy, dla których uzyskanie certyfikatu ISO będzie oznaczało więcej pracy.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Wspomnienia ze szkolnej ławy

W minioną środę w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyło się spotkanie promujące wydanie „Szkolnych wspomnień” - książki opisującej ponad stuletnią historię wąbrzeskiego Liceum Ogólnokształcącego.

Książka, która ukazała się w zeszłym tygodniu na wąbrzeskim rynku wydawniczym jest rozszerzonym wydaniem „Szkolnych wspomnień” z 2006 roku. Jej zawartość uzupełniona jest o rozdziały związane z obchodami stulecia wąbrzeskiego liceum, zaktualizowane zestawienie absolwentów liceum i wykaz laureatów olimpiad.

Pracami nad opracowaniem „Szkolnych wspomnień” kierował historyk z LO im. Zygmunta Działowskiego Aleksander Czarnecki, który był gospodarzem spotkania promocyjnego ze współautorami książki.

- Nigdy nie rościłem sobie pretensji, by myśleć o sobie jak o autorze tej książki, czuję się bardziej redaktorem tej publikacji – powiedział. – Nie uważam także „Szkolnych wspomnień” za pozycję historyczną, książka jest raczej chronologicznie ułożoną opowieścią napisaną w przystępny dla czytelnika sposób. Chciałbym zwrócić uwagę na to, że podkreśliłbym w niej rolę, jaką w historii liceum odegrały dwa mocne, dyktorskie autorytety z okresu międzywojennego, czyli Hieronim Makowski i Jan Bulanda. Warto także zwrócić uwagę na „Licealki” opracowane przez Bożenę Głowacką, czyli swoisty zbiór uczniowskiej poezji. Po czterech latach znalazły się przynajmniej trzy powody, by pomyśleć o wydaniu rozszerzonych „Szkolnych wspomnień”. Po pierwsze, większość pierwszego nakładu już się rozeszła. Po drugie, trzeba było opisać w jakiś sposób same obchody stulecia. Po trzecie, co pewien czas trzeba aktualizować tego typu wydawnictwa, choćby uzupełniając wykaz absolwentów.

Marika Matuszewska, która podczas obchodów stulecia liceum była jeszcze jego uczennicą, w drugim wydaniu „Szkolnych wspomnień” zaistniała jako ich współautorka.

- Było to dla mnie szczególne doświadczenie – powiedziała. – Na mojej uczelni patrzono na mnie ze zdumieniem, gdy mówiłam o tym, że muszę jechać do Wąbrzeźna, gdyż biorę udział w pracach nad książką. Nikt nie spodziewał się, że w tak małym mieście powstają rzetelnie napisane książki o historii liceum.

Jednym z gości spotkania był pisarz i poeta Henryk Klimek, którego wspomnienia ze szkolnych lat także znalazły się na kartach publikacji.

- Ostatnie dziesięć lat mojego życia to jakby moje odrodzenie



Redaktorem książki jest Aleksander Czarnecki



Jednym z gości spotkania był pisarz i poeta Henryk Klimek

się w stronach rodzinnych, mój powrót do Wąbrzeźna – powiedział. – Tutaj znalazłem klimat sprzyjający mojej pisarskiej pasji. Już moje pierwsze spotkania z uczniami zmobilizowały mnie do spisywania wspomnień, a samo stulecie liceum było dla mnie wzruszającym przeżyciem. Ja powtarzam, że wbrew obiegowej opinii, nasza młodzież jest dobra. Pewnie, że są wyjątki, ale przecież takie zdarzają się także wśród starszych ludzi. Dzisiejsza młodzież, co widać na przykładzie współautorów tej książki, chce uczestniczyć w życiu kulturalnym i dlatego czuję się dumny z tego, że i ja, choć nieco starszy, mogłem wziąć udział w powstaniu tej książki.

Podczas spotkania zabrał głos także obecny dyrektor wąbrzeskiego liceum Bolesław Kunstler, który opowiedział o samym procesie powstawania „Szkolnych wspomnień”.

- Na początku było dwóch, trzech zapaleńców, a później, dzięki powstaniu sprzyjającej atmosfery wielu uczniów złapało

pisarskiego bakcyła. Były wyjazdy do Torunia i Poznania, gdzie w archiwach znalazły się materiały dotyczące historii liceum. Chciałbym szczególnie podkreślić rolę Aleksandra Czarneckiego, który swoim zapałem potrafił pociągnąć za sobą do pisania młodych ludzi.

Rozszerzone wydanie „Szkolnych wspomnień” zostało wydane w nakładzie 500 egzemplarzy. Książkę można kupić między innymi w Miejskim Punkcie Informacji, który mieści się przy ul. Poniatowskiego 8.

tekst i fot. Jarek Brzuska

REKLAMA

Przedsiębiorstwo Usługowe "BARKA"

Oferuje:

- Sprzątanie mieszkań
- opieka nad osobami starszymi
- opieka nad dziećmi
- opieka nad zwierzętami domowymi
- opieka nad grobami

www.barka.uslugi.at
email: barka132@o2.pl

tel. 515 283 264

REKLAMA

Blachodachówka
od 19,99 brutto

Trapez
od 17,99 brutto

gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

JABŁONOWO POMORSKIE

ul. Główna 29A
tel. 783 168 278

e-mail: europa@jablonowo@wp.pl
Prosimy dzwonić przed przyjazdem

Wąbrzeźno

Rośnie nam konkurencja

Gazetka szkolna „Duża Przerwa” wpisała się już na trwałe w kalendarium wydarzeń związanych z życiem Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie.

Prasa szkolna to gałąź mediów bardzo niedoceniana. Praca młodych redaktorów traktowana jest często z przymrużeniem oka, bardziej jak zabawa niż misja. A przecież już na poziomie prasy szkolnej młodzi dziennikarze uczą się tego, co w tej profesji jest najważniejsze: obowiązkowości, odpowiedzialności za słowo, uczciwości w stosunku do siebie i czytelników, dążenia do prawdy i sprawiedliwości.

W Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie nieprzerwanie już od 8 lat z inicjatywy i pod opieką nauczyciela Lucyny Jachimowicz wydawana jest gazetka szkolna „Duża Przerwa”. Na przestrzeni lat 2002-2009 opiekę nad gazetką sprawowały też: Lidia Przybylska i Lucyna Szwulińska, a w korekcie wspierają poloniści ze szkoły: Ewa Rutkowska i Karol Alichnowicz.

Rzadko się zdarza, aby szkolne czasopismo zachowało ciągłość wydań przez tyle lat. Początkowo gazetka ukazywała się jako miesięcznik, obecnie jako dwumiesięcznik. Każda nowa redakcja podejmowała próby jej udoskonalenia. Co roku wprowadzane są nowe elementy. Młodzi redaktorzy od samego początku starali się rejestrować najistotniejsze wydarzenia z życia szkoły: wycieczki, uroczystości szkolne, konkursy, sukcesy uczniów. Tradycją stało się umieszczanie w numerze rozpoczynającym rok szkolny szczegółowego kalendarium roku szkolnego, wykazu nauczycieli uczących w bieżącym roku szkolnym, wykazu wychowawstw czy harmonogramu pracy jednostek pomocniczych szkoły. Każdy numer urozmaica wywiad z nauczycielem, w którym padają niebanalne pytania (wywiadu udzieliło już 41 nauczycieli). Stałym elementem jest również kącik



Redakcja „Dużej Przerwy” prawie w komplecie

humorystyczny. Dużą popularnością wśród uczniów, gdy zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, Walentynki czy Dzień Kobiet cieszy się dział z życzeniami, pozdrowieniami i podziękowaniami. Od 3 lat atrakcją gazetki jest specjalny kupon, który uprawnia do jednorazowego zwolnienia ucznia z odpowiedzi. Nowością jest również kącik kulinarny. Zyskał aprobatę zarówno wśród uczniów i nauczycieli, którzy chętnie testują przepisy. Młodzi dziennikarze dbają również o promocję. Każdy numer zapowiadany jest specjalnym plakatem. Redakcja gazetki zachęca młodzież do dzielenia się na łamach „Dużej Przerwy” swoją twórczością. Obecnie poszukuje również korespondenta sportowego, aby wprowadzić dział sportowy.

Szkolne piśmko wyróżnia dopracowana w najdrobniejszych szczegółach szata graficzna. Zespół redakcyjny stara się, aby zamieszczać jak największą liczbę rysunków własnego autorstwa. Czasy, gdy gazetka powielana była na ksero dawno minęły dzięki udanej współpracy z Wąbrzeskimi Zakładami Graficznymi. Wszyst-

kie archiwalne numery gazetki znajdują się w bibliotece szkolnej. Gazetka ma też swoją wersję elektroniczną, którą można znaleźć na stronie internetowej szkoły w dziale gazetka szkolna pod adresem <http://zszwabrzezno.neostrada.pl/>

„Duża Przerwa” wraz z nowym rokiem szkolnym rozpoczęła kolejny sezon. W skład redakcji wchodzi dziewczęta z technikum ekonomicznego i technikum logistycznego: Marta Tomaszewska, Sandra Nóżka, Karolina Heberlejn, Daria Pitan, Małgorzata Jankowska, Marta Grzegorzczak, Zofia Baran i Patrycja Fałkowska:

- Możemy coś dać od siebie, spełnić się w pewien sposób. Zrobić coś na rzecz szkoły i dla kolegów. Opisać problemy, które nas dotyczą - mówią o swoim wkładzie w powstanie gazetki młodzi dziennikarze.

Kto wie, być może „Duża Przerwa” stanowi kuźnię przyszłych talentów dziennikarstwa. Na pewno praca przy tworzeniu gazetki szkolnej jest dobrą formą przygotowania uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym.

tekst i fot. Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Spotkania z orkiestrą

Młodzi muzycy wrócili na chwilę do szkoły podstawowej, żeby zaprezentować swoje umiejętności młodszym kolegom. Przy okazji chcieli zachęcić uczniów podstawówek do nauki gry na instrumentach dętych: drewnianych, blaszanych i perkusyjnych.



Orkiestra dęta Wąbrzeskiego Domu Kultury pod batutą dyrygenta Rafała Sójki i opieką artystyczną, nauczycielki gry na instrumentach dętych drewnianych Kamili Sójki powstała dwa lata temu. Orkiestra przez ten czas zyskała duże uznanie, koncertując z powodzeniem nie tylko w naszym mieście. Muzycy orkiestry to bardzo młodzi ludzie, uczniowie wąbrzeskich szkół. Teraz sami chętnie wracają do podstawówek, aby znaleźć wśród uczniów nowe talenty muzyczne.

Orkiestra wystąpiła w zeszłym tygodniu w Szkole Podstawowej nr 2 i nr 3. Występy połączone z warsztatami, których celem było zaznajomienie uczniów z instrumentami charakterystycznymi dla orkiestry dętej i zachęcenie piętoli i szóstoklasistów do sprawdzenia swoich uzdolnień na zajęciach nauki gry na tych instrumentach, które odbywają się w poniedział-

ki i piątki w WDK. Chętni mogli poprobować gry na każdym instrumencie, a nawet wcielić się na chwilę w rolę dyrygenta.

Muzycy prowadzą nabór do sekcji instrumentów dętych drewnianych (z drewnianym stroikiem), do których należą małe i duże saksofony, klarnety i flety poprzeczne. Sekcja instrumentów dętych blaszanych potrzebuje nowych puzonistów, barytonistów i trębaczy. Kto lubi werble, bębny i talerze może spróbować swoich sił w sekcji instrumentów perkusyjnych.

Koncert i warsztaty tak się spodobały uczniom, że kilku z nich zadeklarowało chęć udziału w lekcjach nauki gry na prezentowanych instrumentach.

Na okres Świąt Bożego Narodzenia orkiestra szykuje świąteczny repertuar.

Paulina Grochowalska, fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Ze sportem za pan brat

W niektórych szkołach co piąty uczeń nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego. Czy takie lekcje są zbędne? Czy młodzież woli wykupować karnety na baseny czy do klubu fitness niż ćwiczyć w szkołach? Sprawdziliśmy jak sprawa przedstawia się we Wąbrzeźnie.

-W naszej szkole nie ma problemu z lekcjami wychowania fizycznego, oczywiście mamy kilkanaścioro uczniów zwolnionych z tych zajęć, więc problemu jako takiego nie ma. Mamy dużą i dobrze wyposażoną salę gimnastyczną, na której mogą ćwiczyć trzy grupy zajęciowe jednocześnie. Co na pewno młodzież zachęca do ćwiczeń - mówi Tadeusz Girszewski, wicedyrektor Zespołu Szkół Zawodowych.

A czy młodzież równie chętnie rozwija swoje sportowe pasje

poza szkołą?

- Mamy dużo młodzieży na pływalni, choć widać, że z roku na rok jest jej coraz mniej. Po otwarciu Orlika zainteresowanie było ogromne, a teraz jest zdecydowanie mniejsze. Młodzi ludzie po prostu szybko się nudzą, szukając coraz to nowszych atrakcji - mówi Dariusz Langowski, kierownik pływalni.

Nasza młodzież korzysta też z oferty „Mango”.

- Na zajęcia fitness przychodzi dużo dziewczyn, do tego oferu-

jemy kort do tenisa ziemnego oraz skate park, który cieszy się dużym zainteresowaniem. Mamy również boiska do siatkówki czy piłki nożnej. Wieczorami można przyjść na kręgle - mówi Marek Janowski, kierownik Kręgielni „Mango”.

Jak widać wąbrzeska młodzież dba o swoją kondycję, chodząc zarówno na obowiązkowe zajęcia lekcyjne, jak i szukając nowych sposobów na aktywne spędzenie wolnego czasu, korzystając z możliwości jakie daje im miasto.

Ewa Kalinowska

Sprostowanie

Wolontariat, o którym pisaliśmy przed tygodniem w artykule „Ponownie odkrywają Archipelag Skarbów”, jest organizowany po raz pierwszy. We wcześniejszej edycji programu nie było go. Za pomyłkę przepraszamy.

REKLAMA

WWW.ERGEO.PL

ERGEO USŁUGI
GEODEZYJNE

geodeta inż. Krzysztof Hałaj

- * mapy do celów projektowych
- * tyczenie budynków i budowli
- * inwentaryzacje powykonawcze
- * podziały nieruchomości

ul. Wiśniowa 10, 87-200 Wąbrzeźno
e-mail: ergeo@ergeo.pl
tel. 697 300 660

REKLAMA

**SPRZEDAŻ
WĘGLA, MIAŁU,
EKO GROSZKU
- PIEKLORZ**

OSTROWITE 80B
(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)
tel. (056) 683 28 28
tel. 606 148 049
**WYSOKA JAKOŚĆ!
ATRAKCYJNE CENY!**

Dębowa Łąka

Wspaniała przygoda

W Funce odbył się 44. zlot drużyn Nieprzetartego Szlaku. Wzięło w nim udział ponad dwustu druhów z całego regionu. Na imprezie nie zabrakło też harcerzy wraz z opiekunami ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego z Dębowej Łąki.



Harcerze, biorący udział w zlocie to najczęściej osoby z niepełnosprawnością umysłową. Uczestniczą w nim także mieszkańcy ośrodków kuratorskich i domów pomocy społecznej.

- Uczestnictwo w zlocie to cenne i niezapomniane przeżycia. Nasi wychowankowie mieli okazję powalczyć ze swoimi słabościami i nawiązać nowe znajomości. Wszyscy razem zwarci i gotowi maszerowali na kolejne zajęcia, których nie brakowało. W ciągu siedmiodniowego pobytu uczyli się lepić naczynia z gliny, rysować, malować czy obsługiwać radiotelefon. Uczestni-

Wychowankowie prezentują swoje prace czyli w grzybobraniu i odwiedzili aquapark w Chojnicach. Jednak największym zainteresowaniem cieszyły się rozrywki typowo harcerskie np. marszobiegi. Opiekunami naszej grupy byli druhny Danuta Stadejek i Ewelina Gołembiewska, którym bardzo zależy, aby nasi podopieczni uniknęli wyeliminowania społecznego, normalnie uczestniczyli w życiu swojego środowiska. Tym samym, żeby byli przygotowani do tego psychicznie i emocjonalnie – podsumowuje dyrektor SOS -W w Dębowej Łące Andrzej Kust.

Agnieszka Zielińska
fot. nadesłane



Strzelanie z łuku to fajna zabawa



Harcerz musi dużo umieć

Wąbrzeźno

Lekcja samorządności

Polska w tym roku świętuje XX-lecie samorządności, a uczniowie wąbrzeskich szkół uczą się demokracji wybierając członków Rady Samorządu Uczniowskiego.

W środę uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 głosowali na swoich kandydatów do Rady Samorządu Uczniowskiego, a w czwartek to gimnazjaliści oddawali głosy w wyborach uzupełniających. Zarówno w podstawówce, jak i w gimnazjum kandydaci urządzali kampanie wyborcze, mniej lub bardziej skuteczne.

- Mnie ujął plakat – mówi o kandydacie, na którego zgłoszowała Andżelika Witkowska, uczennica gimnazjum.

Jak na wybory przystało - nie zabrakło „kielbasy wyborczej”. Wszyscy kandydaci kusili obietnicami.

- Lubię organizować różne rzeczy i myślę, że jak wygram to mogę coś zmienić w szkole – mówiła jeszcze przed ogłoszeniem wyników kandydatka Patrycja Radzimińska z gimnazjum.

Kandydaci obiecywali głównie więcej dyskotek, wycieczek, konkursów i spotkań integracyjnych.

„Kielbasa wyborcza” była skuteczna, bo wszyscy uprawnieni do głosowania i obecni wtedy w szkole wzięli udział w wyborach. Każdy musiał podpisać się na liście. Dostał kartę z nazwiskami kandydatów i tak, jak podczas wyborów, anonimowo postawił krzyżyk przy nazwisku. Wszystkie głosy trafiły do wyborczej urny.

- To jest dla młodzieży taka lekcja samorządności i nauka na przyszłość. Miejmy nadzieję, że w przyszłości uczniowie będą chodzić na wybory, bo wiemy, że przeważnie frekwencja wyborcza jest niska. Trzeba uczyć dzieci od najmłodszych lat, że są odpowiedzialne za swój los – mówi opiekun Rady Samorządu Uczniowskiego w SP2 Anna Sprengel.



Wybory w gimnazjum

Po przeliczeniu głosów w SP2 Szkolna Komisja Wyborcza ogłosiła, że do Rady Samorządu Uczniowskiego zostali wybrani: Kamil Wiśniewski, Kinga Brzezińska, Agnieszka Marszałek, Zofia Afelt, Julia Banaś, Daria Janiak, Wiktoria Grabowska. Do Rady Sa-

morządu Uczniowskiego w gimnazjum dostali się z największą liczbą głosów: Marcin Potorski, Paulina Falkowska, Maria Głogowska, Patrycja Radzimińska, Joanna Makowska i Natalia Firchow.

tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Wybory w SP2



Takiej frekwencji można tylko pozazdrościć

Wybory

SAMORZĄDOWE

**Wydawnictwo Promocji Regionu
oraz firma MKK proponują
kandydatom do samorządu
profesjonalne przygotowanie
materiałów wyborczych
w konkurencyjnych cenach.**



Oferujemy:

- profesjonalną sesję fotograficzną
- redagowanie ulotek wyborczych
- druk materiałów wyborczych
- gadżety wyborcze



Zapraszamy do kontaktu z nami
tel. 56 682 26 42
Realizujemy strategię sukcesu

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Janusz Nowicki

Jest szóstym dzieckiem Małgorzaty i Janusza Nowickich z Blizienka. W domu na chłopca czekają już trzy siostry i dwóch braci. Chłopiec urodził się 3 października, ważąc wtedy 3850 i mierząc 59 centymetrów wzrostu.

Paweł Augustynowicz

Jest drugim synem Alicji i Karola Augustynowiczów z Sitna. W domu wraz z tatą czeka już na niego brat Mikołaj. Pawełek urodził się 1 października. Miał wtedy 57 centymetrów wzrostu i ważył 3650 gramów.



tekst i fot. J. Brzuszka, nadesłane

Jeśli Wasze dziecko przyszło na świat poza powiatem wąbrzeskim lub nie mieliście okazji spotkać naszego reportera w wąbrzeskim szpitalu, możecie przesłać zdjęcie malucha na adres: redakcja@wpr.info.pl lub zadzwonić pod numer 56 682 26 80.

Wąbrzeźno

Konkurs na wysokim poziomie

Europejski Dzień Języków Obcych wąbrzeskie gimnazjum tradycyjnie świętowało konkursem wiedzy o krajach anglo- i niemieckojęzycznych. Uczniowie wykazali się dużą wiedzą o realiach życia w konkursowych państwach.

Zmagania 60 gimnazjalistów w konkursie wiedzy o krajach anglo- i niemieckojęzycznych odbyły się w środę, trwały dwie godziny. Organizatorzy, nauczyciele języków obcych Tomasz Puczkarski, Lucyna Wierzbowska i Malwina Stopyra przygotowali ok. 100 pytań, które dotyczyły m. in. muzyki, sportu, historii, geografii, fizyki, podziału administracyjnego, atrakcji turystycznych w krajach niemiecko- i anglojęzycznych.

