

OGŁOSZENIE

Przyjmę do pracy w sklepie motoryzacyjnym
w Wąbrzeźnie na stanowisko
SPRZEDAWCA.
Atrakcyjne wynagrodzenie.
Mile widziane doświadczenie.
Tel. 56 687 00 16, 506 688 614,
e-mail: wrobelka@poczta.onet.pl

Gmina Płużnica

Budżet przyjęty, inwestycje zaplanowane

Radni gminy Płużnica jednogłośnie zagłosowali za przyjęciem budżetu, wypracowanego wspólnie z wójtem Marcinem Skonieczką. Na inwestycje samorządowcy zamierzają przeznaczyć 11,9 mln zł

str. 3

Gmina Ryńsk

Przy wspólnym stole

W poniedziałek 5 marca przedstawicielki kół gospodyń wiejskich z gminy Ryńsk spotkały się z okazji Dnia Kobiet

str. 4

Powiat

Rodziny zastępcze kultywują tradycję

Rodziny zastępcze z powiatu spotkały się na warsztatach świątecznych. Pod okiem specjalistek od rękodzieła tworzyły palmy wielkonoce

str. 7

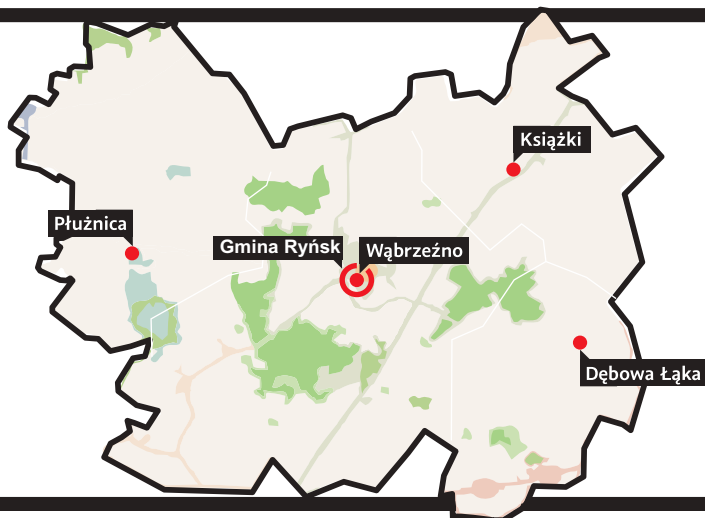
CZWARTEK
8 MARCA 2018

ISSN: 2080-0878

1,99zł
w tym 5% VAT

nr 10/2018 (464)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Inwestycje z przeszkodami

WĄBRZEŹNO 5 marca otwarte zostały oferty przetargowe na przebudowę stadionu MKS-u Unia. Tego samego dnia postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego zostało unieważnione. Najprawdopodobniej unieważniony zostanie także przetarg na budowę ścieżek rowerowych. W trzecim już postępowaniu przetargowym co prawda zgłosiły się dwie firmy wykonawcze, ale podane przez nie ceny znacznie przekraczają zaplanowane na inwestycję wydatki



Radny Józef Krawczyk (pierwszy z prawej) przekonywał, aby ogłosić jeszcze jeden przetarg na budowę ścieżek pieszo-rowerowych

Przebudowa stadionu zbyt droga

Podczas wspólnego posiedzenia stałych komisji rady miasta, które odbyło się w poniedziałek, burmistrz Leszek Kawski poinformował radnych, iż musi unieważnić przetarg na przebudowę miejskiego stadionu, ponieważ cena uzyskana w przetargu jest o ponad 1 mln zł wyższa niż zaplanowane na ten cel środki. Do przetargu zgłosiło się konsorcjum firm Spółka Budowlano-Usługowa „Budex” z Lipna oraz Przedsiębiorstwo

Wielobranżowe „Gretasport” Ilona Stańczyk z Dąbrowy Górniczej. Wykonawca zaproponował cenę 9,4 mln zł, tymczasem miasto zamierzało przeznaczyć na tę inwestycję nieco ponad 8,3 mln zł. Jak wyjaśniał burmistrz Kawski, aktualnie samorząd nie dysponuje wystarczającymi środkami na realizację tej inwestycji. Być może w przyszłości warto by rozważyć inny wariant, zmniejszyć zakres prac.