- Chcielibyśmy w ten sposób zmotywować uczniów do intensywnej nauki języków obcych, bo nikt nie wie w jakich okolicznościach mu się ten język przyda. Konkurs stał na naprawdę wysokim poziomie – mówi Tomasz Puczkarski, nauczyciel języka niemieckiego.

Oprócz odpowiedzi na pytania konkursowe oceniane były wcześniej przygotowane przez klasy plakaty. Tematem prac, były skojarzenia z konkursowymi krajami. Turniej miał ciekawą oprawę muzyczną, o którą zatroszczył się nauczyciel muzyki Wojciech Góralski. Dziewczęta ze szkolnego zespołu Wooow śpiewały piosenki anglojęzyczne.

Zwycięzcą konkursu w kategorii język angielski została drużyna z klasy IIIg, drugie miejsce zajęła IIb, a trzecie IIIb. Najwięk-

szą wiedzą o krajach niemieckojęzycznych wykazali się uczniowie z klasy IIIa, tuż za nimi znalazła się klasa Ie. Trzecie miejsce zdobyli zawodnicy z IIe. Klasy otrzymały pamiątkowe dyplomy i drobne upominki.

Obchody Europejskiego Dnia Języków Obcych w wąbrzeskim gimnazjum zakończył mecz piłki nożnej między reprezentantami języka angielskiego i drużyną języka niemieckiego. Wygrali uczniowie z grupy języka angielskiego 5:3.



tekst i fot. Paulina Grochowalska

Przerywnikiem muzycznym były anglojęzyczne piosenki



Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem

Powiat

Czas na porządki

Tradycyjnie, jesienią, mieszkańcy Wąbrzeźna będą mieli okazję nieodpłatnie pozbyć się ze swoich mieszkań, piwnic i garaży śmieci wielkogabarytowych. Fakt, że podczas poprzedniej tego typu zbiórki w całym mieście zebrano kilka ton zbędnych „gratów” oznacza, że tego typu akcja przyjęła się w naszym mieście. Zbiórka będzie przeprowadzona w najbliższą sobotę.

Celem tego typu akcji jest nie tylko ułatwienie życia mieszkańcom miasta, którym trudno jest wywieźć niepotrzebne i zniszczone meble, stare telewizory czy inne sprzęty dużych rozmiarów, ale przede wszystkim dbałość o naturalne środowisko. Często zdarzało się, że tego typu odpady lądowały w lasach czy nawet przydrożnych rowach, a mentalność niektórych ludzi sprawiała, że obok jednego wyrzuconego odpadu podrzucano następny, tworząc w ten sposób nieestetyczne i szkodzące środowisku, nielegalne wysypiska.

Mając na uwadze ochronę środowiska i poprawę estetyki miasta w najbliższą sobotę, 9 października, można będzie tego typu

„niewymiarowe” odpady, które nie mieszczą się w standardowych koszach na śmieci wystawić z piwnic i garaży, składując je przy boksach śmietnikowych lub, w wypadku domów jednorodzinnych, przy krawędzi chodnika. Zbiórka nie obejmuje gruzu, śmieci, ziemi, opon i złomu. Należy także zwrócić uwagę na to, że ta nieodpłatna wywózka zbędnych przedmiotów nie dotyczy firm i sklepów.

Śmieci należy wystawić do godziny ósmej rano. Wszelkie informacje na temat sobotniej akcji można uzyskać, dzwoniąc pod numer: 56 688 45 00.

Jarek Brzuszka

PRAWNIK RADZI

Porad prawnych udziela adwokat Roman Brymora.

REPREZENTACJA DZIECKA PRZEZ RODZICÓW

Reprezentacja dziecka przez rodziców inaczej kształtuje się do chwili osiągnięcia przez nie 13 lat, a inaczej od tej daty do 18 lat. Do osiągnięcia przez dziecko 13 lat nie ma ono zdolności do czynności prawnych, dlatego wszelkie czynności prawne, których jest kontrahentem, mogą być dokonywane w jego imieniu tylko przez jego rodziców jako przedstawicieli ustawowych (z wyjątkiem umów powszechnie zawieranych w sprawach życia codziennego – np. kupno lizaka czy gazety).

Po ukończeniu przez dziecko 13 lat ma ono ograniczoną zdolność do czynności prawnych, może ono samo dokonywać czynności prawnych z tym zastrzeżeniem, że do ich

ważności potrzebna jest zgoda jednego z rodziców.

Jednak istnieje katalog czynności, które dziecko po ukończeniu 13 lat może dokonywać samodzielnie, bez zgody rodziców. Może ono samodzielnie:

- 1) dokonywać czynności prawnej, przez którą nie zaciąga zobowiązania ani nie rozporządza swoim prawem;
- 2) przyjąć nieobciążliwą darowiznę;
- 3) zawrzeć umowę o pracę z ograniczeniami wynikającymi z przepisów o ochronie pracy młodocianych, jednak, gdy stosunek pracy sprzeciwia się dobru dziecka, jego przedstawiciel ustawowy może go za zezwoleniem sądu rozwiązać;
- 4) rozporządzać swoim zarobkiem, chyba że sąd opiekuńczy z ważnych powodów postanowi inaczej;
- 5) dokonać czynności

prawnej dotyczącej przedmiotu oddanego mu przez przedstawiciela ustawowego do swobodnego użytku;



Wszelkie inne czynności podejmowane przez dziecko po ukończeniu 13, a przed ukończeniem 18 lat, zawsze wymagają zgody jednego z rodziców, np.: otwarcie rachunku bankowego, kupno nieruchomości.

Z chwilą ukończenia 18 lat dziecko uzyskuje pełną zdolność do czynności prawnych i wówczas może ono samodzielnie dokonywać wszelkich czynności (np. wziąć kredyt, zawrzeć umowę sprzedaży nieruchomości).

Podstawa prawna: Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy z dnia 25. lutego 1964 r. adwokat Roman Brymora

Wąbrzeźno

Bajkowe kamizelki

Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu obchodzony był także w wąbrzeskich przedszkolach. Jego zwieńczeniem było wręczenie najstarszym przedszkolakom pięćdziesięciu odblaskowych kamizelek, dzięki którym będą mogły bezpieczniej poruszać się po ulicach miasta.

21 września, w dniu, w którym obchodzony był Międzynarodowy Dzień bez Samochodu, grupy najstarszych przedszkolaków z Przedszkola Miejskiego „Bajka” zebrały się na sali gimnastycznej przedszkola, by uczestniczyć w bardzo ważnym spotkaniu. Naprzeciwko dzieci zasiadli goście: dyrektor przedszkola Małgorzata Brzostek, burmistrz Zbigniew Ceglarski i komendant Straży Miejskiej Krzysztof Grzybek.

Okazało się, że dzieci czekało podsumowanie Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu dotyczące bezpiecznego poruszania się po ulicach. Prowadzący podkreślili, że już w przyszłym roku dzieci uczestniczące w spotkaniu zaczną chodzić do szkoły i muszą dobrze

poznać zasady bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym, które dotyczą także najmłodszych.

Podczas rozmowy z dziećmi, którą przeprowadził komendant Straży Miejskiej Krzysztof Grzybek, okazało się, że dzieci już teraz są dobrze uświadomione w temacie bezpiecznego poruszania się po ulicach. Wprawdzie, jak to bywa u dzieci, znaczną część spotkania zajęło opowiadanie przez nie historii o... pieskach i kotkach, które nieuważnie wbiegają pod samochody. Ostatecznie okazało się jednak, że dzieci doskonale wiedzą, że jedynym zwierzęciem, jakie powinno znajdować się na ulicy jest zebra oznaczająca przejście dla pieszych, a przechodząc przez jezdnię trzeba najpierw upewnić

się, że nie nadjeżdża samochód.

Goście, którzy odwiedzili „Bajkę” nie przyszli do przedszkolaków z pustymi rękoma. Prezentem dla dzieci było pięćdziesiąt odblaskowych kamizelek oznaczonych logo przedszkola, które zostały ufundowane przez wąbrzeską Straż Miejską. Dzieci zaraz po spotkaniu wypróbowały nowe stroje nie tylko przy mierząc je, ale także ucząc się prawidłowego przechodzenia przez jezdnię na przejściach dla pieszych nieopodal przedszkola. Oczywiście, podczas tych „praktycznych” testów dzieci przebywały pod czujnym okiem wychowawczyń i komendanta Grzybka.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Dyrektor Małgorzata Brzostek prezentuje dzieciom kamizelki



Dzieci garnęły się do dyskusji



Komendant Krzysztof Grzybek łatwo nawiązał kontakt z dziećmi



Wszystkiego trzeba się nauczyć - przechodzenia przez ulicę też



Odblaskowy pochód



W kamizelkach dzieci były doskonale widoczne także w słoneczny dzień

Wąbrzeźno

Spalinowy potwór

Spalinowy potwór, korzyści płynące z obwodnicy, zanieczyszczenie powietrza, zalety ekologicznych środków transportu – dzieci doskonale wiedzą co jest dobre, a co złe dla zdrowia człowieka i świata przyrody. Warto spojrzeć ich oczami na ekologię.

Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu za nami. Z tej okazji w całym mieście odbyło się wiele akcji, w których szczególną aktywnością wykazały się dzieci. Okazało się, że najmłodsi doskonale zdają sobie sprawę z zagrożeń płynących z zanieczyszczenia środowiska naturalnego, potrafią dostrzec negatywny wpływ ingerencji człowieka w świat przyrody i czują potrzebę dbania o własne otoczenie oraz środowisko naturalne.

Dzieci wiedzą, że nie potrzeba wielu słów, aby opowiedzieć o zagrożeniach płynących ze zwiększającej się z roku na rok liczby samochodów. Uczniowie Trójki napisali opowiadania, których tematem było tegoroczne hasło Tygodnia Mobilnego Transportu: „Mądry transport – lepsze życie”. Może warto czasami przyjąć punkt widzenia dzieci i przesiąść się z samochodem na rower.

Paulina Grochowalska

TWÓRCZOŚĆ Z PRZESŁANIEM

„W pewnym mieście Spalinowie, żył smogowy potwór utworzony przez spaliny z samochodów. Dusił on wszystkich, którzy używali ekologicznych środków transportu. Wszyscy się go bali. Po 1000 latach narodził się chłopiec o imieniu Eustachy, który chciał zabić potwora. Po wielu latach ciężkiej pracy wynalazł oczyszczarkę powietrza. Mężczyzna ten przez 50 lat oczyszczał powietrze. Po wielu latach spotkał się z potworem, by go pokonać. Włączył oczyszczarkę i wrzucił w nią spalinowego potwora. Urządzenie wciągnęło go. Od tego czasu miasto Spalinowo, nazywa się miastem Czyściochowo. Eustachy dożył setki i zmarł śmiercią naturalną.” (uczniowie z klasy VIa, SP3)

„Pewnego dnia pan Piotr postanowił pojechać na zakupy. Miał do pokonania niecały kilometr, lecz i tak pojechał samochodem. Podczas jazdy spotkało go dużo nieprzyjemnych przygód. Najpierw musiał stać dwie godziny w korku, a gdy w końcu mógł jechać zepsuł mu się samochód. Zadzwoił po mechanika. Pomimo tego, że mężczyzna powiedział, iż będzie za chwilę, był za godzinę, a w dodatku nie miał odpowiednich narzędzi i musiał wracać do warsztatu. Tak minęła następna godzina. Naprawa kosztowała kierowcę tysiąc złotych. Zapłacił i pojechał na zakupy. W trakcie jazdy wjechał w kałużę i ochlapał starszą panią. Była na niego strasznie zdenerwowana. Kiedy wszedł do sklepu i chciał kupić to, czego potrzebował, okazało się, że ma za mało pieniędzy. Pan Piotr był na siebie zły. Gdyby wybrał inny środek transportu, na przykład rower, zaoszczędziłby czas i pieniądze.” (uczniowie z klasy Vb, SP3)

„Pewnego dnia, w mieście o nazwie Wąbrzeźno, wszyscy ludzie zaczęli jeździć samochodami do pracy, a to do sklepu lub w inne miejsca, które były blisko domów. Któregoś dnia okazało się,

że pewien chłopiec miał straszne kłopoty z sercem. Opublikowano jego przypadek w gazetach, nagłośniono w mediach. W całym mieście ludzie się tym przejęli, lecz nie wiedzieli jak pomóc chłopcu. Zbierali różne sumy pieniędzy i inne rzeczy materialne, które miały pomóc chłopcu szybko wrócić do zdrowia. Jednak to mu nie pomagało. Pewnego dnia niespodziewanie, stan chłopca polepszył się. Lekarze wypisali go ze szpitala. Chłopiec z początku odpoczywał, nie wychodził z domu, był w bardzo dobrym stanie. Pewnego dnia wyszedł wreszcie z budynku, by zaczerpnąć powietrza. Niestety gdy tylko wyszedł poczuł się źle i poszedł do domu żeby zawiadomić mamę. (...) Doktor powiedział im, że chłopczyk jest słaby, bo wdycha za dużo spalin z powietrza. Zaczęto rozmawiać o tym w mediach, aż wreszcie ludzie przestali jeździć samochodami. Od teraz miasto jest bardzo czyste, a wszyscy ludzie zdrowi i weseli.” (Jakub Bukowski, klasa VIc, SP3)

„Był sobie chłopiec, który miał na imię Piotrek. Co noc nie mógł się wyspać i nie wiedział z jakiego powodu. Rano, gdy szedł do szkoły zasypiał na lekcjach i dostawał złe oceny ponieważ nie uważał. Chłopiec w końcu zrozumiał dlaczego nie może zasnąć. Powiedział o tym mamie. Następnego dnia mama Piotra poszła do burmistrza zgłosić swój problem. Mężczyzna obiecał jej, że się tym zajmie. Po miesiącu czekania ruszyła budowa obwodnicy, poza obrębem miasta. Prace trwały 6 miesięcy. Przez ten czas Piotrek nadal nie mógł się wyspać. Ale warto było czekać. Gdy budowa się skończyła duże, głośne samochody nie jeździły pod jego oknami. Nie jeżdżą w mieście, tylko poza nim. W końcu Piotrek zaczął smacznie spać. Do szkoły chodził wypoczęty, dzięki czemu uważa na lekcjach i ma lepsze oceny.” (Kacper Sądowski, Nikodem Tryczak, klasa Vb, SP3)

Ryńsk

Pierwsze medale

Grupa gimnazjalistów z Ryńska wzięła udział w biegach przełajowych.

Dystans zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców został skrócony, z powodu krótkiego czasu na przygotowania. Dziewczęta biegle na 1000 metrów, a chłopcy na 1500 metrów. Dwójka uczniów

z klasy 3b zdobyła medale - Monika Guściora wywalczyła brąz, a Szymon Kopczyński złoto. Osoby te zakwalifikowały się do etapu wojewódzkiego i już wkrótce pojedą do Bydgoszczy. WGratulujemy

i życzymy dalszych sukcesów.

Były to pierwsze zawody sportowe w tym roku szkolnym.

Adrianna
Forma

Ryńsk

Nauka poprzez zabawę!

W gimnazjum w Ryńsku gościli studenci i wykładowcy z Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego w Bydgoszczy, którzy zorganizowali dla uczniów warsztaty fizyczne, matematyczne oraz chemiczne.

Każde warsztaty trwały godzinę. Na zajęciach z chemii i fizyki odbyło się dużo doświadczeń. Tematem zajęć matematycznych były procenty oraz ich zastosowanie. Został również przeprowadzony

mini konkurs matematyczny dla każdego przedziału wiekowego uczniów. Zajęcia te były częścią realizacji drugiej edycji projektu „Za rękę z Einsteinem”.

Uczniowie z pełnym zaangażowaniem uczestniczyli w warsztatach, co zapewne pomogło im w zgłębianiu swej wiedzy.

Marta
Borsuk

Ryńsk

Z Einsteinem w Poznaniu

Uczniowie Gimnazjum im. Jana Pawła II w Ryńsku uczestniczący w kołach zainteresowań projektu „Za rękę z Einsteinem” uczestniczyli w dwudniowej wycieczce do Poznania.

Była to wycieczka nie tylko turystyczna, ale także edukacyjna, gdyż poza zwiedzaniem miasta zorganizowane były zajęcia, w których uczniowie mogli wykazać się wiedzą z dziedziny matematyki, chemii oraz języka obcego. Wyjazd ten był pewną formą nagrody dla najbardziej sumiennych i pilnych

uczniów. Młódzież miała okazję zapoznać się z historią miasta, a także firmą H. Cegielskiego, która produkuje silniki. Przewodnik oprowadził grupę po całej firmie, przybliżając pracę i zajęcia, jakie się w niej na co dzień odbywają. Uczniowie zwiedzili m.in. Starówkę, gdzie mogli w samo południe

ujrzeć słynne Koziołki Poznańskie, Stary Browar - centrum handlu i sztuki oraz Farę Poznańską. Opiekunami wycieczki byli nauczyciele z gimnazjum: Anna Zaniowska, Izabela Gappa oraz Andrzej Goleń.

Marta
Borsuk



Klasa I „b” Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie: Mateusz Adamczyk, Alicja Błażejewicz, Wiktoria Borkowska, Remigiusz Brzeziński, Barbara Dąbrowska, Julia Dulka, Nikolas Dymitrog, Julia Falerńska, Igor Godlewski, Julia Grabowska, Maciej Kamiński, Martyna Karczewska, Michał Karczewski, Jacek Kociotek, Ewelina Krawczyk, Nikola Łazarska, Agata Malinowska, Paulina Mrozińska, Mikołaj Mikołowski, Natalia Nędza, Marta Pomastowska, Zuzanna Pomastowska, Jowita Strzyżewska, Maria Ulaszewska.

tekst i fot. Jarek Brzuska



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO
PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PONIEDZIAŁEK 22:05 POLSAT - STAN OBLĘŻENIA

Sensacyjny, 155 min, USA (1998)

Na bliskim wschodzie amerykańscy agenci porywają arabskiego przywódcę religijnego, który jest podejrzewany o finansowanie organizacji terrorystycznych. W Ameryce narasta fala islamskiego terroru. Do akcji wkracza szef specjalnego oddziału FBI, Anthony Hubbard (Denzel Washington). Kiedy próbuje rozpracować sprawę fałszywych alarmów bombowych, na Brooklynie eksploduje autobus. Jest wielu zabitych. Hubbard zaczyna pracować ze specjalistką Narodowej Agencji Bezpieczeństwa do sprawa Bliskiego Wschodu, Elise Kraft (Anette Bening). Agenci FBI likwidują na Brooklynie trzech Arabów. W opowiedzi dochodzi do kolejnych krwawych zamachów w centrum Nowego Jorku i niszczycielskiego ataku na kwaterę główną FBI. Wobec postępującego chaosu prezydent ogłasza stan wyjątkowy. Do akcji wkracza wojsko dowodzone przez bezwzględne generała Devereaux (Bruce Willis). Na ulicach miasta pojawiają się czołgi i uzbrojeni żołnierze. Mężczyźni pochodzenia arabskiego są wyłapywani na ulicach i osadzani w zaimprovizowanym na stadionie obozie. Wkrótce generał zaczyna interesować się działaniami Kraft i Hubbarda

UWAGA !!!

ATRAKCYJNA OFERTA !!

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

w tygodnikach CGD, CLI, CWA

DOWIEDZ SIĘ SZCZEGÓŁÓW

ZADZWOŃ !!! 56 682 26 80

Czwartek, 7 października 2010

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Między mamami
08:40 Przyjaciele z podwórka (36) - serial
09:10 Psie opowieści, czyli ochy i fochy (5) - dla dzieci
09:25 Domisie (237) - dla dzieci
09:55 Chopin pod piramidami - dokument
10:20 Mł, wy, oni
10:50 Zaczęły gwiazdy (79) - rozrywka
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (7) - dokument
13:10 Plebania (1546) - serial
13:40 Klan (1935) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5168) - serial
16:00 Moda na sukces (5169) - serial
16:25 Plebania (1547) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
17:30 Celownik
17:55 Klan (1936) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Kraina elfów (29) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
20:10 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (49) - serial
21:30 Sprawa dla reportera - dokument
22:15 Byłem gangsterem (5) - dokument
22:50 Podglądacze - lancy absurdów (5) - dokument
23:15 W pajęczej sieci - film fabularny
00:55 Archiwum istnień - dokument
01:55 Telezakupy
02:15 Boża podszewka (8) - serial
03:10 Boża podszewka (9) - serial
04:00 Jak zostać ogrodnikiem (13) - dokument

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (136) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1321) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy - serial
13:20 Detektywi - serial
13:50 Niania (12) - serial
14:20 Niania (13) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny - serial
17:55 Majka (137) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1322) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Od kołyski aż po grób - film fabularny
23:35 Fringe: Na granicy światów (5) - serial
00:35 Multikino (518) - kultura
01:00 Taniec z gwiazdami (5) - rozrywka
03:00 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
04:15 Telesklep
04:40 Fringe: Na granicy światów (5) - serial
05:05 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Jeśli się odnajdziemy - film fabularny
09:40 Aleksandra - film fabularny
11:40 W oku kamery - dokument
12:20 Cudzoziemka - film fabularny
14:10 Za drzwiami Actors Studio - dokument
15:05 Bracia - film krótkometrażowy
15:45 Cena honoru - film fabularny
18:00 Portrety - dokument
18:15 Najszczęśliwsza dziewczyna na świecie - film fabularny
20:10 Uwiecznione chwile Marii Larsson - film fabularny
22:40 Deja vu - film fabularny
00:55 Sonatine - film fabularny

Niemłody gangster Murakawa ma pojechać na Okinawę i rozwiązać krwawy spór, który wybuchł między lokalnymi gangami. Bohater podejrzewa, że akcja jest zastawioną na niego pułapką.

02:35 Lilja 4-ever - film fabularny
04:35 Zapis zbrodni - film fabularny

TVP 2

06:10 Opowiedz nam swoją historię - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (24) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna - rozrywka
11:45 Kobieta z dotacją w tle - dokument
11:55 Doktor Martin (2) - serial
12:50 Licencja na wychowanie (41) - serial
13:25 Laskowik & Malicki - rozrywka
14:25 Barwy szczęścia (467) - serial
15:00 M jak miłość (766) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię - talk show
17:25 Gilotyna (61) - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:35 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (42) - serial
19:35 Bullionerzy (67) - serial
20:10 Barwy szczęścia (468) - serial
20:45 Dr House (116) - serial
21:40 Tancerze (24) - serial
22:40 Punkt widzenia - talk show
23:35 997
00:10 Herbatka z Mussolinim - film fabularny
02:15 Zwycięzca - Rafał Blechacz - dokument
03:10 Tulipan (5) - serial
04:10 997
04:40 Biuro kryminalne (6) - serial
05:30 Zoo story (6) - dokument

tvn

06:20 Na Wspólnej (754) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (9) - serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (3) - serial
09:50 BrzydUla (51) - serial
10:25 BrzydUla (52) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (35) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:30 Dwóch i pół (17) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (10) - serial
17:00 BrzydUla (53) - serial
17:30 BrzydUla (54) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (19) - serial
19:30 Dwóch i pół (18) - serial
20:00 Ostatni bastion - film fabularny
22:40 Jedenasta godzina (10) - serial
23:40 Królowa potępionych - film fabularny
01:35 Arkana magii - rozrywka
05:30 Marina (35) - serial

CANAL+

06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (5) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Opuścić gniazdo - dokument
09:05 Hamlet II - film fabularny
10:45 Droga do raju - film fabularny
12:30 Trzy królestwa - film fabularny
15:00 Dulscy - film fabularny
16:35 Prawdziwe oblicze Charliego - film fabularny
18:25 Wspaniały Buck Howard - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Amerykański tata (6) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Mentalista (18) - serial
21:50 Rockefeller Plaza 30 (9) - serial
22:20 Łąpu capu extra - rozrywka
23:00 Siedem - film fabularny
01:10 Płatki - W stronę samopoznania - dokument
02:05 Klincz - film fabularny
03:40 Aktualności filmowe
04:10 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:45 Niebieski słoń - film fabularny

4

06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:45 Casper: początek straszności - film fabularny
08:40 Świat według Klepskich (60) - serial
09:15 Świat według Klepskich (61) - serial
10:00 Daleko od noszy (59) - serial
10:30 Daleko od noszy (60) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (205) - serial
11:30 Samo życie (1519) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (180) - serial
13:00 Zamienimy się żonami (80) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1158) - serial
14:45 Tak, kochanie (2) - serial
15:15 Tak, kochanie (3) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (206) - serial
17:00 Dlaczego ja? (83) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1159) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1520) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (123) - serial
21:00 Hotel 52 (19) - serial
22:00 Szpilki na Giewoncie (6) - serial
23:00 Elizabethtown - film fabularny
01:35 Zagadkowa Noc (549) - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1366) - rozrywka

4

06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (26) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (26) - serial
10:20 Osaczona (23) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (37) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (38) - serial
16:00 Zbuntowani (209) - serial
17:00 Osaczona (24) - serial
18:00 Słoneczny patrol (27) - serial
19:00 Morze miłości (27) - serial
20:00 Mecz ostatniej szansy - film fabularny
22:05 Galileo Extra
23:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11) - serial
00:05 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12) - serial
01:05 Na celowniku - film fabularny
03:05 Muzyczne listy - muzyka
03:55 Kinomaniak - kultura
04:20 TV market
05:15 V-Max

EUROSPORT

08:30 Konkurs skoków w Portugalii
09:00 Turniej WTA w Pekinie
15:15 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
17:15 Szwajcaria - Anglia
18:15 Bośnia i Hercegowina - Francja
19:00 Euro 2012 Flesz
19:10 Super Grand Prix w USA
20:00 Fight Club
23:00 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
23:05 Watts
23:10 Tydzień z World Wrestling Entertainment
23:40 Vintage Collection
00:40 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
00:45 Szwajcaria - Anglia

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Wściekle gary
08:50 Rodzina Rabatków (40) - serial
09:25 Sky High - film fabularny
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (7) - dokument
13:10 Plebania (1547) - serial
13:40 Klan (1936) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5170) - serial
16:00 Moda na sukces (5171) - serial
16:25 Plebania (1548) - serial
16:55 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
17:30 Celownik
17:55 Klan (1937) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Tomek i przyjaciele (5) - serial
19:15 Skarby Małgosi (14) - serial
20:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Dolnośląski
20:10 Pogoda
20:30 Sexipistols - film fabularny
22:15 Dziś i jutro - film fabularny
00:30 Głina (21) - serial
01:25 Głina (22) - serial
02:15 Telezakupy
02:35 Dark Water - film fabularny
04:15 4400 (4) - serial
04:55 4400 (5) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (137) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1322) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy - serial
13:20 Detektywi - serial
13:50 Niania (14) - serial
14:20 Niania (16) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
17:55 Majka (138) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Iron Man - film fabularny
22:35 Constantine - film fabularny
01:05 Kuba Wojewódzki (5) - talk show
02:05 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
03:20 Telesklep
03:45 Uwaga!
04:05 Szymon Majewski Show (5) - rozrywka
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy

kinor

08:00 Za drzwiami Actors Studio - dokument
09:00 Był tu Willie Boy - film fabularny
10:45 Drzewo cytrynowe - film fabularny
12:55 Czynniki zgodności - film krótkometrażowy
13:30 Chyba to miłość - film fabularny
15:05 Za drzwiami Actors Studio - dokument
16:00 Broken Flowers - film fabularny
17:55 Hawaje, Oslo - film fabularny
20:10 Popatrz na mnie - film fabularny
22:10 Czas Apokalipsy: Powrót - film fabularny
01:50 Inwazja barbarzyńców - film fabularny
03:30 Pamiętasz mnie? - film fabularny

Po 12 latach odbywania kary kryminalista wychodzi z więzienia. Jego powrót do domu nie spotyka się z życzliwością. Mężczyzna, niezrażony chłodnym przyjęciem, próbuje ponownie stać się częścią rodziny.

04:45 Głowy pełne gwiazd - film fabularny
05:40 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy

TVP 2

06:10 Opowiedz nam swoją historię - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (25) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:10 Pogotowie modowe (5) - publicystyka
11:30 Tak możesz - kultura
11:45 Kobieta z dotacją w tle - dokument
11:50 Doktor Martin (3) - serial
12:50 Licencja na wychowanie (42) - serial
13:30 Kabaretowy Klub Dwójki (25) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (468) - serial
15:05 Tancerze (24) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 U Pana Boga w ogródku (3) - serial
17:25 Gilotyna (62) - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:35 Gorący temat - publicystyka
19:00 Kabaretożery (5) - rozrywka
20:05 Na dobre i na złe (415) - serial
21:10 Kocham cię, Polsko! (43) - rozrywka
22:45 Na dobre i na złe - film fabularny
00:50 Hi way - film fabularny
02:30 Apetyt na życie (9) - serial
03:00 Apetyt na życie (10) - serial
03:30 Daleko od siebie - film fabularny
05:25 Słowo na niedzielę
05:35 Dwadzieścia sposobów na schudnięcie - dokument

tvn

06:20 Na Wspólnej (755) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (10) - serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial
09:50 BrzydUla (53) - serial
10:25 BrzydUla (54) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (36) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:30 Dwóch i pół (18) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (11) - serial
17:00 BrzydUla (55) - serial
17:30 BrzydUla (56) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (5) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (20) - serial
19:30 Dwóch i pół (19) - serial
20:00 Mężczyzna idealny - film fabularny
22:05 Wszystkie wcielenia Tary (1) - serial
22:40 Wszystkie wcielenia Tary (2) - serial
23:15 Wojna umysłów - film fabularny
01:15 Arkana magii - rozrywka
05:20 Misja Martyna - extra - rozrywka
05:50 Chwila prawdy - rozrywka

CANAL+

07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (6) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Szczęściorz Antoni - film fabularny
09:25 Beethoven VI - Wielka ucieczka - film fabularny
11:10 Speed II - wyscig z czasem - film fabularny
13:20 Kings of Leon - koncert w Londynie - muzyka
15:10 Jak to się robi - film fabularny
16:35 Bionicle: Odrodzenie legendy - film fabularny
18:00 Rozwód po francusku - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (7) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Poirot - Tragedia w trzech aktach - film fabularny
22:40 8. mila - film fabularny
00:40 Wszyscy kochają Mandy Lane - film fabularny
02:20 Niewidoczni - film fabularny
04:20 Ego - film fabularny

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Scooby Doo i śnieżny stwór - film fabularny
09:00 Świat według Kiepskich (62) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (63) - serial
10:00 Daleko od noszy (61) - serial
10:30 Daleko od noszy (62) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (206) - serial
11:30 Samo życie (1520) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (181) - serial
13:00 Zamienimy się żonami (81) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1159) - serial
14:45 Tak, kochanie (4) - serial
15:15 Tak, kochanie (5) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (207) - serial
17:00 Dlaczego ja? (84) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1160) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1521) - serial
20:00 Epoka lodowcowa II - Odwilż - film fabularny
22:00 Resident Evil: Zagłada - film fabularny
00:05 Głupia miłość - film fabularny
02:10 Zagadkowa Noc (550) - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1367) - rozrywka

4

06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (27) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (27) - serial
10:20 Osaczona (24) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (38) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 AlleGra
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (39) - serial
16:00 Zbuntowani (210) - serial
17:00 Mała czarna - talk show
18:00 Słoneczny patrol (28) - serial
19:00 Morze miłości (28) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12) - serial
22:00 Śmierć na talerzu (6) - dokument
23:05 Hot Desire - film fabularny
00:55 Bananowy Joe - film fabularny
03:00 Muzyczne listy - muzyka
03:50 TV market
04:55 VIP - kultura
05:40 AlleGra

EUROSPORT

08:30 Turniej WTA w Pekinie
09:00 Turniej WTA w Pekinie
15:15 Bosnia i Hercegowina - Francja
16:00 Szwajcaria - Anglia
17:00 Turniej WTA w Pekinie
18:55 Halo, halo! Tu Londyn!
19:00 Bosnia i Hercegowina - Francja
19:50 Euro 2012 Flesz
20:00 Liga Mistrzów w Columbus
21:00 PBA Tour w USA
22:00 Watts
23:00 Euro 2012
00:00 Turniej WTA w Pekinie

TVP 1

06:00 Moda na sukces (5170) - serial
06:25 Moda na sukces (5171) - serial
06:50 Powszechny spis rolny 2010
07:20 Samospis przez Internet
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Hurtownia książek - kultura
08:40 Ssaki morskie (10) - dokument
09:15 Ziarno
09:50 Britannia High (5) - serial
10:45 Stawka większa niż życie (5) - serial
11:55 Wielka wędrówka ludzkości (5) - dokument
13:00 Wiadomości
13:10 Zaczęły gwiazdy (80) - rozrywka
13:45 Jan Paweł II (1) - serial
14:35 Jan Paweł II (2) - serial
15:30 Małe dranie
16:00 Miłość nad rozlewiskiem (4) - serial
16:50 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
17:25 Wściekle gary
17:55 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
19:00 Śmierć (216) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Dolnośląski
20:05 Pogoda
20:25 Skarb narodów: Księga Tajemnic - film fabularny
22:40 Podwójne uderzenie - film fabularny
00:45 4400 (6) - serial
01:35 USA - Polska
01:55 USA - Polska
03:00 USA - Polska
04:05 Narzeczona - film fabularny
05:00 Dwie strony medalu (94) - serial
05:25 Dwie strony medalu (95) - serial
05:50 Mały rycerz El Cid (6) - serial

tvn

08:00 Kobieta na krańcu świata (1) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej (1319) - serial
11:20 Na Wspólnej (1320) - serial
11:50 Na Wspólnej (1321) - serial
12:15 Na Wspólnej (1322) - serial
12:40 Złote dziecko - film fabularny
14:40 Majka (134) - serial
15:10 Majka (135) - serial
15:35 Majka (136) - serial
16:10 Majka (137) - serial
16:35 Majka (138) - serial
17:00 Wielki Mecz - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (6) - rozrywka
21:40 Sposób na teściową - film fabularny
23:45 Lowcy umysłów - film fabularny
01:55 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
03:10 Telesklep
03:35 Agent Cody Banks - film fabularny
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy

kinor

08:00 Zear - film krótkometrażowy
08:35 Śmierć na Nilu - film fabularny
11:05 Za drzwiami Actors Studio - dokument
12:05 Zakopana Betty - film fabularny
13:55 Popatrz na mnie - film fabularny
15:55 Szybcy i wściekli - film fabularny
17:50 Portrety - dokument
18:00 Godziny - film fabularny
20:10 Zaginione - film fabularny
22:40 Nieuchwytny cel - film fabularny

Bezwzględny milioner Emil Fouchon oraz jego bogaci przyjaciele dla sadyistycznej przyjemności polują na bezdomnych. Fouchon, który jest pomysłodawcą tej koszmarnego zabawy, proponuje ofiarom zapłatę.

00:30 Przetrwać w Nowym Jorku - film fabularny
02:15 Stan gry (5) - serial
03:10 Czas, który pozostał - film fabularny
04:30 Sobowtór - film fabularny
05:40 Ichthys - film krótkometrażowy

TVP 2

06:00 Trzeba się dobrze spisać (7) - dokument
06:30 Człowiek wśród ludzi - film fabularny
07:00 Maszyna zmian (7) - serial
07:35 Poezja łączy ludzi - kultura
07:45 M jak miłość (764) - serial
08:45 M jak miłość (765) - serial
09:40 Barwy szczęścia (465) - serial
10:10 Barwy szczęścia (466) - serial
10:40 Licencja na wychowanie (39) - serial
11:10 Licencja na wychowanie (40) - serial
11:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (69) - dokument
12:20 Smaki czasu z Karolem Okrasą
12:50 Licencja na wychowanie (41) - serial
13:20 Licencja na wychowanie (42) - serial
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Wiedeteka dorosłego człowieka - rozrywka
15:10 Kocham cię, Polsko! (43) - rozrywka
16:45 Totusy 2010 - muzyka
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Wielka draka o dzieciaka - kulis (4) - dokument
19:00 Wielka draka o dzieciaka (4) - rozrywka
20:00 Kocham cię, Polsko - kulis (44) - dokument
20:05 U Pana Boga w ogródku (4) - serial
20:55 Laskowik & Malicki - rozrywka
22:00 Wesele - film fabularny
00:00 Kamienica - film fabularny
01:40 Młode wilki 1/2 - film fabularny
03:20 15. Marzenia Marcina Dańca (1) - rozrywka
04:40 Corki McLeoda (139) - serial
05:30 Corki McLeoda (141) - serial

tvn

07:00 Telezakupy
09:05 Jej cały świat (11) - serial
09:35 Frasier (4) - serial
10:05 Frasier (5) - serial
10:35 Sensacyjna opowieść - film fabularny
12:25 Joey (8) - serial
12:55 Joey (9) - serial
13:25 Joey (10) - serial
13:55 Joey (11) - serial
14:25 Joey (12) - serial
14:55 Joe kontra wulkan - film fabularny
17:00 Teoria wielkiego podrywu (16) - serial
17:30 Teoria wielkiego podrywu (17) - serial
18:00 Teoria wielkiego podrywu (18) - serial
18:30 Teoria wielkiego podrywu (19) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (20) - serial
19:30 Tylko mnie kochaj - film fabularny
21:40 Ten pierwszy raz - film fabularny
23:20 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra - film fabularny
01:45 Arkana magii - rozrywka
05:30 Misja Martyna - extra - rozrywka

CANAL+

06:00 Mroczny napastnik - film fabularny
07:10 Łapu capu
07:25 Gdzie jest generał? - film fabularny
09:05 Meduzy - film fabularny
10:30 Sędzia - film krótkometrażowy
10:55 Wyspa dinozaura II - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:05 Mam na imię Green - dokument
14:00 Tajemnice zwierząt (11) - przyroda
14:55 Hotelowa miłość - film fabularny
16:30 The Killers w Royal Albert Hall - muzyka
17:30 Uczciwy przekręt (9) - serial
18:15 Nigdy nie mów nigdy - film fabularny
20:00 9 - film fabularny
21:25 Noc w muzeum II - film fabularny
23:15 Ostatni dom po lewej - film fabularny
01:10 Diabelskie igraszki - film fabularny
02:40 Światliki w ogrodzie - film fabularny
04:20 Ostatnie zlecenie - film fabularny
05:30 Aktualności filmowe

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:45 Studio F1
07:00 Grand Prix Japonii
08:00 Studio F1
08:15 Lenny - cudowny pies - film fabularny
09:45 Magazyn UEFA Champions League
10:15 Ewa gotuje
10:45 Czarodziejki (11) - serial
11:45 Czarodziejki (12) - serial
12:45 Przygody Merlina (6) - serial
13:45 Dom nie do poznania (187) - rozrywka
14:45 Się kręci (190) - rozrywka
15:45 Rodzina zastępcza plus (263) - serial
16:45 Ludzie Chudego (6) - serial
17:45 Światowe rekordy Guinnessa (13) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Daleko od noszy (18) - serial
20:00 Stand up - zabij mnie śmiechem (2) - rozrywka
22:00 Diamentowa afera - film fabularny
00:05 Trzynaście duchów - film fabularny
02:00 Zagadkowa Noc (551) - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1368) - rozrywka

4

06:05 Mała czarna - talk show
07:05 Szwarczopf Model Look - rozrywka
08:35 W pustyni i w puszczy - film fabularny
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (244) - talk show
13:00 Kinomaniak - kultura
13:30 AlleGra
14:00 V-Max
14:35 Odnależliśmy siódmą kompanię - film fabularny
16:30 VIP - kultura
17:00 Gliniarze z Melbourne (9) - serial
18:00 Tajemnice Biblii: Zaginione Ewangelie - dokument
19:00 Galileo
20:00 Komandosi z Navarony - film fabularny
22:40 Spadkobiercy (32) - rozrywka
23:40 Chłopaki z taśmą - rozrywka
00:40 Zapis pożądania - film fabularny
02:30 Mała czarna - talk show
03:25 Kinomaniak - kultura
03:50 TV market
04:05 Willie Nelson & Friends - muzyka
05:00 V-Max
05:25 Lalola (121) - serial
05:30 Kinomaniak - kultura
05:55 Dekoratornia - film telewizyjny

EUROSPORT

08:30 Eurosport dla Planety
09:00 Turniej WTA w Pekinie
12:55 Halo, halo! Tu Londyn!
13:00 Portugalia - Dania
14:00 Irlandia Południowa - Włochy
14:45 World Series by Renault w Barcelonie
16:00 Irlandia - Rosja
16:30 Turniej WTA w Pekinie
18:00 Euro 2012 Flesz
18:15 Portugalia - Dania
19:00 Irlandia - Rosja
19:30 Euro 2012 Równa szansa
20:30 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
22:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
23:00 Portugalia - Dania
00:00 Irlandia Południowa - Włochy
00:30 Irlandia - Rosja
01:00 Euro 2012 Równa szansa



06:25 Smerfy (216) - serial
06:50 Samospis przez Internet
07:00 Transmisja mszy św.
z Sanktuarium Bożego
Miłosierdzia w Krakowie
Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Klub przyjaciół Myski Miki
(36) - serial
08:55 Złota rączka (9) - serial
09:35 Lis i pies II - film fabularny
10:50 Czarodziej z Waverly Place (5)
- serial
11:20 Bronisław Wildstein
przedstawia - talk show
12:00 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Panski
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Wiadomości
13:20 Program rozrywkowy
- rozrywka
13:50 Córka maharadzy (1) - serial
15:45 Saga prastarej puszczy (3) - serial
16:50 Mistrzostwa Świata
- Rajd Faraonów
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Kronika Drogi do Euro 2012
- dokument
17:30 Ojciec Mateusz (49) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Chip i Dale (37) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Rajdowe Samochodowe
Mistrzostwa Polski
- Rajd Dolnośląski
20:05 Pogoda
20:20 Miłość nad rozlewiskiem (5) - serial
21:20 Jan Paweł II - Odwaga
świętości - muzyka
22:35 Skradzione serca
- film fabularny
00:20 Dowód - film fabularny
02:10 Samuraj zmierzchu - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5172) - serial
05:30 Moda na sukces (5173) - serial



08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Kobieta na krańcu świata (2)
- dokument
11:30 Co za tydzień
12:10 Usta usta (5) - serial
13:10 Mam talent (6) - rozrywka
14:50 Agent Cody Banks
- film fabularny
17:00 Ugotowani (2) - rozrywka
18:00 Milionerzy (141) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Taniec z gwiazdami (6)
- rozrywka
22:15 Oddział Delta II - film fabularny
00:30 Wielki Mecz - rozrywka
02:15 Po co spać, jak można grać?
- rozrywka
03:25 Telesklep
03:50 Złote dziecko - film fabularny
05:40 Uwaga!