Będzie czwarty przetarg na ścieżki

Podczas przedsesyjnego spo-

tkania radnych burmistrz Kawski przedstawił ponadto, jakie problemy wiążą się z inną miejską inwestycją. Zapytał radnych, jaką decyzję powinien podjąć? Czy unieważnić przetarg, czy też znaleźć dodatkowe środki na zrealizowanie droższej inwestycji? Jednak wiązałoby się to, przestrzegali burmistrz, ze zwiększeniem deficytu budżetowego.

– Czekam na państwa propozycje – mówił Kawski.

Podczas dyskusji radni rozważali różne możliwości.

Dokończenie na str. 3

OGŁOSZENIE



BEZPŁATNA KOLONOSKOPIA

dla osób pracujących w wieku 50-65 lat

W ramach Programu Badań Przesiewowych

„Profilaktyka raka jelita grubego w województwie kujawsko-pomorskim”

Otwarte spotkanie na temat badań jelita grubego
z poczęstunkiem, prezentacją programu przez lekarza
i możliwością zapisu na badania

15-03-2018r. Wąbrzeski Dom Kultury godz. 18.00

kredyty gotówkowe

Gotówka na Twoje potrzeby!

RRSO 21,82%

Wąbrzeźno
ul. Kościuszki 2a
czynne pon.-pt. 9.00-17.00



Dla kredytu gotówkowego oferowanego przez Santander Consumer Bank S.A. z siedzibą we Wrocławiu wskazana wartość Rzeczywistej Rocznej Stopy Oprocentowania (RRSO) 21,82% wyliczona została na podstawie przykładu reprezentatywnego na dzień 15.09.2017 r.

Statuetki burmistrza

WĄBRZEŻNO ▶ Do 15 maja można wskazywać kandydatów do Statuetek Burmistrza Wąbrzeźna. Nagrody zostaną wręczone podczas dni miasta



Statuetki Burmistrza Wąbrzeźna to prestiżowe wyróżnienia, które są przyznawane za szczególne dokonania w ważnych dziedzinach lokalnego ży-

cia społecznego. Są cztery kategorie: Mecenasy Kultury i Sportu (wspieranie finansowe, rzeczowe i organizacyjne rozwoju kultury i sportu w mieście), Lider

Przedsiębiorczości (dynamiczny rozwój gospodarczy, szczególnie osiągnięcia i zasługi dla rozwoju miasta, promowanie miasta w kraju i za granicą), Aktywny

Obywatel/Aktywna Organizacja (wkład w rozwój idei społeczeństwa obywatelskiego w mieście, wybitną działalność charytatywną i filantropijną), oraz Nagroda Specjalna (szczególne osiągnięcia i zasługi dla miasta i jego mieszkańców, promowanie miasta i popularyzowanie osiągnięć jego mieszkańców przez osoby lub instytucje spoza Wąbrzeźna).

Wnioski o przyznanie statuetek mogą składać organy i jednostki samorządowe, organizacje pozarządowe, osoby prawne, jak również osoby fizyczne. Zgodnie z regulaminem, o wyborze kandydatur zdecyduje kapituła konkursowa. Nagrodę Specjalną przyznaje burmistrz.

– Szanowni Państwo, jeżeli liście znaczą osobę, firmę, stowarzyszenie, organizację, która

w sposób szczególny przysłużyła się w jakiejś dziedzinie życia społecznego czy gospodarczego naszego miasta i chcecie jej podziękować – wskażcie ją – zachęca magistrat. – Dzięki waszej rekomendacji najaktywniejsi mieszkańcy Wąbrzeźna, niosący innym pomoc i wsparcie, zostaną wyróżnieni prestiżową nagrodą.