08:00 Zapis zbrodni - film fabularny
09:40 Detektyw Murdoch: Krew i cyrk
(7) - serial
10:40 Detektyw Murdoch:
Niedoskonała przyszłość (8)
- serial
11:35 Kłopoty małżeńskie
- film krótkometrażowy
12:10 Za drzwiami Actors Studio
- dokument
13:05 Port lotniczy '77 - film fabularny
15:10 Zaginiony świat: Park Jurański
- film fabularny
17:25 Uwiecznione chwile Marii
Larsson - film fabularny
19:50 Portrety - dokument
20:10 Powrót do przyszłości
- film fabularny
22:05 Z planu "Powrotu
do przyszłości" - dokument
22:30 Zaginione - film fabularny
01:00 Straszny film II - film fabularny
02:25 Pan Ibrahim i kwiaty Koranu
- film fabularny
04:00 Trzy dni bez wyroku
- film fabularny



06:25 Ostoja
07:00 M jak miłość (766) - serial
07:55 Barwy szczęścia (467) - serial
08:30 Barwy szczęścia (468) - serial
09:30 Konkurs Chopinowski
- dokument
09:45 Niezwykła Australia - dokument
10:50 Wojciech Cejrowski - boso
przez świat (17) - dokument
11:25 Makłowicz w podróży
12:00 Rozrywka - film fabularny
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Złotopolscy (1109) - serial
15:15 Szansa na sukces - rozrywka
16:15 Na dobre i na złe (415) - serial
17:20 XII Mazurska Noc Kabaretowa
- Mragowo 2010 (4) - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:45 Tak to leciało! - kulisy
- dokument
18:55 Tak to leciało! (78) - rozrywka
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (26)
- rozrywka
21:05 Czas honoru (30) - serial
22:05 Katyński syndrom - dokument
23:05 Kocham kino - kultura
23:35 Telewizyjne Wiadomości
Literackie - kultura
00:05 Parodia jest dobra
na wszystko - rozrywka
00:35 Wiedźmin - film fabularny
02:45 Bobby, najwinniejszy z psów
- film fabularny
05:35 M.A.S.H. (96) - serial



06:00 Chwila prawdy - rozrywka
07:10 Telezakupy
09:15 Jej cały świat (12) - serial
09:45 Frasier (6) - serial
10:15 Frasier (7) - serial
10:45 Joe kontra wulkan
- film fabularny
12:50 Chuck (3) - serial
13:50 Podwójny agent - film fabularny
16:00 Strzały nad Saber River
- film fabularny
18:00 Miasteczko Twin Peaks (15)
- serial
19:05 Uwaga, faceci! (2) - serial
20:05 Ocean's Eleven: Ryzykowna
gra - film fabularny
22:30 Dowody zbrodni (9) - serial
23:30 Mężczyzna idealny
- film fabularny
01:30 Arkana magii - rozrywka
05:30 Marina (36) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Mam na imię Green - dokument
08:00 Tajemnice zwierząt (11)
- przyroda
09:00 Trzy królestwa - film fabularny
11:30 Grunt to spokój
- film krótkometrażowy
11:45 Mija czas - film fabularny
13:30 Łapu capu ekstra
- 15 lat Canal+
14:25 Poirot - Przyjdź i zgiń
- film fabularny
16:05 Jak ugryźć 10 milionów II
- film fabularny
17:50 Rockefeller Plaza 30 (9) - serial
18:20 Mentalista (18) - serial
19:10 Łapu capu
19:20 Aktualności filmowe
19:50 Nie przegap
20:00 OSS 117 - Rio nie odpowiada
- film fabularny
21:45 Prawdziwe oblicze Charliego
- film fabularny
23:35 Nienarodzony - film fabularny
01:10 Nieznani - film fabularny
02:35 Czułe miejsca - film fabularny
04:10 Mononoke (9) - serial
04:35 Łapu capu ekstra
- 15 lat Canal+
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Studio F1
08:00 Grand Prix Japonii
10:00 Studio F1
10:30 Scooby Doo, gdzie jesteś? (5)
- serial
11:00 Pani Doubtfire - film fabularny
13:45 Stawka większa niż życie
- serial
15:15 Stawka większa niż życie
- serial
16:45 Szpilki na Giewoncie (6) - serial
17:45 Hotel 52 (19) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (237)
- serial
20:00 Ludzie Chudego (7) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami
(4) - serial
22:00 Kości (5) - serial
23:00 Skradzione jutro - film fabularny
01:00 Magazyn sportowy
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1369)
- film fabularny
- rozrywka



06:25 Mała czarna - talk show
07:25 Spadkobiercy (31) - rozrywka
08:25 Rajd Francji
09:25 Wielkie BUM - film fabularny
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (245) - talk show
13:00 Dekoratornia - film telewizyjny
13:30 Spadkobiercy (32) - rozrywka
14:30 W pustyni i w puszczy
- film fabularny
16:55 Nieposkromiona Australia
- dokument
17:30 VIP - kultura
18:00 Gliniarze z Melbourne (10)
- serial
19:00 Galileo
20:00 Galileo Extra
21:00 STOP Drogówka
22:00 Spadkobiercy (33) - rozrywka
23:00 Chłopaki z taśmy - rozrywka
00:05 Gliniarze z Melbourne (9)
- serial
01:05 Gliniarze z Melbourne (10)
- serial
02:05 Mała czarna - talk show
03:05 VIP - kultura
03:25 Mike & The Mechanics - Live
at Shepherds Bush - muzyka
04:45 TV market
05:00 AlleGra
05:15 Lalola (122) - serial



08:35 Portugalia - Dania
09:30 Irlandia Północna - Włochy
10:15 Irlandia - Rosja
10:45 Euro 2012 Równe szanse
11:45 Euro 2012 Flesz
12:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie
w Kentucky
13:30 Turniej WTA w Pekinie
15:30 Wyścig Paryż-Tours
17:00 Portugalia - Dania
18:00 Euro 2012 Równe szanse
19:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie
w Kentucky
20:15 World Series by Renault
w Barcelonie
20:45 Weekend w sportach
motorowych
21:00 Andre Ward - Allan Green
23:00 Turniej WTA w Pekinie
00:15 Wyścig Paryż-Tours
01:15 Weekend w sportach
motorowych



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Życie na cieplejszej planecie
(5) - dokument
08:45 Legenda Nezha (47) - serial
09:15 USA - Polska
09:20 USA - Polska
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (8) - dokument
13:15 Plebania (1548) - serial
13:40 Klan (1937) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5172) - serial
16:00 Moda na sukces (5173) - serial
16:25 Plebania (1549) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Kronika Drogi do Euro 2012
- dokument
17:30 Celownik
17:55 Klan (1938) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Przypadki rozbojnika Rumcajsa
(6) - serial
19:15 Bajki z mchu i paproci (20) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kronika Drogi do Euro 2012
- dokument
20:10 Pogoda
20:30 Ranczo (39) - serial
21:30 Komedia sytuacyjna - teatr
22:40 Szerokie tory - dokument
23:20 Wybrzeże moskitów
- film fabularny
01:25 Bracia i siostry (9) - serial
02:15 Notacje (448) - dokument
02:25 Telezakupy
02:45 Boża podszewka (10) - serial
03:40 Boża podszewka (11) - serial
05:05 Moda na sukces (5174) - serial
05:30 Moda na sukces (5175) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (138) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 Ugotowani (2) - rozrywka
13:45 Niania (17) - serial
14:20 Niania (18) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem
- talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria
Wesołowska - serial
17:55 Majka (139) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1323) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Szymon Majewski Show (6)
- rozrywka
22:35 Mentalista (6) - serial
23:35 Superwizjer
00:10 Nie z tego świata (6) - serial
01:10 Co za tydzień
01:35 Po co spać, jak można grać?
- rozrywka
02:50 Telesklep
03:15 Uwaga!
03:35 Rozmowy w toku - talk show
04:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Inna - film fabularny
09:30 Popatrz na mnie - film fabularny
11:30 Deszczowa piosenka
- film fabularny
13:25 Hawaje, Oslo - film fabularny
15:40 Tajemnica starego ogrodu
- film fabularny
17:25 W oku kamery - dokument
18:05 Kabuli Kid - film fabularny
20:10 Pancerny wóz - film fabularny
22:00 Przetrwać w Nowym Jorku
- film fabularny
Młody Jim Carroll sprawia same
problemy - ucieka z lekcji, wsczyzna
awantury i bierze narkotyki. Zostaje
usunięty ze szkoły, a matka wyrzuca go
z domu. Chłopak trafia na bezłotną
nowojorską ulicę.
23:55 Zbrodnia ojca Amaro
- film fabularny
02:00 Sonatine - film fabularny
03:40 Olek - film fabularny
04:55 Na boso - film fabularny
05:00 Głowy pełne gwiazd
- film fabularny



06:20 Spis rolny na "Plebani" - dokument
06:30 Pytając o Boga (5) - dokument
06:55 Bioetyka - dokument
07:20 ZUS dla ciebie!
07:30 Na dobre i na złe (26) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:50 Potrzebna od zaraz
12:15 Anna Dymna - spotkajmy się
- dyskusja
12:50 Pytając o Boga (6) - dokument
13:15 Program rozrywkowy
- rozrywka
14:25 Święta wojna (235) - serial
15:05 Czas honoru (30) - serial
15:55 Czas honoru - fiesz
historyczny - dokument
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię
- talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:35 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (43)
- serial
19:35 Bulionerzy (68) - serial
20:10 Barwy szczęścia (469) - serial
20:45 M jak miłość (767) - serial
21:40 Kulisery serialu "M jak miłość"
- dokument
21:50 Tomasz Lis na żywo
- publicystyka
23:00 Zaginiony syn - film fabularny
00:50 Tuczzone narzeczone
- dokument
01:50 Herkules wyrusza w świat
- dokument
02:20 Akwarium, czyli samotność
szpiega (2) - serial
03:15 Odlotowy sektet
- film fabularny
04:40 Córki McLeoda (140) - serial
05:35 M.A.S.H. (97) - serial



06:20 Na Wspólnej (756) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (11)
- serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (5) - serial
09:50 BrzydUla (55) - serial
10:25 BrzydUla (56) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (37) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:30 Dwóch i pół (19) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (12)
- serial
17:00 BrzydUla (57) - serial
17:30 BrzydUla (58) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (6) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (21)
- serial
19:30 Dwóch i pół (20) - serial
20:00 Człowiek - cel - film fabularny
22:00 Kobra - oddział specjalny (4)
- serial
23:00 Lina - film fabularny
01:20 Arkana magii - rozrywka
05:30 Marina (37) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (7) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Droga do raju - film fabularny
09:40 Wyspa dinozaura II
- film fabularny
11:10 Łapu capu ekstra
- 15 lat Canal+
12:00 Uczciwy przekręt (9) - serial
12:50 Czerwone berety - film fabularny
14:30 Mały smok
- film krótkometrażowy
14:45 Pan i władca - Na krańcu
świata - film fabularny
17:10 Życie po scjentologii
- dokument
18:05 Coco Chanel - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (8) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Diabelskie igraszki
- film fabularny
22:40 11.09.01 - film fabularny
01:00 Owady kochane w Tokio
- dokument
02:05 0-1-0 - film fabularny
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:20 Karolek i przyjaciele
- film fabularny
08:45 Świat według Kiepskich (64)
- serial
09:20 Świat według Kiepskich (65)
- serial
10:00 Daleko od noszy (63) - serial
10:30 Daleko od noszy (64) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (207)
- serial
11:30 Samo życie (1521) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (182)
- serial
13:00 Zamienmy się żonami (82)
- rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1160) - serial
14:45 Tak, kochanie (6) - serial
15:15 Tak, kochanie (7) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (208)
- serial
17:00 Dlaczego ja? (85) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1161) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1522) - serial
20:00 Obcy kontra Predator
- film fabularny
22:05 Stan obłędzenia - film fabularny
00:40 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1370)
- rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (28) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
09:20 Morze miłości (28) - serial
10:20 Mała czarna - talk show
11:20 Nie igraj z aniołem (39) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 V-Max
14:00 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (40) - serial
16:00 Zbuntowani (211) - serial
17:00 Osaczona (25) - serial
18:00 Słoneczny patrol (29) - serial
19:00 Morze miłości (29) - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Tajemnice Biblii: Zaginione
Ewangelie - dokument
22:00 Galileo
23:00 Galileo
00:00 CSI: Kryminalne zagadki
Nowego Jorku (13) - serial
01:00 Mała czarna - talk show
02:00 Muzyczne listy - muzyka
03:05 V-Max
03:25 Queen - Live at Wembley (1)
- muzyka
04:10 TV market
05:00 Kinomaniak - kultura
05:20 Lalola (123) - serial



08:30 Weekend w sportach
motorowych
08:45 Światowe Igrzyska Jeździeckie
w Kentucky
10:00 Portugalia - Dania
11:00 Irlandia Północna - Włochy
11:45 Irlandia - Rosja
12:15 Euro 2012 Równe szanse
13:15 Turniej WTA w Pekinie
14:30 Wyścig Paryż-Tours
15:45 Irlandia - Rosja
16:15 Irlandia Północna - Włochy
17:00 Portugalia - Dania
18:00 Euro 2012 Równe szanse
19:00 Euro 2012 Flesz
19:15 Eurogole - Jeden na jednego
19:30 Irlandia - Rosja
20:00 Portugalia - Dania
20:45 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami
20:50 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling
Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:25 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami
22:30 Irlandia Północna - Włochy
23:15 Portugalia - Dania
00:15 Euro 2012 Równe szanse
01:15 Euro 2012 Flesz



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Małe dranie
08:45 Owocowe ludki (43) - serial
09:20 Jedynkowe przedszkole (16) - dla dzieci
09:50 Dlaczego? Po co? Jak?
10:10 Koszmarny Karolek (63) - serial
10:25 Errata do biografii (46) - dokument
10:55 Laboratorium europejskie
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (8) - dokument
13:10 Plebania (1549) - serial
13:40 Klan (1938) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5174) - serial
16:00 Moda na sukces (5175) - serial
16:25 Plebania (1550) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
17:30 Celownik
17:55 Klan (1939) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Magiczne przygody misia Ruperta (6) - serial
19:15 Bunio i Kimba (6) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:03 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
20:05 Pogoda
20:15 Superhero - film fabularny
21:45 Ekwador - Polska
21:55 Ekwador - Polska
00:10 Film fabularny - film fabularny
01:55 Bracia i siostry (10) - serial
02:40 Notacje (479) - dokument
02:55 Telezakupy
03:10 Boża podszewka (12) - serial
04:05 Boża podszewka (13) - serial
05:05 Moda na sukces (5176) - serial
05:30 Moda na sukces (5177) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (139) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1323) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy - serial
13:20 Detektywi - serial
13:50 Niania (19) - serial
14:20 Niania (20) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny - serial
17:55 Majka (140) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1324) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Usta usta (6) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (6) - talk show
23:30 Top Model. Zostań modelką (5) - rozrywka
00:30 Superwizjer
01:05 Uwaga!
01:25 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
02:40 Telesklep
03:05 Rozmowy w toku - talk show
04:00 Nie z tego świata (6) - serial
04:55 Co za tydzień
05:05 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 W oku kamery - dokument
08:40 Chyba to miłość - film fabularny
10:20 Bracia - film krótkometrażowy
10:55 Cudzoziemka - film fabularny
12:50 W kręgu zła - film fabularny
15:20 Za drzwiami Actors Studio - dokument
16:20 Był tu Willie Boy - film fabularny
18:05 Wykolejeni - film krótkometrażowy
18:30 Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas! - film fabularny
20:10 Ręce do góry - film fabularny
21:40 Gracz - film fabularny
23:55 Wallander (7) - film fabularny
01:40 Edukatorzy - film fabularny
03:50 Sobowtór - film fabularny

Film prezentuje dwa pozornie niezależne od siebie wątki. Artur i Anna są samotni, żyją w wykreowanej przez siebie rzeczywistości. Zbieg okoliczności sprawia, że sztuczny świat pęka.

05:15 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
05:40 Ichthys - film krótkometrażowy



06:10 Opowiedz nam swoją historię - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (27) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:45 Humbaki - między ogniem i lodem - dokument
12:50 Licencja na wychowanie (43) - serial
13:25 Wielka draka o dzieciaka (4) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (469) - serial
15:05 M jak miłość (767) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:35 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (44) - serial
19:35 Bulionerzy (69) - serial
20:10 Barwy szczęścia (470) - serial
20:40 Barwy życia (6) - dokument
20:55 M jak miłość (768) - serial
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Święto na naszej ulicy - dokument
23:30 Odlotowy sekstet - film fabularny
01:45 07 zgłosz się (15) - serial
02:55 Wiedźmin (6) - serial
03:50 Święto na naszej ulicy - dokument
05:40 M.A.S.H. (98) - serial



06:20 Na Wspólnej (757) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (12) - serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (6) - serial
09:50 BrzydUla (57) - serial
10:25 BrzydUla (58) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (38) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:30 Dwóch i pół (20) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (13) - serial
17:00 BrzydUla (59) - serial
17:30 BrzydUla (60) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (22) - serial
19:30 Dwóch i pół (21) - serial
20:00 Lina - film fabularny
22:25 Agenci NCIS (4) - serial
23:20 Strzały nad Saber River - film fabularny
01:15 Arkana magii - rozrywka
05:30 Marina (38) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (8) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Rockefeller Plaza 30 (9) - serial
09:00 Owady kochane w Tokio - dokument
10:10 Nigdy nie mów nigdy - film fabularny
12:00 Ponyo - film fabularny
13:45 Antwone Fisher - film fabularny
15:50 Trzy królestwa - film fabularny
18:20 Hotelowa miłość - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (9) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Śledztwo na cztery ręce - film fabularny
22:55 Dwanaście małp - film fabularny
01:10 Czarodziej z Harlemu - film fabularny
02:30 Zginiesz w ciągu 3 dni - film fabularny
04:05 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Księżniczka łabędzi: Tajemnica zamku - film fabularny
08:45 Świat według Kiepskich (66) - serial
09:25 Świat według Kiepskich (67) - serial
10:00 Daleko od noszy (65) - serial
10:30 Daleko od noszy (66) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (208) - serial
11:30 Samo życie (1522) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (183) - serial
13:00 Zamienimy się żonami (83) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1161) - serial
14:45 Tak, kochanie (8) - serial
15:15 Tak, kochanie (9) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (209) - serial
17:00 Dlaczego ja? (86) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1162) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1523) - serial
20:00 Korpus weteranów - film fabularny
22:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (11) - serial
23:20 CSI: Kryminalne zagadki Miami (12) - serial
00:20 Uczniowie zmieniają świat - film fabularny
02:15 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1371) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (29) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (29) - serial
10:20 Osaczona (25) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (40) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 VIP - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (41) - serial
16:00 Zbuntowani (212) - serial
17:00 Osaczona (26) - serial
18:00 Słoneczny patrol (30) - serial
19:00 Morze miłości (30) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (13) - serial
22:00 Pewnego razu w Chinach II - film fabularny
00:25 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (14) - serial
01:25 Mała czarna - talk show
02:25 Muzyczne listy - muzyka
03:25 VIP - kultura
03:45 Queen - Live at Wembley (2) - muzyka
04:10 TV market
05:20 Lolola (124) - serial



08:35 Portugalia - Dania
09:30 Irlandia Północna - Włochy
10:15 Irlandia - Rosja
10:45 Euro 2012 Flesz
11:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
12:30 Wycisg Paryż-Tours
14:00 Portugalia - Dania
15:00 Irlandia Północna - Włochy
15:45 Irlandia - Rosja
16:15 Euro 2012 Równy szanse
17:15 Euro 2012 Flesz
17:30 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
19:00 Watts
19:50 Euro 2012 Flesz
20:00 Najlepsze walki w USA
21:00 Tomasz Adamek - Michael Grant
23:00 Euro 2012 Równy szanse
00:00 World Series by Renault w Barcelonie
00:30 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Program rozrywkowy - rozrywka
08:45 Owocowe ludki (44) - serial
09:15 Budzik - dla dzieci
09:45 Ekwador - Polska
09:50 Ekwador - Polska
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (9) - dokument
13:10 Plebania (1550) - serial
13:40 Klan (1939) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5176) - serial
16:00 Moda na sukces (5177) - serial
16:25 Plebania (1551) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
17:30 Celownik
17:55 Klan (1940) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Proszę słonia (6) - serial
19:15 Nauki i przyjaciele (15) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kronika Drogi do Euro 2012 - dokument
20:10 Pogoda
20:30 Ranczo (40) - serial
21:30 Ratownicy (4) - serial
22:25 Niepokonani. Niezwykłe historie (6) - talk show
23:00 Warto rozmawiać - talk show
23:55 Wojna światów - dokument
00:25 W kręgu tajemnicy (11) - serial
01:30 W kręgu tajemnicy (12) - serial
02:20 Telezakupy
02:40 Boża podszewka (14) - serial
03:35 Boża podszewka (15) - serial
04:30 Wielkie porządki (6) - dokument
05:05 Moda na sukces (5178) - serial
05:30 Moda na sukces (5179) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (140) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1324) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy - serial
13:20 Detektywi - serial
13:50 Niania (21) - serial
14:20 Niania (22) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
17:55 Majka (141) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1325) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Top Model. Zostań modelką (6) - rozrywka
22:35 Projekt Monster - film fabularny
00:15 Szymon Majewski Show (6) - rozrywka
01:20 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
02:35 Telesklep
03:00 Uwaga!
03:20 Kuba Wojewódzki (6) - talk show
04:10 Rozmowy w toku - talk show
05:40 Uwaga!



08:00 Na trasie - film krótkometrażowy
08:45 Tajemnica starego ogrodu - film fabularny
10:30 W oku kamery - dokument
11:10 Broken Flowers - film fabularny
13:05 Pancerny wóz - film fabularny
14:55 Zear - film krótkometrażowy
15:30 Jeśli się odnajdziemy - film fabularny
17:10 Pod dobrą gwiazdą - film fabularny
19:10 Za drzwiami Actors Studio - dokument
20:10 Ostatni taniec - film fabularny

Nowy Jork. Po śmierci twórcy słynnej szkoły baletowej waga się losy jego zespołu. Szkolę może uratować od upadku premiera układu choreograficznego, w której wezmą udział członkowie zespołu.

22:05 Cop Land - film fabularny
00:15 Kłopoty małżeńskie - film krótkometrażowy
00:40 Taksówkarz - film fabularny
02:35 Anatomia miłości - film fabularny
04:10 Beautiful - film fabularny
05:30 Na trasie - film krótkometrażowy



06:10 Opowiedz nam swoją historię - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (28) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (61) - rozrywka
11:45 Kobieta z dotacją w tle - publicystyka
11:55 Doktor Martin (4) - serial
12:50 Licencja na wychowanie (44) - serial
13:25 Tak to leciało! (77) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (470) - serial
15:05 M jak miłość (768) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:30 Pogoda
18:35 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (45) - serial
19:35 Bulionerzy (70) - serial
20:10 Barwy szczęścia (471) - serial
20:45 M jak miłość (769) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Indiana Jones i ostatnia krucjata - film fabularny
00:05 Kryminalne zagadki Las Vegas (6) - serial
00:55 Dr House (117) - serial
01:50 Pitbull (11) - serial
02:45 Indiana Jones i ostatnia krucjata - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (99) - serial



06:20 Na Wspólnej (758) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (13) - serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
09:50 BrzydUla (59) - serial
10:25 BrzydUla (60) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (39) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:30 Dwóch i pół (21) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (14) - serial
17:00 BrzydUla (61) - serial
17:30 BrzydUla (62) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (8) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (23) - serial
19:30 Dwóch i pół (22) - serial
20:00 Wszystko za życie - film fabularny
23:00 Bez śladu (5) - serial
23:55 15 minut - film fabularny
02:15 Arkana magii - rozrywka
05:30 Marina (39) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (9) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Biała sukienka - film fabularny
09:10 Północna ściana - film fabularny
11:15 Dziką rzeką - film fabularny
13:10 Łapu capu ekstra - 15 lat Canal+
14:00 Klasa - film fabularny
16:10 Rockefeller Plaza 30 (9) - serial
16:40 Mentalista (18) - serial
17:30 Uczciwy przekręt (9) - serial
18:20 Dzieci Ireny Sendlorowej - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (10) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Apollo 13 - film fabularny
23:25 Drogi Osamo - film fabularny
01:10 Mononoke (10) - serial
01:40 Ośmiorniczki - film krótkometrażowy
02:15 Czas surferów - film fabularny
03:40 Aktualności filmowe
04:10 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Asterix podbija Amerykę - film fabularny
08:55 Świat według Kiepskich (68) - serial
09:25 Świat według Kiepskich (69) - serial
10:00 Daleko od noszy (67) - serial
10:30 Daleko od noszy (68) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (209) - serial
11:30 Samo życie (1523) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (184) - serial
13:00 Zamienimy się żonami (84) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1162) - serial
14:45 Tak, kochanie (10) - serial
15:15 Tak, kochanie (11) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (210) - serial
17:00 Dlaczego ja? (87) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1163) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1524) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (343) - serial
20:30 Wieczny student II - film fabularny
22:35 Stand up - zabij mnie śmiechem (2) - rozrywka
00:35 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1372) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (30) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (30) - serial
10:20 Osaczona (26) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (41) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomaniak - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (42) - serial
16:00 Zbuntowani (213) - serial
17:00 Osaczona (27) - serial
18:00 Słoneczny patrol (31) - serial
19:00 Morze miłości (31) - serial
20:00 Dorwać Cartera - film fabularny
22:10 Ptasia grypa w Ameryce - film fabularny
00:00 W rękach wroga - film fabularny
02:05 Muzyczne listy - muzyka
03:10 Pink Floyd - Technicolor Dream - muzyka
04:10 TV market
04:55 Dekoratornia - film telewizyjny



08:40 Mistrzostwa Świata w Dusznikach-Zdroju
09:30 Euro 2012 Równy szanse
10:30 Szwajcaria - Walia
11:15 Szkocja - Hiszpania
12:00 Holandia - Szwecja
13:00 Euro 2012 Równy szanse
14:00 Turniej WTA w Linzu
17:55 Halo, halo! Tu Londyn!
18:00 Euro 2012 Równy szanse
19:00 Euro 2012 Flesz
19:10 Magazyn olimpijski
19:50 Wednesday Selection
20:00 Global Champions Tour
21:00 Riders Club
21:05 Turniej z cyklu US PGA - McGladrey Classic
22:05 PGA European Tour - Alfred Dunhill Links Championship w Saint Andrews
22:35 Golf Club
22:40 World Match Racing Tour
23:10 Yacht Club
23:15 Wednesday Selection
23:40 Holandia - Szwecja
00:30 Szwajcaria - Walia
01:15 Euro 2012 Flesz

Uprawy

Zboże z ostatniej wieczerzy

Orkisz, gatunek pszenicy znany od tysięcy lat, wraca do łask. W Polsce na razie budzi zainteresowanie głównie rolników ekologicznych, jednak areał jego upraw rośnie. Według danych z 2009 roku, w całym kraju orkiszem obsiano 400 ha gruntów ornych.

Orkisz jest bardzo starym gatunkiem zboża. Już w czasach starożytnych był znany, ceniony i bardziej popularny niż obecnie. Na Bliskim Wschodzie uprawiali go Izraelici, a w Europie Germanie i Rzymianie. Ci ostatni uznawali orkisz za pokarm dający siłę, spożywany więc był przez gladiatorów i zawodników igrzysk. Wcześniej ponoć znany był na Kaukazie i w Mezopotamii. W XII wieku właściwości tego zboża rozpropagowała przeorysza klasztoru Benedyktynów Hildegarda z Bingen, wizjonerka i uzdrowicielka. Mniszka uważała, że orkisz jest najlepszym ziarnem zbożowym, działa rozgrzewająco i natłuszczająco i jest bardziej wartościowy niż inne ziarna. „Orkisz prowadzi do dobrej krwi, daje rozluźniony charakter i cnotę zadowolenia” – uważała przeorka klasztoru Benedyktynów.

Wyróżnia się ok. 20 gatunków pszenic, wśród których są zarówno formy wymłacalne, jak i niewymłacalne. Wymłacalne, czyli nagoziarniste, to takie, w których podczas młócenia plewa łatwo odchodzi od ziarniaka, dzięki czemu po zbiorze kombajnem mamy od razu odplewione ziarno. Natomiast u form niewymłacalnych, po zbiorze kombajnem mamy w zbiorniku nie ziarno, lecz połamane kłosa. W tym przypadku odplewienie jest kolejnym, dodatkowym zabiegiem. Orkisz należy do zbóż niewymłacalnych.

Na początku lat 90. pilotażowe badania nad agrotechniką orkisz prowadził dr Jerzy Szymona z Akademii Rolniczej w Lublinie. Obecnie doświadczamy ogromnego wzrostu zainteresowania tym zbożem wśród konsumentów, wobec czego jego krajowa podaż do przetwórstwa jest dalece niewystarczająca. Nie ma też szans, by rodzimy popyt zaspokoić importem. Warto więc zainteresować się tą uprawą, skoro zbyt jest pewny.

Dobry, równomierny siew ma duże znaczenie dla powodzenia uprawy, szczególnie w przypadku orkisz, gdzie materiałem siewnym są kłoski, trudne do wysiania. Bezpośrednio ze zbiornika kombajnu zbożowego otrzymujemy fragmenty połamanego kłosa – najczęściej kawałki po 1-2 kłoski. Taki materiał nie nadaje się do siewu – będzie zapychać siewnik, na polu powstaną przepusty, w których będą silnie rozwijać się chwasty. Najprostsze przygotowanie materiału siewnego polega na



przewianiu go na wialni. Podczas tej czynności nie tylko odwiemy nasiona chwastów, ale oddzielamy większe fragmenty kłosa z osadką, dzieląc je na pojedyncze kłoski.

Termin siewu orkisz może być późniejszy niż pszenicy zwyczajnej. W piśmiennictwie podaje się daty od połowy września do początku listopada. W północnej Polsce zaleca się siew od 5 do 20 października, w południowej części kraju można siać nawet nieco później. Ponieważ materiałem siewnym są kłoski, orkisz należy wysiewać na znaczną głębokość – od 3 do 6 cm. Im głębsza gleba, tym głębszy siew tak, by kłoski znalazły wystarczającą ilość wilgoci do wykiełkowania (potrzeba mnóstwa wody na zwilżenie plew i plewek). Termin zbioru orkisz zależy głównie od dwóch czynników: przeznaczenia ziarna oraz przebiegu wegetacji. Ziarno orkisz może być zbierane po uzyskaniu dojrzałości pełnej lub wcześniej, w fazie dojrzałości młecznej, na tzw. zielone ziarno. Idea zbierania orkisz na zielone ziarno zrodziła się przypadkiem. W połowie XVIII wieku Bawarię nawiedziło trudne lato, z gradobiciem. Niedojrzały orkisz był poważnie poobijany przez grad, wobec czego najprawdopodobniej nie osiągnąłby pełnej dojrzałości. Oznaczało to bardzo trudną sytuację dla lokalnej społeczności – po prostu groziło głodem. Rolnicy postanowili ratować, co się da. Przystąpili do koszenia zielonego jeszcze orkisz i suszenia go na słońcu. Gdy wyłuskano zielony orkisz okazało się, że jest znakomitą pożywką. Gotowe do przechowania zielone ziarno ma oliwkowy kolor. Dzięki temu,

że orkisz na zielone ziarno zbierany jest wcześniej, w dojrzałości młecznej, jego ziarno posiada już wszystkie składniki odżywcze, a nie jest jeszcze „nalane” skrobią.

Nieco inaczej jest w przypadku zbioru dojrzałego orkisz. Kłoski orkisz są łamliwe, w dojrzałości pełnej łatwo się kruszą i opadają na glebę, nie wolno więc zanadto zwlekać ze zbiorem. Dokonując zbioru kombajnem zbożowym, wskazane jest zmniejszenie obrotów motowidła – mniej kłosów zostanie oderwanych i zrzucanych na ziemię. Bardzo ważne jest też ustawienie młocarni. Ponieważ ziarno zbieramy w kłoskach, razem z plewą i plewką, sита muszą być otwarte tak, aby przez szczeliny wpadały połamane kłosy. Poza tym trzeba zmniejszyć nadmuch – tak jak przy owsie. Jeśli to zostanie zaniebane, większość plonu kombajnu wyrzuci razem ze słomą. O ile jest to możliwe, lepiej kosić jest po południu, by kłosy były suche. Ułatwi to przechowanie oraz odplewianie ziarna.

Orkisz pszenica zawiera w swoim składzie: 56% skrobi, 11,6% białka, 2,7% tłuszczu i 2% składników mineralnych. Bardzo ważne, obok dużej zawartości białka, jest występowanie nienasyconych kwasów tłuszczowych, znanych z korzystnego wpływu na układ krążenia. Produkty orkiszowe poprawiają motorykę przewodu pokarmowego ze względu na duże ilości błonnika. Słodkawkowo-orzechowe ziarno jest doskonałym źródłem witamin z grupy B, PP oraz składników mineralnych: żelaza, potasu, wapnia i cynku.

Piotr Wołyński

Dopłaty

Startuje ONW

18 października rozpocznie się akcja wypłacania dopłat ONW, czyli przeznaczonych dla rolników gospodarujących na gruntach o niekorzystnym położeniu lub właściwościach. Tereny te zajmują 56% powierzchni Polski.

W tym roku jako pierwsi płatności otrzymają rolnicy, których dotknęła klęska powodzi i inne tegoroczne klęski żywiołowe.

Na realizację wsparcia z tytułu prowadzenia działalności na obszarach górskich i innych obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania (ONW) za 2010 r. ARiMR przeznaczy łącznie około 1,3 miliarda zł. Agencja planuje, że do końca 2010 roku wypłaci 85% środków, a na konta bankowe beneficjentów trafi około 1,1 miliarda zł. Jeśli te prognozy się sprawdzą, będzie to zdecydowanie najszybsze tempo realizacji tych płatności w historii ARiMR.

Na jakie kwoty będą mogli liczyć w tym roku rolnicy?

Najniższa wynosi 179 zł/ha gruntu i obowiązuje na obszarach nizinnych należących do strefy I, gdzie występują ograniczenia w produkcji rolniczej, wynikające z niskiej jakości gleb, niekorzystnych warunków klimatycznych lub wodnych, a także spowodowane niesprzyjającym ukształtowaniem terenu oraz niskim wskaźnikiem demograficznym i znacznym udziałem w całej populacji ludności związanej z rolnictwem.

Dopłatę w wysokości 264 zł/ha otrzymają rolnicy prowadzący działalność na obszarach należących do II strefy nizinnej oraz obszarach ze specyficznymi naturalnymi utrud-



nieniami. Tereny II strefy nizinnej, w odróżnieniu od terenów należących do I strefy nizinnej, charakteryzują się gorszymi warunkami prowadzenia działalności rolniczej, wyrażonymi poprzez wskaźnik waloryzacji rolniczej przestrzennej produkcji. Dla terenów należących do II strefy nizinnej wskaźnik ten nie przekracza wartości 52, natomiast dla obszarów położonych w I strefie nizinnej wskaźnik ten mieści się w przedziale 52 - 56.

Najwyższa stawka płatności ONW, wynosząca 320 zł/ha, przysługuje rolnikom prowadzącym swoją działalność na obszarach górskich, gdzie produkcja rolna jest utrudniona ze względu na niekorzystne warunki klimatyczne i ukształtowanie terenu. Do obszarów takich zaliczają się gminy i obręby ewidencyjne, w których ponad połowa użytków rolnych znajduje się na wysokości powyżej 500 m n.p.m.

Piotr Wołyński

REKLAMA

**SKUP
BYDŁA
POURAZOWEGO**

ODBIÓR Z DOMU

tel. 605 275 830

REKLAMA

**Firma Usługi Mięsne
"Cender"**

**pilnie poszukuje
rzeźników i wykrawaczy
do rozbioru
mięsa wieprzowego**

**Możliwość przyuczenia do zawodu
tel. 604-104-690, tel. 509-347-601**

REKLAMA

**EKOGRosZEK
POLSKI**

**worki 25 kg/luz
BRYKIET DRZEWNY
DREWNO KOMINKOWE
POLECAMY**

tel. 663 33 55 17

REKLAMA

**TANIO
I SZYBKO
RATY**

**PRODUCENT GARAŻY
BLASZANYCH**

**tel. 56/ 659-06-43
668-307-725**

**TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE
www.blaszaczki.pl**

NAPRAWDE WARTO...

PRZECZYTAĆ ... powieść „Madame” Antoniego Libery. Ten uznany i znakomity polski pisarz urodził się w 1949 roku, jest absolwentem Uniwersytetu Warszawskiego, doktoryzował się w PAN. Znany jest także z pracy tłumacza oraz inscenizatora twórczości Samuela Becketta (wiele dzieł Becketta w przekładzie A. Libery dostępnych jest w bibliotece w Wąbrzeźnie). Opublikowana w 1998 r. powieść „Madame” stanowi debiut prozatorski Libery, który prawie natychmiast trafił na listy bestsellerów. Główny wątek powieści osnuty jest wokół tajemniczej postaci Madamel Directrice, lektorki języka francuskiego w warszawskim liceum, w której zakochuje się jej uczeń a zarazem narrator tej opowieści. Uczeń to nieprzeciętny, władający płynnie językiem francuskim, erudyta o rozległych zainteresowaniach, zdolnościach aktorskich i muzycznych. Na różne sposoby próbuje zwrócić uwagę Madame a zarazem rozwikłać jej tajemnicę. Tak pokrótce przedstawiona miłosna intryga stanowi tylko jedną z płaszczyzn omawianej powieści. Mamy tu bowiem także sugestywny obraz komunistycznej Polski w latach 60., okraszony sporą dawką humoru i satyry. Portrety sfrustrowanych intelektualistów, cwaniaczków handlujących przemycanym kawiozem podczas zagranicznej wymiany naukowej, uczniów duszących się w szkolnych murach, pompacyjnych akademii ku czci. Jediną odskocznią od tej szarzyzny jest oficjalnie potępiany jazz, palenie papierosów w toalecie, ekscytacja erotycznymi fragmentami szkolnych lektur. Na początku swego opowiadania narrator utyskuje, że urodził się w nieciekawych, już powojennych czasach, skażonych „małą stabilizacją”. Wysnuwszy jednak swoje wspomnienia do końca, zmienia zdanie. A jego późniejszy uczeń zachwycony historią naszego bohatera wykrzykuje: „Wtedy to były czasy!” Tak czuje również czytelnik tej powieści. Książka urzeka swoją wyrafinowaną formą i wspaniałym klimatem. Libera nie schlebia swojemu czytelnikowi. Wymaga od niego pewnego wyrobienia, rozumienia aluzji do światowej literatury, znajomości terminów muzycznych, a nawet szachowych. Tym jednak większa dla nas satysfakcja, gdy odnajdujemy się w tym bogatym świecie kreowanym przez autora. Miłej lektury!

**Dyskusyjny Klub Książki przy Miejskiej i Powiatowej
Bibliotece Publicznej w Wąbrzeźnie**

POSŁUCHAĆ... płyty „Granda” Moniki Brodki. Znajdziemy na niej 11 utworów świetnie dopracowanych muzycznie. Zachwycić może także zabawa głosem wokalistki. „Granda” to muzyczny eklektyzm i niebanalne teksty, podszyta punkową energią symfonia dźwięków oraz słów. Brodka czerpie także z tradycji folkowej, ale robi to w nowoczesny sposób, nadając całości klubowy sznyt. „Tak naprawdę to pierwszy raz mam odwagę nazywać siebie artystką. W końcu mi to wypada, bo wcześniej czułam się trochę jak odtwórca i ktoś wynajęty do tego, żeby zaśpiewać jak najlepiej określone kompozycje. Nawet pomimo tego, że jednak miałam duży wkład w to, co kiedyś nagrywałam to dziś różnica jest kolosalna. Można powiedzieć, że nagrywając „Grandę” czułam się jak debiutantka, wszystko było kompletnie inne, nowe i nie do porównania ze wszystkim, co było wcześniej. Bardzo dużo się przy tej okazji nauczyłam” – powiedziała w wywiadzie dla „Empiku” Brodka.

www.empik.com

OGŁOSZENIA DROBNE

Dom 1/2 niezależna 50m², zadbane
działka 450m², 3 garaże, Wałycz,
tel. 662 119 707, atrakcyjna cena.

Sprzedam dom mieszkalny, 2 garaże i pomieszczenie gospodarcze w centrum miasta na działce 337m2, Wąbrzeźno, tel. 661 067 669.

Sprzedam drewno opałowe różne,
metr 100zł, tel. 504 439 392.

Kompleksowe wykończenia wnętrz,
szybko, tanio i solidnie,
tel. 724 149 544.

Seat cordoba 1,4 benzyna, klima
2005/06 , ABS, srebrny,
tel. 608 771 785.

Sprzedam garaż murowany na osiedlu Marysieńka (Tischnera) – szereg, własny grunt, prąd, po malowaniu, tel. 608 627 278.

Sprzedam działkę budowlaną
uzbrojoną o powierzchni 30 arów,
4 km od Golubia-Dobrzynia, bez-
pośredni wjazd z drogi wojewódz-
kiej, tel. 696 44 30 62.

Sprzedam rower górski używany,
wymaga naprawy, tel. 608 592 509.

Sprzedam skodę favorit 1992,
silnik 1,3 bezwypadkowy, garażo-
wany, przebieg 114 tys. km.,
tel. 56 688 16 34.

Zamieszczenie ogłoszenia w GWA jest płatne!

Jednakże można zamieszczać także anonse związane z prowadzeniem działalności, wykonywaniem usług lub regularnym skupem i sprzedażą. Ceny w porównaniu do innych gazet, są naprawdę niskie. Już od 4 zł (za dwie linie)!

Ogłoszenia i opłaty są przyjmowane w sklepach, w których dostępne jest CWA (wyłączając kioski Ruchu) oraz w Redakcji w Golubiu-Dobrzyniu.

Pracujemy nad stworzeniem możliwości nadawania ogłoszeń i dokonywania płatności przed internet.

LISTA SKLEPÓW, W KTÓRYCH
PRZYJMUJEMY OGŁOSZENIA:

1. Wielkie Radowiska Chlebowska
2. Wielkie Radowiska Andrzejewska
3. Kurkocin Kurowski
4. Łobdowo Kurowski
5. Dębowa Łąka Nowak
6. Niedźwiedź Andrzejewska
7. Wałych Abramowska Potorska
8. Wąbrzeźno, Gliwa, Mickiewicza 16
9. Wąbrzeźno, Hałaj, Ergo,
1 maja 85/87
10. Wąbrzeźno, Rydzik, 1 maja 43
11. Wąbrzeźno, Lewandowska,
Pl. Jana Pawła II 11
12. Wąbrzeźno, Kopczyńska, Akcent
Pl. Jana Pawła II 17
13. Wąbrzeźno, Wierzbowski,
Matejki 25
14. Wąbrzeźno, Wierzbowski,
Niedziałkowskiego 6
15. Wąbrzeźno, Zygariłicka, Duo,
Żeromskiego 21a
16. Wąbrzeźno, Bąk, Profit,
Wolności 49F
17. Wąbrzeźno, Maćkiewicz,
Wolności 49d
18. Wąbrzeźno, Zakrzewska,
Wolności 48
19. Wąbrzeźno, Piek-mech,
Spokojna 11
20. Wąbrzeźno, Piek-nał, Grudziądzka
21. Jaworze, Karczewska
22. Osieczek, Paradowski
23. Jarantowice, Trafińska
24. Wronie, Gródecka
25. Półko, Osiriski, Duo
26. Nowa Wieś Królewska, Czaplicka
27. Nowa Wieś Królewska, GT CARS
28. Wieldządz, Socha
29. Błędowo, Kucięba, Ani-Mar
30. Płużnica, Bartosik, Bartek
31. Płużnica, Swół
32. Czaple, Koba
33. Przydwór, Gródecka
34. Ludowice, Miś
35. Orzechówko, Ratajczak, Agloplast
36. Pływaczewo, Gawrońska
37. Zieleń, Toczek
38. Lipnica, Kubacki, Mini-Bar
39. Małe Pukfowo. Kurowski

**WYKONUJE USŁUGI
W ZAKRESIE:**

stomatologii zachowawczej
estetycznej
endodoncji
chirurgii stomatologicznej
protetyki
implantologii

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
STOMATOLOGICZNY**



M. A. Swarczewicz, tel. (056) 688 0833,
87-200 Wąbrzeźno, kom. 503 162 126,
ul. Niedziałkowskiego 3/4. www.mariodent.com.pl



OGŁOSZENIA DROBNE

Dane zlecniodawcy
(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.

[illegible]

CENTRUM POKRYĆ DACHOWYCH

Oferuje:

- pokrycia dachowe w szerokim wyborze
 - okna dachowe i wyłazy
 - więźby dachowe, łąty, deski
 - wełnę mineralną
 - systemy kominowe
 - systemy rynnowe
- 



**Do zakupionej
dachówki
ceramicznej
wyłaz GRATIS**

Kowalewo Pomorskie
ul. Brodnicka 7B

tel. 666 216 665

Osieczek

Gotyk i barok

Historia parafii p. w. św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Osieczku może nie jest zbyt obfita, jednakże warto podziwiać piękne zabytki świątyni, m.in. rzeźbę Grupy Ukrzyżowania.

Historia

Nie ustalono dokładnego roku powstania tej gotyckiej budowli. Przypuszcza się, że świątynia została wzniesiona w XIV w. Kościół nie zachował się w pierwotnym kształcie za sprawą gruntownej przebudowy, która miała miejsce w 1618 r. Ta inwestycja została dokonana z inicjatywy ówczesnych właścicieli wsi, rodziny Działyńskich. Do kościoła dobudowano wtedy wieżę, zakrystię oraz kaplicę. Działyńscy zadali również o wyposażenie świątyni.

Pod koniec XVII w. kościół przeszedł pod zarządek benedyktynów z Grudziądza. Niecałe 80 lat później utworzona została tu filia parafii w Nieżywiciu. Dopiero w okresie międzywojennym świątyni przywrócono status samodzielnej parafii.

Zabytki

Późnorenesansowy ołtarz główny pochodzi z początku XVII wieku. Symetrycznie po bokach znajdują się rzeźby św. Wawrzyńca oraz św. Wojciecha. W zwieńczeniu zaś umieszczony został barokowy obraz przedstawiający św. Stanisława Kostkę.

Dwa ołtarze boczne zdobiące świątynię są już dużo młodsze od głównego. Pochodzą z I poł. XIX w. Mają charakter neobarokowy.

- Nad wejściem do kaplicy znajduje się barokowa Grupa Ukrzyżowania. Pochodzi z II poł. XVII w. Są to rzeźby Jezusa na Krzyżu, Matki Boskiej oraz św. Jana. Przypuszcza się, że Grupa trafiła do Osieczka z Okonina za sprawą rodziny Działyńskich -

mówi ksiądz proboszcz Grzegorz Nadolny.

W kościele znajduje się również feretron (przenośny obraz religijny w ozdobnych ramach) w obramieniu późnobarokowym. Wśród zabytków warto również wymienić ludowe XIX-wieczne rzeźby przedstawiające św. Rocha, św. Jana Nepomucena oraz św. Ignacego Loyolę.

Remonty

Przed dwoma laty miała miejsce jedna z większych inwestycji. Renowacji poddano cenny zabytek świątyni - Grupę Ukrzyżowania.

- W tej chwili przystąpiliśmy do odnowienia stacji drogi krzyżowej. Zabytki znajdują się w Lubiczu. Już trzy są odrestaurowane i wróciły do kościoła. Ponadto przygotowujemy się do odmalowania kościoła - mówi proboszcz Nadolny.

W 1998 r. dokonano zmiany oświetlenia wokół kościoła, a trzy lata później wymieniono instalację elektryczną. Następnie w 2007 roku remontowi poddane zostały organy.

Paulina Szulc



Grupa Ukrzyżowania z rzeźbami Jezusa na krzyżu, Matki Boskiej oraz św. Jana



Gotycka budowla pochodzi prawdopodobnie z XIV w.

OGŁOSZENIE PŁATNE

BURMISTRZ WĄBRZEŻNA INFORMUJE

iż zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010 roku Nr 102, poz.651 z późn. zm.) **została wywieszona** na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie przy ulicy Wolności nr 18 oraz zamieszczona na stronie internetowej miasta www.wabrzezno.com w dniu 07 października 2010 r. **informacja o przeznaczeniu do wydzierżawienia na okres 3 lat:**

1. działek ewidencyjnych o nr nr: 23/14, 23/16 i 23/17 o łącznej powierzchni 1.3423 ha położonych w obrębie 5 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Bukowej, zapisanych w księdze wieczystej KW nr 23871 z przeznaczeniem pod użytkowanie rolnicze ,
2. działki ewidencyjnej nr 45/2 o powierzchni 1.4646 ha położonej w obrębie 5 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Gen. St. Pruszyńskiego, zapisanej w księdze wieczystej KW nr 1995 z przeznaczeniem pod użytkowanie rolnicze,
3. działki ewidencyjnej nr 227/3 o powierzchni 0.2890 ha położonej w obrębie 5 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Kętrzyńskiego, zapisanej w księdze wieczystej KW nr TO1W/00023784/8 z przeznaczeniem pod użytkowanie rolnicze.



Ołtarz główny

Informacje o zgonach publikujemy na podstawie danych z Urzędu Stanu Cywilnego

Kondolencje przyjmujemy w formie ogłoszeń płatnych pod nr tel. (56) 682 26 80

✝ *Zawiadamiamy, że zmarła*
Józef Kazaniecki
(lat 63)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarł*
Eugeniusz Piechna
(lat 61)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarł*
Zbigniew Wiśniewski
(lat 57)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarł*
Mariusz Puchalski
(lat 31)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarła*
Jaroslawa Paszko
(lat 84)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarł*
Jadwiga Wodara
(lat 73)

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

**Urząd Miasta i Gminy
w Radzynie Chelmińskim**
Pl. Tow. Jaszczurczego 9
tel. 0 56 688 60 01

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

Horoskop 7 – 13 października

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Planety zasilają Twój organizm. Niewykluczone jednak perturbacje związane ze sprawami domowymi. Masz jednak zagwarantowaną dodatkową porcję siły, pewności siebie i determinacji w zwalczaniu przeszkód. Wykorzystasz ten ogromny potencjał w pracy – wyjdzie Ci to na dobre. 9 i 10 października to miodowe dni partnerskie, ale później musisz odpocząć.

Byk (21.04.-21.05.)

 Jeśli odczuwasz stagnację, nie rób nic i poczekaj, aż Twoje sprawy zawodowe i finansowe dojrzeją do realizacji. Nawiasem mówiąc, nic złego się nie dzieje, tyle tylko, że Twój nos do interesów stracił węch. Grozi Ci więc zachowanie nieracjonalne i bezcelowe. Ale jest też dobra wiadomość: pozytywna zmiana w życiu osobistym. Przekonasz się, że połączenie uczuć, seksu i przyjaźni jest OK.

Panna (24.08.-23.09.)

 Dalszy ciąg dobrej passy materialnej, przyjaznych relacji z otoczeniem i korzyści płynących ze strony współników. Nadal powinnaś skrzętnie zapisywać swoje pomysły dotyczące przyszłości. Wspierać Cię będzie intuicja i łaskawość losu, więc nie marnuj czasu, podejmuj decyzje, działaj. Ale miej też na uwadze fakt, że coś może wypalić kieszeń, strzeż się finansowych szaleństw.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 Możesz teraz reagować gwałtownie i nierozważnie. Przeczekaż, przemyśl, dostosuj się do niespodziewanych okoliczności, bo niespodzianki zawodowe wymagają opanowania i spokoju. Trwa Twój dobry okres, nie ma powodu do nerwów. Spokojny Wodnik, to mądry Wodnik. Czy wiesz, że Wenus zaczęła sprzyjać Ci już w miłości? Stań się wreszcie optymistą!

Bliznięta (22.05.-22.06.)

 Trwa Twój dobry okres astrologiczny. Trudno jednak biec naprzód, skoro ciągną się za Tobą stare zobowiązania. Pokończ wszystko, co jest do zrobienia, najlepiej jeszcze przed weekendem. Zwłaszcza, że gwiazdy każą Ci zapomnieć o rozrywkach i zająć się zaległą robotą. Nie zaczniesz nowego życia dopóki nie wymieciesz i nie wyrzucisz starych śmieci.

Waga (23.09.-22.10.)

 Masz prawo do gorszego nastroju i narzekań. Brakuje Ci energii, a na dodatek gwiazdy szykują Ci odpływ gotówki. Pilnuj portfela, uważaj za kółkiem i zawieś wszystkie rozmowy o pracy, kontraktach i pieniądzach. Jak ktoś nie ma szczęścia w interesach, ma w miłości. I tak jest w Twoim przypadku. Jest ktoś, komu na Tobie bardzo zależy. Skorzystaj z jego wsparcia w tych trudnych chwilach.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Możesz utonąć w drobiazgach, wymaganiach i pretensjach ze strony szefów, którzy zwalą gros obowiązków, a może i odpowiedzialność na Twoje wątłe barki. Bądź fair, trzymaj w porządku swoje dokumenty i udowodnij, że jesteś niezawodna! Przed poniedziałkiem zakończ wszystkie pilne prace i nadrob zaległości; nie zostawiaj na jutro tego, co możesz zrobić już dziś.

Rak (22.06.-22.07.)

 Nie z Twojej winy mogą mieć miejsce stresujące momenty w pracy, zwłaszcza 12 października. Przy świetnym całokształcie horoskopu nic Ci nie grozi, więc postaraj się nie stracić głowy i nie podejmuj decyzji finansowych pochopnie, bo cokolwiek będzie się działo, i tak wyjdiesz wkrótce na swoje. Jesteś silny i twórczy, ale musisz być też opanowany, nie tylko w pracy.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 Czas sprzyja twórczości, kreatywności, miłości i interesom. Masz czas na dopracowanie planów, a na razie rób swoje i miej na uwadze, że Twoje zamierzenia mogą chwilowo utknąć w miejscu. Zaufaj swojej intuicji i kontynuuj rozpoczęte przedsięwzięcia. Miłość? Nie musisz jej szukać. Wygląda na to, że masz ją w domu, pod ręką.

Baran (21.03.-21.04.)

 Jeśli zapomniłeś o karierze i całą uwagę skupiłeś na sprawach domowych – wypełniasz swój gwiazdny program. Widać, że jeszcze przez tydzień będziesz całkowicie „rodzinnym” Baranem, które inwestuje pieniądze w swoje gniazdko. I dobrze, bo nadal trwa Twój niekorzystny czas dla kariery i interesów. Obecnie brakuje Ci intuicji, przyhamuj i zajmij się najbliższymi.

Lew (23.07.-23.08.)

 Musisz się zrelaksować i poświęcić czas tylko sobie. Możesz przeżyć stresujące dni, związane z jakąś decyzją finansową. Lepiej odcóż decyzję co najmniej na miesiąc. Czas na inwestycje jest niekorzystny, bo właśnie teraz wchodzisz w okres grożący uszczupleniem stanu posiadania. Twoje szare komórki funkcjonują świetnie, nie popełnisz więc błędów.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Czas nadal sprzyja karierze i interesom. Możesz mieć tak zwaną świętą rację, ale w okolicach 10 października nic nie wskórasz, wręcz przeciwnie. Tymczasem masz dobrą wiadomość: Wenus, patronka miłości, zagościła w Twoim znaku, a to oznacza zwrot w dobrym kierunku. Serce otwiera się na nowe doznania.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 7.10.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		temperatura	ciśnienie	wiatr
			minimalna/odczuwalna/maksymalna		
	noc 19:00 - 7:00		3/13/14	1019 hPa	20 km/h
			2/7/8	1021 hPa	13 km/h
	Piątek 8.10.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		3/13/15	1020 hPa	13 km/h
	noc 19:00 - 7:00		3/8/9	1019 hPa	9 km/h
	Sobota 9.10.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		3/13/15	1015 hPa	9 km/h
	noc 19:00 - 7:00		2/8/8	1011 hPa	8 km/h
	Niedziela 10.10.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		3/13/15	1005 hPa	9 km/h
	noc 19:00 - 7:00		2/8/8	1003 hPa	8 km/h

Zagadki Profesora

Owieczki

Pewnego dnia ojciec rzekł do swoich trzech synów: „Podaruję wam część swoich owieczek. Mój najstarszy syn dostanie połowę, młodszy czwartą część, a najmłodszy piątą” i wyprowadził 19 owieczek. Synowie chcieli się szybko podzielić, ale trafili na problem, ponieważ 19 nie dzieli się ani przez 2, ani przez 4, ani przez 5. Wrócili więc do ojca po pomoc, a ten błyskawicznie rozwiązał ich problem. Jak?



Odpowiedź na zagadkę z poprzedniego numeru:

1. Wysiadło trzech pasażerów: pierwszy otworzył drzwi, trzeci je zamknął.
2. Andrzej wysiadał jako drugi, dlatego jako jedyny nie musiał dotykać drzwi.
3. Drzwi były oczywiście ręczne, inaczej nikt nie musiałby ich dotykać.

HUMOR

Dziesięć przykazań ma 279 słów. Deklaracja Niepodległości Stanów Zjednoczonych liczy 300 słów. Dyrektywa Unii Europejskiej w sprawie przewozu cukierków karmelkowych składa się z 25 911 słów.

Archeologom udało się całkowicie odszyfrować napis na płytach darowanych Mojżeszowi. Okazało się, że przykazanie było tylko jedno: „Nie z czasownikami pisze się osobno. Na przykład: nie zabijaj, nie kradnij, nie cudzołóż, itd.”

Dyrygent niezadowolony z gry bębnow: – Jak widać, że jest kiepskim materiałem na muzyka, to mu się daje dwie pałeczki i sadza za bębniem. Na co ktoś zza bębnow odpowiada: – A jak i do tego się nie nadaje, to mu się jedną pałeczkę odbiera i szykuje na dyrygenta.

Wyspa w pobliżu Borneo	Głaz narzutowy	Matka Kastora i Polluksa	▼	Podkład, belka Drobnostka	Węglowodór w ropie naftowej	▼	Świta, orszak	Uciskowa do tamowania krwi	Na nogach piłkarza	▼	Miara długości Tyka na ścianie
►	5		17	12			Pokazowy egzemplarz	►	13		19
Wścigi na wodzie	►						Teren popisu rolnika	►		21	
►	14									Kontroler, rewizor	
Kraj z Antanarywą	►						Cząstka żaru	►		▼	
Łaciaty koń					3						
Naczynie z klepek	9	Dyskusja, debata	 pod Wiszącą Skałą", film		Klamra spinająca mury	►		20	24		
►	18		▼		▼	Stan w USA z Topeka			Szlachetny pacyrek		Półka ulana z gumy
						Humor po drinku				6	
Gra z karambolem	►					▼		Stępka	►		▼
Tajniki, sekrety	Rajskie imię		4			10		Cel wyścigu	►		1
Mistrzowski stopień w judo	►					15	Zmienny obyczaj	►		7	8
Producent obuwia sportowego	►			Zwierzchnik wasala; senior	►						
Szkrab, petak		22	16		2		Dawny czołg	►			
►		11		Część kolumny w gazecie	►	23					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Antoniego Reguńskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

KALMARY Z CYTRYNA

Składniki:

1 kg kalmarów	1 szklanka soku z cytryny
2 szklanki mąki kukurydzianej	1 łyżka białego pieprzu
2 łyżeczki cukru pudru	4 białka
1 cytryna	sól
oliwa z oliwek	świeża kolendra – kilka gałązek

Sposób przyrządzenia:

Umyć rurki kalmarów rozciąć, umyć je i osuszyć. Rozłożyć na desce wewnętrzzną stroną do góry i naciąć w drobną kratkę. Pokroić je na średniej wielkości kawałki i ułożyć na talerzu. Połączyć sokiem z cytryny, przykryć i chłodzić w lodówce przez 15 minut. Kalmary osuszyć i wymieszać w misce z mąką kukurydzianą, solą, białym pieprzem i cukrem. Obtoczyć je w białku i jeszcze posypać mąką kukurydzianą. Smażyć w głębokim oleju ok. 2 minut, aż zbleją i zaczną się związać. Osączyć na papierowych ręcznikach. Podawać przyozdobione cytryną i gałązkami kolendry.

SAŁATKA Z KALMARAMI

Składniki

150 g kalmarów
2 garście mieszanej sałaty
1 szalotka pokrojona w plasterki
1 łyżeczka przyprawy chilli
sól
3 łyżki oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku (posiekany)
7 pomidorków koktajlowych
1/2 łyżeczki skórki z cytryny
1 łyżka natki pietruszki
świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przyrządzenia:

Składniki sosu (chili, natka, oliwa z oliwek, sól, pieprz) wymieszać w salaterce. Kalmary umyć, osuszyć i pokroić w wąskie krążki. Wymieszać z czosnkiem i poławą sosu. Odstawić na 1/2 godziny do lodówki. Sałatę poszparać i przełożyć do salaterki, włożyć oprószone solą pomidorki, przekrojone na pół, i cebulkę. Rozgrzać patelnię i smażyć kalmary wraz z marynatą na złoty kolor przez około 2 minuty. Przełożyć do salaterki z sałatą. Posypać skórą z cytryny i polać resztą sosu. Podawać z cytryną i chlebem.

KALMARY W CIEŚCIE PIWNYM

Składniki:

1 kg kalmarów mrożonych (pokrojonych w krążki)
125 g mąki
250 ml piwa jasnego
pieprz

sól
1 łyżka oliwy z oliwek
2 białka
olej

Sposób przyrządzenia:

Kalmary dobrze wyplukać, pozostawić na cedzaku, by obciekły, a następnie posolić. Zrobić ciasto: do mąki dodać sól i pieprz, wymieszać, następnie dolać olej i piwo. Ponownie wszystko wymieszać. Ciasto powinno być bardziej gęste niż naleśnikowe. Należy pozostawić je na godzinę w lodówce. Tuż przed smażeniem ubić pianę z białek i dodać do ciasta. Delikatnie wymieszać. Kalmary zanurzać w cieście i smażyć na gorącym oleju na złoty kolor. Osączyć na papierowym ręczniku. Podawać ciepłe np. z tatziki.



A to ciekawe

Sztuka trucia

25 września minęło 476 lat od śmierci papieża Klemensa VII. Co w tym wydarzeniu wyjątkowego? Otóż papież Klemens został otruty. Zginął od zjedzenia muchomora sromotnikowego. Był jedną z tysięcy ofiar otrucia, najbardziej podstępnej metody eliminowania wrogów w historii.

Wśród trucicieli dawnych czasów najstraszniejszym był cesarz rzymski Kaligula, który pod byle pretekstem przysyłał ofierze zatrute smakołyki. Przemysłne trucizny, umieszczane w wieńcach i girlandach kwiatów zdobiących znienawidzonego gościa, produkowała królowa egipska Kleopatra. W Rzymie w czasach dynastii julijsko-klaudyjskiej sławna była Locusta, zawodowa trucicielka. Wsławiła się m.in. otruciem cesarza Klaudiusza. Jej ulubioną trucizną były muchomory.

Nie gorszą znajomością trujących napojów odznaczał się legendarny książę Popiel, który podstępnie wytruł swych stryjów. Doskonale opanowaną sztukę trucia we Włoszech przeniosła do Polski królowa Bona. Znana dzieciom szkolnym głównie z tego, że zawdzięczamy jej sprowadzenie do Polski pietruszki kryła pewną tajemnicę. Miała ona na terenie dzisiejszej dzielnicy Zwierzyniec olbrzymie plantacje trujących roślin sprowadzonych z Italii. Niestety, została sama otruta przez swych przeciwników politycznych.

Czasami do otruc dochodziło całkowicie nieświadomie. W średniowieczu występowała często wśród ubogiej ludności wiejskiej choroba zwana „tańcem świętego Wita”, ogarniająca całe wsie. Ludzie byli nawiedzani charakterystycznymi drgawkami i kurczami, co przypominało diabelski taniec. Niektórych mieszkańców opanożywała natomiast innego rodzaju choroba, nazwana „ogniem świętego Antoniego” (ignis sancti Antonii). Rozpocynała się od mrowienia w palcach rąk i nóg, które po pewnym czasie ogarniała

gangrena. Nie pomagały w przypadku tych epidemii żadne leki, okadzania, zamawiania i zaklęcia. Nie znano przyczyny tej zarazy. Dopiero nowoczesna chemia wytłumaczyła istotę tych dziwnych chorób mających jedno źródło. Uboga ludność odżywiała się często pośladem żytnim, zawierającym znaczną ilość sporyszu, będącego przetrwalnikiem grzyba pasożytniczego zwykle w kłosach żyta. Niektóre dzielnice nawiedzały częstymi opadami mają ziarno w wielkim stopniu porażone tym przetrwalnikiem. W „tańcu świętego Wita” pewien wpływ na przebieg choroby odgrywał też brak witaminy A. Sporysz zawiera szereg alkaloidów, pochodnych kwasu lizergowego, o bardzo silnym działaniu fizjologicznym. Jest on trujący dla człowieka i zwierząt.

Objawem zatrucia są bardzo silne skurcze naczyń krwionośnych, na skutek czego występuje złe ukrwienie, a w końcu obumieranie tkanek, zwłaszcza w kończynach. Obecnie zboże jest przed przemianem starannie czyszczone.

Średniowieczne epidemie znikły bez śladu.

Trucizny dzielą się na trzy główne rodzaje: roślinne, zwierzęce i mineralne. Te ostatnie były bardzo skuteczne, a przy tym trudne do wykrycia. Specjalne wyróżnienie w tej kategorii należy się trójtlenkowi arsenu As_2O_3 czyli arsenikowi, najsłynniejszej truciznie w dziejach ludzkości.

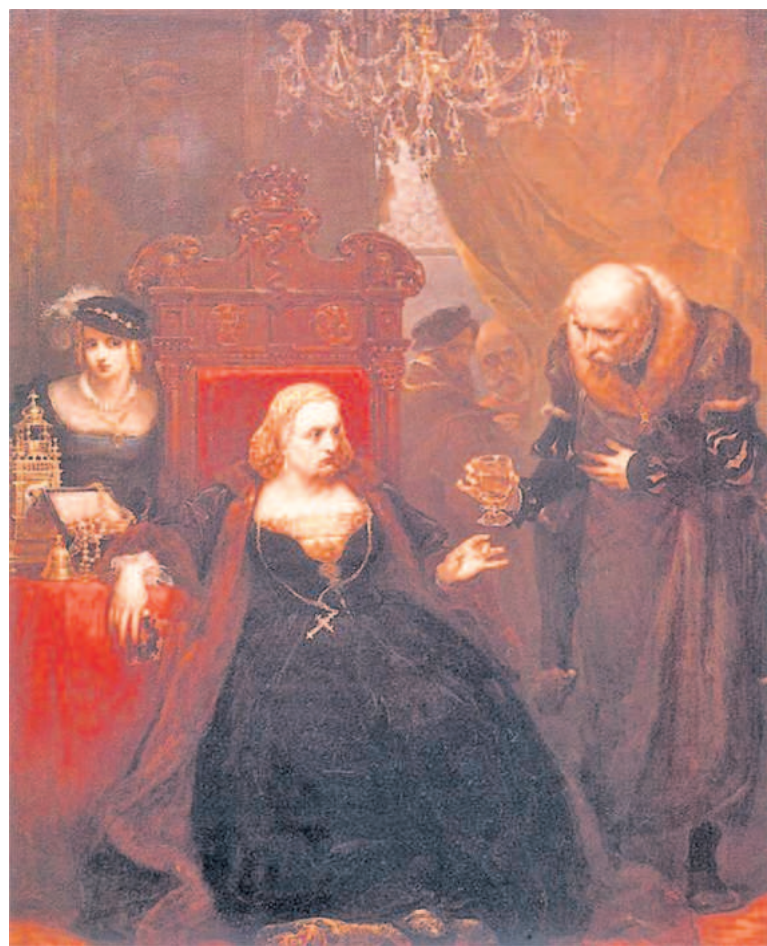
W VIII wieku naszej ery arabscy alchemicy otrzymali po raz pierwszy trójtlenek arsenu w postaci czystej. Arsenik jest białym bezpostaciowym związkim, bez smaku i zapachu, trudno rozpusz-

czalnym w wodzie. Już dziesiąte części grama wprowadzone do przewodu pokarmowego są dawką śmiertelną dla człowieka. Jego działanie toksyczne jest wielokrotnie większe, jeśli przedostanie się do krwiobiegu.

W wiekach średnich arsenik stał się najsłynniejszą trucizną na wielu dworach panujących, zwłaszcza na bizantyjskim, gdzie bez skrupułów pozbywano się przeciwników politycznych i ludzi niewygodnych. Ponieważ nie ma on specyficznych oznak organoleptycznych, trudny był do stwierdzenia w przygotowanej potrawie. Obawa przed zatruciem była tak wielka, że królowie francuscy część swego posiłku dawali wprawdzie do spożycia dworzanom. Król Henryk IV przez pewien okres życia żywił się wyłącznie jajkami, które sam gotował. Do picia pobierał własnoręcznie wodę z Sekwany, gdyż obawiał się zatrucia studni.

W nowszych czasach zastosowano arsenik do systematycznego podtruwania Napoleona wygnanego z kraju. Zbrodnie arsenikowe występowały jednak najczęściej we włoskiej rodzinie Borgiów. Białą trucizną zaprawiano nie tylko żywność, ale nasycano nią knoty świec i papier książek. Alchemicy Borgiów opracowali wytwarzanie słynnej trucizny arsenikowej o nazwie cantarella, której skutki objawiały się dopiero po pewnym, ściśle określonym, czasie, co uniemożliwiało stwierdzenie truciciela. Najpewniej i najszybciej działał jednak arsenik w postaci czystej, toteż był on najczęściej stosowany. Historia zanotowała, że papież Aleksander VI Borgia i jego syn kardynał Cesare (Bogiowie byli kapłanami, ale nie stronili od kochanek) przyrządzili własnoręcznie zatrute konfitury dla swych gości, lecz przez pomyłkę spożyli je sami. Śmierć najwyższych dostojników kościelnych odbiła się głośnym echem w całej Europie.

Zbliżając się do czasów współczesnych odkrywamy, że trucizny nie wyszły z użycia. Specjalistami w ich stosowaniu są rosyjskie służby specjalne. Od 80 lat wrogowie Kremla giną z dziwnych przyczyn:



Jan Matejko - otrucie królowej Bony

od picia herbaty, otwierania paczek papierosów albo czytania gazet. Już w roku 1921 Lenin utworzył specjalny oddział CzeKa, tajne „laboratorium numer 12”. Miało tylko jedno zadanie: wymyślać i doskonalić chemiczne metody zabijania. Jak zabijało KGB? Oto przykład: jest 1978 rok, przywódca komunistycznej Bułgarii towarzysz Teodor Żiwkow przyjmuje w Sofii parady na 67. urodziny, w Londynie na moście Waterloo czeka na autobus szczupły mężczyzna o szpakowatych włosach. To Grigorij Markow – pisarz, bułgarski dysydent, dziennikarz BBC i osobisty wróg Żiwkova. Na przystanku elegancki mężczyzna trąca Markowa koniuszkiem parasola. – O, przepraszam – mówi i pośpiesznie wsiada do czekającej na moście taksówki. Dla Markowa zaczynają się cztery ostatnie dni życia. Pierwszego czuje silny ból w prawej nodze, w miejscu, gdzie nieznajomy dotknął go parasolem. Markow ma tam czerwony ślad. Wieczorem gorączkuje. Drugiego

dnia ból ogarnia całe ciało, Markow trafia do szpitala, wymiotuje krwią. Trzeciego stan dziennikarza jest krytyczny, czwartego dnia Markow umiera. Podczas sekcji zwłok patolog znajduje w nodze Bułgara małeńki śrut. A w organizmie ślady rycyny.

Sekret laboratorium numer 12 złamali po raz pierwszy amerykańscy lekarze ze szpitala wojskowego. KGB otruło podwójnego agenta Kokłowa specjalnie napromieniowanym talem. Jego wykrycie w trakcie choroby graniczy z cudem, bo właściwie dobrana ilość izotopu rozkłada się, w miarę jak zabija ofiarę. Po kilkudniowej transfuzji krwi i dziesiątkach zastrzyków Kokłow odzyskał przytomność. Przeżył.

Ostatnio ofiarą KGB padł agent Litwinienko otruty cząstkami radioaktywnymi. Dioksynami próbowano otruć natomiast prezydenta Ukrainy Wiktora Juszczenkę.

Piotr Wołyński

Numizmatyka

Wąbrzeska waluta

Od niedawna Wąbrzeźno posiada własną, aczkolwiek nieoficjalną walutę - tzw. denary wąbrzeskie. Jednak denary z wizerunkiem jaszczurki na tle rynku nie są jedyną lokalną walutą wybijaną w historii Wąbrzeźna.



W czasie I wojny światowej w Wąbrzeźnie wybijano monety lokalne. Jednak w tym przypadku przyczyną ich wytwarzania nie była promocja miasta, lecz kryzys gospodarczy wywołany wojną.

Wybuch I wojny światowej zaowocował w Niemczech (w granicach których położone było Wąbrzeźno) masowym pojawieniem się pieniądza zastępczego. Już w sierpniu 1914 roku z obiegu praktycznie znikły złote i srebrne monety o nominałach od 1/2 do 20 marek.

Ściągnięciem kruszcu z rynku zainteresowane było samo państwo, chcąc zwiększyć swoje rezerwy złota. Tymczasem zaistniały

brak podstawowych nominałów pieniądza utrudniał prowadzenie wszelkich rozliczeń finansowych, jak też normalne zakupy mieszkańców. Władze samorządowe chcąc jakoś zaradzić zaistniałemu problemowi, już w sierpniu 1914 roku wprowadziły na lokalny rynek własny, prowizoryczny pieniądz zastępczy, najczęściej w postaci papierowych bonów zwanych notgeldami. Notgeld to polskie słowo, które wzięło się z połączenia dwóch niemieckich słów (nutlich - potrzebne oraz geld - złoto). Notgeldy wytwarzano z metalu, papieru, ale również porcelany czy siarki.

Za przykładem magistratów

miejskich i zarządów gmin poszły również większe zakłady przemysłowe. Choć nie było to w pełni legalne, władze państwowe jednak tolerowały to zjawisko pilnując jednak aby nie dochodziło do nadużyć.

Niemcy nie były dostatecznie przygotowane do prowadzenia długotrwałych działań wojennych i dlatego właśnie w 1916 roku pojawiły się zastępcze, niskonominale pieniądze lokalne (brąz i nikiel, z których mennice wcześniej były drobne fenigi potrzebne były do produkcji broni).

Piotr Wołyński

Wada genetyczna

Dodatkowy chromosom

Zespół Downa, dawniej nazywany mongolizmem, to najbardziej rozpowszechniona wada genotypu człowieka. Spowodowana jest ona obecnością dodatkowego, trzeciego chromosomu w prawie każdej komórce człowieka.



Zespół Downa jest odmiennością genetyczną, która występuje we wszystkich krajach, u ludzi różnych ras, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, pochodzenie oraz na status ekonomiczny.

Wada ta jest nieprawidłowością chromosomową, charakteryzującą się występowaniem dodatkowego chromosomu w każdej lub prawie w każdej komórce człowieka. Choć dziś stan wiedzy na temat zespołu Downa jest duży, nadal nieznane są przyczyny jego powstawania.

Obecność dodatkowego chromosomu powoduje opóźniony rozwój psychoruchowy, a także współwystępowanie wad towarzyszących, najczęściej takich jak: wady serca, niedosłuch. Czasem występują też wady fizjologiczne układu pokarmowego i moczowego.

Występująca w zespole Downa ogólna wiotkość mięśni powoduje spowolnienie rozwoju fizycznego oraz jego nieharmonijność. Problemy zdrowotne i edukacyjne, które występują u dzieci z zespołem Downa, mogą być korygowane w procesie kompleksowej rehabilitacji, przy zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i akceptacji. Dziecko ma wtedy szansę na pełny rozwój swoich możliwości, umiejętności i zdolności.

Kiedy urodzi się dziecko z podejrzeniem zespołu Downa, w celu zdiagnozowania problemów wymagających leczenia, należy skontaktować się z lekarzami poniższych specjalności:

GENETYK – wykonanie badań cytogenetycznych w celu potwierdzenia lub wykluczenia zespołu Downa i określenia rodzaju trisomii chromosomu 21. Wynik badania jest wskazaniem do uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności. Na podstawie orzeczenia można ubiegać się o świadczenia przysługujące dzieciom niepełnosprawnym.

KARDIOLOG – wady serca dotyczą niemal połowy dzieci

z zespołem Downa, na ogół nie wymagają natychmiastowego zabiegu i z czasem same się wyrównują, choć zdarzają się przypadki bardziej złożonych wad serca, wymagających interwencji kardiologicznej.

ORTOPEDA – uogólniona hipotonia (wiotkość mięśni i stawów) może tworzyć ryzyko zwiększające zwichnięcia biodra. Dlatego należy wcześniej niż w ustawowym 3 miesiącu życia wykonać badanie USG stawów biodrowych u dzieci z zespołem Downa.

LOGOPEDA – ocenia poziom rozwoju mowy, podpowie w jaki sposób karmić dziecko, układać do snu, jak ćwiczyć narządy artykulacyjne. Przy wiotkości języka warto wprowadzić prawidłowy masaż jamy ustnej od pierwszych dni życia.

PEDAGOG – pokaże w jaki sposób bawić się z dzieckiem wykorzystując odpowiednie zabawki i pomoce, podpowie jak prowadzić trening samoobsługi, pokaże ćwiczenia wspomagające rozwój umiejętności czytania, pisanie i liczenia.

FIZJOTERAPEUTA – nauczy podstawowych ćwiczeń i zabiegów, podpowie jak wpleść rehabilitację w czynności dnia codziennego lub w zabawę. Pokaże najlepsze pozycje ułożeniowe dla dziecka.

ENDOKRYNOLOG – zaburzenia funkcjonowania tarczycy, które często występują u dzieci z zespołem Downa, powinny być zdiagnozowane zaraz po porodzie. Opóźnienie włączenia koniecznych leków może odbić się niekorzystnie na rozwoju umysłowym dziecka. Zaleca się badanie poziomu hormonów tarczycy (TSH, T3, T4).

OKULISTA – rzadko występujące wady wzroku, tj. jaskra czy zaćma, wymagają koniecznej kontroli okulistycznej noworodków. Wizyta u okulisty zalecana jest przynajmniej raz w roku.

AUDIOLOG – zaburzenia słuchu wcześniej wykryte dają możliwość rozpoczęcia rehabilitacji wtedy, gdy jest ona skuteczna. Zalecane jest odwiedzenie poradni audiologicznej przed ukończeniem 3 miesiąca życia dziecka.

NEUROLOG – każdy noworodek z podejrzeniem zespołu Downa powinien mieć wykonane USG głowy i przeprowadzone wstępne badania neurologiczne z opisem stwierdzonych zaburzeń.

LARYNGOLOG – dzieci często narażone są na infekcje oddechowe oraz na tendencję przerostu migdałków: podniebiennych i językowego. Zaburzenia te mogą utrudniać prawidłową wymowę. Częstym zaburzeniem jest zapalenie krtani.

www.zespol-downa.website.pl

Stowarzyszenia rodziców dzieci z zespołem Downa
Bydgoszcz (52) 345 66 95

Ośrodek Wczesnej Interwencji
Warszawa, ul. Piłicka 21,
tel. (22) 844 06 37

Stowarzyszenie Pomocy
Osobom z Zespołem Downa
60-386 Poznań
ul. Ognik 20c
tel. (61) 868 84 44
tel. kom. 510 190 544

Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa
Bardziej KOCHANI
ul. Conrada 13
01-922 Warszawa
tel. (22) 663 40 43
tel/fax. (22) 663 10 13
e-mail: info@bardziejkochani.pl

Polskie Stowarzyszenie
na Rzecz Osób
z Upośledzeniem Umysłowym
ul. Głogowa 28, 02-639 Warszawa,
tel. 22 848 82 60.
e-mail: zg@psouu.org.pl

Telefon zaufania dla rodziców dzieci z zespołem Downa
22 635 50 40
czynny pon. – pt. 9.00 – 16.00

Porady specjalisty

Osteoporoza – co pomaga, a co szkodzi?

Osteoporoza to choroba dotycząca głównie osoby starsze. Cierpi na nią 25-35% kobiet oraz 20% mężczyzn, którzy ukończyli 50 lat.

Osteoporoza, określana również terminem zrzesztotnienie kości, jest chorobą układu kostnego. Charakteryzuje się zmniejszeniem masy kostnej w jednostce objętości z zachowaniem prawidłowego stosunku składników mineralnych do macierzy kostnej oraz ścięciem i malejącą liczbą beleczek kostnych, co prowadzi do zwiększenia ich podatności na złamanie. Wyróżnia się dwa rodzaje osteoporozy: pierwotną i wtórną. Typ pierwotny wynika z faktu zmniejszonego wchłaniania wapnia i ograniczonej syntezy witaminy D. Z kolei osteoporoza wtórna występuje w przebiegu różnych stanów chorobowych, takich jak: schorzenia nowotworowe (białaczka, chłoniaki), zanik lub brak hormonalnej czynności gonad zarówno u kobiet, jak i mężczyzn; zaburzenia endokrynologiczne (nadczynność tarczycy, nadczynność przytarczycy), długotrwałe unieruchomienie; zaburzenia genetyczne.

Należy pamiętać, że szczytową masę kostną organizmu osiąga się w okresie wzrastania (średnio do 25 roku życia). Jeśli w tym okresie zabraknie składników potrzebnych do budowy kości, przede wszystkim wapnia, magnezu i witaminy D, wówczas w dorosłym życiu kości będą bardziej podatne na uszkodzenie.

Ryzyko osteoporozy jest dużo większe u kobiet niż u mężczyzn. Wynika to z faktu delikatniejszej budowy kości oraz stosowania licznych diet odchudzających, które najczęściej powodują zbyt małe spożycie wapnia. Do osób najbardziej narażonych na wystąpienie osteoporozy należy zaliczyć:

- kobiety po okresie menopauzy (zmiany hormonalne)
 - kobiety o szczupłej sylwetce (u kobiet otyłych, ze względu na zapasy estrogenów w tkance tłuszczowej, osteoporoza wolniej niszczy kości. Jednakże, ze względu na większą masę ciała, przy upadku prawdopodobieństwo złamań jest podobne)
 - nadużywające alkoholu (zaburza on przemianę witaminy D w wątrobie)
 - osoby prowadzące siedzący tryb życia
 - pijących nadmierne ilości kawy i herbaty (napoje te zawierają związki, które zmniejszają wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego)
 - źle odżywiających się
 - stosujących przewlekłe niektóre leki.
- Podstawowe zasady profilakty-

ki osteoporozy to odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, walka z nałogami (alkoholem, tytoniem) oraz regulacja zaburzeń hormonalnych u kobiet w okresie menopauzy. Szczególną uwagę należy zwrócić na podaż wraz z dietą witaminy D3, soli wapnia, magnezu, fosforu.

Na szczególną uwagę zasługuje wapń. Pierwiastek ten znajduje się głównie w mleku i produktach mlecznych oraz w określonych przetworach rybnych. Według norm żywienia zaleca się, by jego spożycie u kobiet wynosiło ok. 1200 mg na dobę. Zapotrzebowanie natomiast znacznie zwiększa się w okresie ciąży i laktacji. Dla zobrazowania 300 mg wapnia znajduje się w: 1 szklance mleka, 100 g sardynek, 200 ml jogurtu naturalnego, 400 g twarogu.

Inne produkty, z wyjątkiem warzyw liściastych, zawierają wapń w niewielkich ilościach. Należałoby jednak podkreślić, że pierwiastek ten w warzywach występuje w formie nierozpuszczalnych soli, co ogranicza jego wchłanianie i dostępność.

Do dobrej mineralizacji kości potrzebny jest w szczególności wapń, magnez i witamina D. Zatem warto zadbać o naszą dietę. Wzbogacając ją w takie produkty jak:

- zielone warzywa (pietruska, brokuły, koper, jarmuż)
- owoce (cytryna, czarna porzeczka, rodzynki, morele, suszone śliwki)
- nasiona roślin strączkowych (soja, fasola, bób)
- produkty mleczne (mleko i jego przetwory – kefir, sery, jogurty)
- niektóre zboża (owies i jęczmień)
- nasiona (maku, sezamu, słonecznika)
- jaja
- produkty z grubego przemiału
- sardynki, śledzie itd.
- oleje.

Z kolei unikać należy dużej ilości kawy i herbaty, napojów typu cola (zawierają fosforany, które utrudniają wchłanianie wapnia), zup w proszku, alkoholu.

Powinniśmy również zwrócić uwagę, że istotny jest także codzienny ruch. Im silniejszy i sprawniejszy układ mięśniowy, tym mniejsze obciążenie dla układu kostnego. Należy podkreślić, że ruch również spowalnia rozwój osteoporozy.

specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

Piłka nożna

Piłka w siatce, Unia w sieci

W tym sezonie dobrze spisuje się juniorska drużyna piłkarzy Unii Wąbrzeźno. Młodzi piłkarze, którzy są bezpośrednim zapleczem czwartoligowców zajmują trzecie miejsce w stawce siedmiu zespołów z naszego regionu. W niedzielę pokonali rówieśników z Chełmna 2:0, a od początku października można śledzić ich dokonania na internetowej stronie.

W tym sezonie w rozgrywkach juniorskich naszego regionu bierze udział siedem drużyn. Oprócz unitów trenowanych przez Mieczysława Dembka o laury najlepszej młodzieżowej drużyny rywalizują zespoły następujące zespoły: LGKS Radzynianka Radzyń Chełmiński, MKS Drwęca Golub-Dobrzyń, LKS Promień Kowalewo Pomorskie, LZS Victoria Czernikowo, KS Chełminianka Chełmno i LZS ROL.KO Konojady.

O tym, że pomiędzy juniorską a seniorską piłką nożną jest pewna różnica świadczyć może fakt, że w tabeli juniorskich rozgrywek przewodzi zespół Radzynianki Radzyń Chełmiński, a seniorska drużyna z Radzyna wycofała się z B-klasowych rozgrywek po pięciu meczach.

Rozegrane w niedzielę spotkanie juniorów Unii przebiegało pod dyktando gospodarzy, którzy objęli prowadzenie w 38. minucie po strzale Kamila Kamyckiego. W drugiej połowie unicy praktycznie nie pozwolili przeciwnikom stworzyć żadnej groźnej sytuacji pod swoją bramką, ale zdobyli już tylko jedną bramkę, którą strzelił w 71. minucie Janusz Brzeziński.

- Bardzo dobrze zagrała środkowa linia naszej drużyny – powiedział po meczu trener juniorskiej drużyny Unii Mieczysław Dembek. – Wynik spotkania powinien być jeszcze korzystniejszy, ale nasi piłkarze nie wykorzystali tego, że przez ostatnie pół godziny grali z przewagą jednego zawodnika. Niestety, młodym piłkarzom wydaje się, że gdy drużyna ma

przewagę jednego zawodnika, to zdobycie kolejnych bramek jest tylko kwestią czasu, a przecież w takiej sytuacji wiadomo, że drużyna przeciwnika jeszcze bardziej skoncentruje się na grze obronnej.

Druga połowa spotkania była wyjątkowo nerwowa i pełna niepotrzebnych fauli i kłótni z arbitrem. Częściej faulowali zawodnicy gości, choć i po zagraniach unitów często słychać było charakterystyczny okrzyk świadczący o tym, że noga nie trafiła w piłkę, ale w gołę przeciwnika. Młody sędzia spotkania nie potrafił do końca zapanować nad tą sytuacją i ostatnie dwadzieścia minut spotkania przebiegło w nerwowej, pełnej kłótni atmosferze.

Juniorzy Unii rozegrają kolejne swoje spotkanie w Radzynie



Wynik spotkania ustalił Janusz Brzeziński

Chełmińskim. Odbędzie się ono w sobotę 9 października o godzinie jedenastej.

O tym, co dzieje się w juniorskiej drużynie Unii Wąbrzeźno można przeczytać na internetowej stronie, która ruszyła 1 października pod adresem: <http://uniawabrze->

www.futbolowo.pl/uniawabrzezo/index.php. Warto także zajrzeć na stronę seniorskiej drużyny: <http://www.mks-unia.eu/news.php>, na której na bieżąco pojawiają się informacje o wynikach spotkań seniorów.

tekst i fot. J. Brzuska



Młodzi piłkarze walczyli do upadłego



Juniorzy Unii byli szybsi od rówieśników z Chełmna

Unia Wąbrzeźno – Chełminianka Chełmno 2:0 (1:0)

Bramki: Kamil Kamycki (38.), Janusz Brzeziński (71.)

Unia Wąbrzeźno: Bartosz Brzuskowski – Maciej Gołąbiowski, Bartosz Literski, Marcel Szczutowski, Damian Gwiżdż (46. Dawid Zastępowski) – Tomasz Liszaj, Kamil Kamycki (75. – Szymon Marszałek), Arkadiusz Borzykowski (70. Patryk Małanowski) – Oskar Olszewski (60. Janusz Brzeziński), Bartosz Wojdak (80. Patryk Sankiewicz)

REKLAMA

Dębowa Łąka

Amatorska liga ruszyła

2 października ruszyła piąta edycja Amatorskiej Ligi Piłki Siatkowej gminy Dębowa Łąka pod patronatem Uczniowskiego Klubu Sportowego Orlik.

W siatkarskich zmaganiach uczestniczą gminne zespoły. Co miesiąc rywalizować będzie pięć drużyn. W pierwszym spotkaniu zmierzyły się zespoły z Niedźwiedzia, Dębowej Łąki oraz uczniowie z gimnazjum. Walczą oni o puchar

i tytuł najlepszej drużyny siatkarskiej w gminie. Do udziału w zmaganiach organizatorzy zapraszają wszystkie drużyny z gminy.

tekst i fot.
Agnieszka Zielińska



Drużyna z Łobdowa – mistrzowie czwartej edycji Amatorskiej Ligi Piłki Siatkowej

Dom Weselny "Tajemniczy Dwór"

Organizujemy:
wesela,
komunie,
chrzciny,
obiady firmowe,
bankiety,
przyjęcia rodzinne i inne imprezy okolicznościowe.

SYLWESTER 2010 Zapraszamy

Sala na 180 osób.
Konkurencyjne ceny.

**Małe Pułkowo 36,
87-207 Dębowa Łąka
tel. 607 57 45 25,
www.tajemniczydwor.pl**

Piłka nożna

Wystartowali?

Po sobotnim spotkaniu 9. kolejki czwartej ligi wreszcie śmiało można powiedzieć, że drużyna Unii Wąbrzeźno zagrała dobry mecz. Po ciekawym spotkaniu „biało-błękitni” zremisowali na wyjeździe z zespołem Startu Radziejów i pozostaje mieć nadzieję, że to spotkanie było startem do pogoni za zespołami wyprzedzającymi Unię w ligowej tabeli.

Remis przywieziony z Radziejowa jest niezwykle wartościowym wynikiem, gdyż tamtejsza drużyna począwszy od wiosny tego roku znakomicie spisuje się nie tylko w ligowych rozgrywkach, ale także w meczach, których stawką jest Puchar Polski. Wiosną piłkarze z Radziejowa doszli w pucharze do finału wojewódzkiego, w którym ulegli trzecioligowemu Lechowi Rypin. W minioną środę w trzeciej rundzie Pucharu Polski radziejowianie pokonali innego trzecioligowca – drużynę Włocławii Włocławek.

Wydawało się, że unicy w tym spotkaniu będą tylko tłem dla zespołu gospodarzy, a jednak sobotnie spotkanie okazało się być efektywnym widowiskiem, w którym główne role odgrywały oba zespoły. Niewielka płyta stadionu im. Józefa Górczyńskiego w Radziejowie sprzyjała szybkiej grze. W pierwszej połowie wykorzystali to unicy, którzy od pierwszych minut ruszyli do bardzo zdecydowanych (i zarazem bardzo składnych) ataków na bramkę drużyny Startu. Ten okres przewagi został udokumentowany bramką zdobytą w 7. minucie przez Jarosława Rybszlegera. Gol kapitana wąbrzeskiej drużyny byłby ozdobą niejednego spotkania na o wiele

wyższym poziomie rozgrywek. Jarosław Rybszleger zdobył go efektywnym wolejem z narożnika pola karnego, umieszczając lewą nogą futbolówkę dokładnie w okienku bramki drużyny Startu.

Unicy nie cofnęli się po zdobytym голу i mieli przewagę do 36. minuty, kiedy to po dość przypadkowej kontrze drużyna Startu wyrównała wynik spotkania. Druga połowa zaczęła się zdecydowanie gorzej dla unitów. W 56. minucie gospodarze wyprowadzili ładną, szybką akcję wykończoną przez Mariusza Kowalskiego i wyszli na prowadzenie 2:1.

Na szczęście nie powtórzyła się sytuacja z Inowrocławia, kiedy to unicy zmarnowali prowadzenie z pierwszej połowy i zostali ostatecznie pokonani 2:1. Piłkarze Unii wyrównali już minutę później, kiedy to Marcin Gołąb wykorzystał niezdecydowanie obrońców i w zamieszaniu podbramkowym umieścił z bliska piłkę w siatce bramki rywali.

Od tego momentu rozpoczęło się zacięte wyrównane spotkanie, w którym obie drużyny jeszcze kilkakrotnie stały przed szansą rozstrzygnięcia meczu na swoją korzyść.



W drugiej połowie dużo było pojedynków jeden na jeden

Forma, jaką unicy pokazali w spotkaniu w Radziejowie pozwala mieć nadzieję na to, że wreszcie przerwą fatalną passę, jaka towarzyszy im od początku tego sezonu. Warto zwrócić uwagę na fakt, że unicy przywieźli z Radziejowa remis, mimo że nie pojechali tam w najmocniejszym składzie.

W pozostałych spotkaniach dziewiątej kolejki rozgrywek czwartej ligi padły wyniki, które sprawiły, że zespoły wyprzedzające drużynę Unii w ligowej tabeli nie uciekły zbyt i całkiem realne jest to, że wąbrzeski zespół jeszcze jesienią opuści niebezpieczną, spadkową strefę w tabeli.

Teraz podopiecznych Sebastiana Isbrandta czekają trzy mecze.



W ofensywie Unii wyróżnił się Marcin Gołąb



Na małym boisku drużyny grały bardzo szybko

które rozegrają w ciągu jednego tygodnia. W sobotę 9 października zmierzą się w Inowrocławiu z zespołem tamtejszej Cuiavii, a potem rozegrają dwa trudne, derbowe mecze na własnym stadionie. 13 października o 15.30 zagrają za-

legle spotkanie z zespołem Legii Chełmża, a na sobotę 16 października o 15.00 zaplanowany jest mecz z niepokonaną w tym sezonie drużyną Sparty/Unifreeze Brodnica.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

Start Radziejów – Unia Wąbrzeźno 2:2 (1:1)

Bramki: 0:1 – Jarosław Rybszleger, 7., 1:1 Adam Matusiak, 36., 2:1 Mariusz Kowalski, 56., Marcin Gołąb, 57. .

Unia Wąbrzeźno: J. Wiśniewski – Krysztosiak, Repiński, Rudziński, Gajewski – Ciechacki (Olszewski – 88.), Murawski, Gołąb (Makowski – 82.), Rybszleger, Słojkowski.

Rezerwowi: Liszaj, Isbrandt, P. Wiśniewski.

Wyniki dziewiątej kolejki spotkań IV ligi:

Noteć Łabiszyn	2-2	Cuiavia Inowrocław
Pogoń Mogilno	3-2	Chełminianka Chełmno
Krajna Sępólno Krajeńskie	3-2	LTP Lubanie
Gopłania Inowrocław	1-1	Zdrój Ciechocinek
Grom Osie	2-2	Dąb Barcin 2 października
Unia Gniewkowo	0-1	Flisak Złotonia
Legia Chełmża	1-2	Sparta/Unifreeze Brodnica
Start Radziejów	2-2	Unia Wąbrzeźno

Tabela IV ligi po dziewięciu kolejkach spotkań:

1.	Sparta/Unifreeze Brodnica	9	27	9	0	0	21-4
2.	Flisak Złotonia	9	21	6	3	0	12-5
3.	Cuiavia Inowrocław	9	20	6	2	1	24-4
4.	Krajna Sępólno Krajeńskie	9	19	6	1	2	23-7
5.	Noteć Łabiszyn	8	16	5	1	2	18-17
6.	Pogoń Mogilno	9	15	4	3	2	15-7
7.	Unia Gniewkowo	9	12	3	3	3	7-9
8.	Grom Osie	9	10	3	1	5	12-14
9.	Start Radziejów	9	9	2	3	4	10-15
10.	Gopłania Inowrocław	9	9	2	3	4	8-10
11.	Dąb Barcin	9	7	1	4	4	12-24
12.	Zdrój Ciechocinek	9	6	1	3	5	14-24
13.	Chełminianka Chełmno	8	6	1	3	4	8-17
14.	LTP Lubanie	9	6	1	3	5	13-20
15.	Unia Wąbrzeźno	8	5	1	2	5	8-18
16.	Legia Chełmża	8	4	1	1	6	6-16

Pod obiema bramkami trwała zacięta walka
REKLAMA





PIZZERIA "Da noi"

Dorota Ćwik

ul. Fosa Jagiellońska 5, 87-410 Kowalewo Pom.

tel. 056 684 11 75 www.danoi.pl

POLECAMY: KUCHNIĘ POLSKĄ I ORIENTALNĄ WŁOSKĄ

ORGANIZUJEMY IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

Halowa piłka nożna

„Hala” ruszyła

Turniejem zorganizowanym przez drużyny Myśliwca i Under-Art. rozpoczął się kolejny cykl rozgrywek w halowej piłce nożnej. Zwyciężyła w nim drużyna Katarzynek, która potwierdziła w ten sposób swoją dobrą formę, jaką pokazała niedawno w turnieju o Superpuchar Wąbrzeźna.

Sobotni turniej otworzył sezon 2010/11, w którym w rozgrywkach o tytuł najlepszej drużyny w regionie walczyć będzie osiem drużyn. Pocztowiec, Katarzynki, Pływalia, Veroni (debiut), Pływalia, Myśliwiec (powrót do rozgrywek), Worwo i Under-Art. Halowa piłka nożna cieszy się w Wąbrzeźnie i okolicach dużą popularnością, choć może nie było tego widać na trybunach, gdzie większość kibiców stanowili zawodnicy drużyn oczekujących na swoje mecze. Być może zmieni się to już niebawem nie tylko za sprawą rozgrywek halowej ligi, ale także dzięki turniejom charytatywnym.

- Już 20 listopada rozegramy turniej, z którego dochód przeznaczymy na leczenie pięcioletniej Oli – mówi kierownik drużyny Worwo Dawid Otremba. – Mam nadzieję, że mieszkańcy miasta przyjdą na tę imprezę. Kilka złotych wydanych na bilet może, jeżeli tylko na turniej przyjdzie wystarczająco dużo kibiców, pomóc w leczeniu dziewczynki. Atrakcją dla widzów będzie udział w loterii, na którą postaramy się przygotować jak najatrakcyjniejsze nagrody.

W sobotnim turnieju na szczególne podkreślenie zasługuje sportowa forma drużyn, które zajęły pierwsze trzy miejsca. Zespół Katarzynek, który niedawno wywalczył Superpuchar Wąbrzeźna potwierdził dobre przygotowanie do sezonu i choć uległ w fazie grupowej drużynie Pływali został zwycięzcą pierwszego z cyklu turniejów. Piłkarze Pływali w meczu o trzecie miejsce pokonali faworyzowaną drużynę Worwo, a zespół z Myśliwca, który w mocno zmienionym składzie powrócił po przerwie do ligowych rozgrywek bez porażki wyszedł z grupy i uległ dopiero zwycięzcom turnieju.

Organizatorzy przyznali także nagrody indywidualne. Najlepszym piłkarzem turnieju został wybrany Piotr Krause, a najlepszym bramkarzem Robert Arasi-



Mecz Under-Art. - Worwo

mowicz.

Kolejny turniej halowej piłki nożnej rozegrany zostanie w so-

botę 6 listopada, a jego gospodarzem będzie zespół Worwo.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Mecz Katarzynki-Pływalia. Przy piłce piłkarz turnieju Piotr Krause

Wyniki turnieju halowej piłki nożnej – sobota, 2 października 2010			
GRUPA A		Półfinały	
Pocztowiec - Katarzynki	0-3	Pływalia - Myśliwiec	0-1
Pływalia - Veroni	3-1	Worwo - Katarzynki	0-5
Pocztowiec - Pływalia	0-1	Mecz o 3 miejsce	
Katarzynki - Veroni	3-0	Pływalia - Worwo	2-0
Katarzynki - Pływalia	0-2	Mecz finałowy	
Pocztowiec - Veroni	2-1	Myśliwiec - Katarzynki	0-0 (dogrywka 0-1)
Tabela grupy A		Najlepszy bramkarz:	
1. Pływalia	9	Robert Arasimowicz (Pływalia)	
2. Katarzynki	6	Najlepszy piłkarz turnieju:	
3. Pocztowiec	3	Piotr Krause (Katarzynki)	
4. Veroni	0		
GRUPA B		Kolejność 1 Turnieju Halowego 2010/2011	
Agro-Lider - Myśliwiec	2-0	(Organizatorzy :Under-Art. i Myśliwiec)	
Under-Art. - Worwo	0-7	1. Katarzynki	8 pkt.
Agro-Lider - Under - Art.	0-1	2. Myśliwiec	7 pkt.
Myśliwiec - Worwo	1-1	3. Pływalia	6 pkt.
Myśliwiec - Under-Art.	4-0	4. Worwo	5 pkt.
Agro-Lider - Worwo	0-2	5. Pocztowiec	4 pkt.
Tabela grupy B:		6. Under-Art.	3 pkt.
1. Worwo	7	7. Agro-Lider	2 pkt.
2. Myśliwiec	4	8. Veroni	1 pkt.
3. Under-Art.	3		
4. Agro-Lider	3		



Debiutanci z Veroni w meczu z Pocztowcem



Takie interwencje zapewniły Robertowi Arasimowiczowi tytuł bramkarza turnieju

Dębowa Łąka

To już ósme spotkanie

Na to wydarzenie miłośnicy siatkówki czekają co roku z niecierpliwością. W dniach 15-18 października w Dębowej Łące odbędzie się kolejny turniej poświęcony pamięci Andrzeja Jaroszewskiego.

Memoriał im. Andrzeja Jaroszewskiego rozegrany zostanie na

sali gimnastycznej Zespołu Szkół w Dębowej Łące. Co roku jest to

trzydniowa impreza siatkarska, w trakcie której odbywają się me-

cze pomiędzy reprezentacjami zaproszonych drużyn z rejonu to-ruńskiego. Jest to turniej, który na stałe wszedł do kalendarza imprez sportowych. Uczestnikami jest zarówno młodzież gimnazjalna, jak i osoby starsze. Pierwszego dnia rozgrywek wystartują drużyny dziewcząt m. in. z Gruty, Radomi-na, Nowej Wsi Królewskiej i Dęb-owej Łąki. W sobotę spotkają się

przyjaciele, sponsorzy i znajomi Andrzeja. Ostatniego dnia zmagają będą rywalizować drużyny chłop-ców z Dębowej Łąki, Gruty, Nowej Wsi Królewskiej i Gałczewa.

W tym roku rozegrany zosta-nie już ósmy turniej upamiętniają-cy nieżyjącego nauczyciela wychowa-nia fizycznego.

Agnieszka Zielińska