Zgłoszenia są przyjmowane do 15 maja. Kandydatów należy wskazać za pomocą formularza wniosku. Druk dostępny jest w urzędzie miasta (ul. Wolności 18, pok. nr 3) lub do pobrania na stronie: wabrzežno.com. Uroczyste wręczenie statuetek odbędzie się 9 czerwca w czasie obchodów Dni Wąbrzeźna.

oprac. (ToB)
fot. UM Wąbrzeźno

Region

Prestiżowe wyróżnienia

Do 6 kwietnia można składać wnioski o przyznanie Nagród Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Wyróżnienia zostaną przyznane w trzynastu kategoriach: gospodarka; fundusze unijne, rolnictwo i rozwój obszarów wiejskich; innowacyjne metody stosowane w zakresie rozwoju i promocji miast i obszarów wiejskich; nauka, badania naukowe i postęp techniczny; edukacja; kultura; ochrona zdrowia; sport; ochrona środowiska naturalnego; działalność społeczna i zaangażowanie na rzecz drugiego człowieka; budowa społeczeństwa obywatelskiego oraz promocja województwa.

– Nasze doroczne wyróżnienia przyznajemy najlepszym z najlepszych – osobom, które swoją aktywnością, zaangażowaniem i codzienną pracą służą rozwojowi naszego regionu w różnych ob-

szarach – mówi marszałek Piotr Całbecki. – Promujemy w ten sposób twórcze, często nowatorskie, przedsięwzięcia warte naśladowania w wymiarze regionalnym, krajowym i międzynarodowym.

Wnioskodawcami mogą być osoby prawne, fizyczne, organizacje i instytucje gospodarcze i samorządy lokalne. Wnioski o przyznanie Nagrody Marszałka (dostępne na stronie www.kujawsko-pomorskie.pl) należy złożyć osobiście w punkcie podawczym Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu lub przesyłać na adres: Sekretarz Kapituły Nagród Marszałka, Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Plac Teatralny 2, 87-100 Toruń, do 6 kwietnia.

Wśród ubiegłorocznych lau-

reatów są m.in. firma Damix z Rypina, przedsiębiorstwo „Chemirrol” z Mogilna, Fundacja Centrum Edukacji Młodzieży im. ks. Jerzego Popiełuszki w Górsku, profesor Andrzej Kola, Anna i Adam Filipscy z orkiestrą „Campanella” z Cekcyna, Sławomir Wiercholski, liderzy zespołów personelu medycznego w Szpitalu Miejskim w Toruniu, Regionalne Towarzystwo Wioślarskie LOTTO-Bydgosia, Fundacja Ducha na Rzecz Rehabilitacji Naturalnej Ludzi Niepełnosprawnych z Torunia oraz Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska. Nagrodę za całokształt działalności otrzymała Orkiestra Kameralna Filharmonii Pomorskiej Capella Bydgosciensis, a wyróżnienie specjalne Port Lotniczy Bydgoszcz.

(ToB)

Wąbrzeźno

Będzie szkolenie

Komenda PSP w Wąbrzeźnie planuje organizację „Szkolenia Podstawowego Strażaków Ratowników Ochotniczych Straży Pożarnych.

– Szkolenie zostanie przeprowadzone pod warunkiem wpłynięcia do sekretariatu KP PSP w Wąbrzeźnie, do 9 kwietnia, odpowiedniej ilości prawidłowych zgłoszeń – informuje PSP Wąbrzeźno.

Zajęcia zostaną zainaugurowane 13 kwietnia o 16.30. Program przewiduje 126 godzin lekcyjnych,

które realizowane będą od piątku do niedzieli. Wszelkich informacji o szkoleniu udziela st. kpt. Piotr Rogowski: 56 689 09 15.

Warunki uczestnictwa oraz kartę skierowania można pobrać ze strony: www.straz-wabrzežno.pl.

(ToB), fot. ilustracyjne



NA SYGNALE



WĄBRZEŻNO Kolejna akcja „Trzeźwy kierujący”

W poniedziałkowy rano wąbrzescy policjanci w ramach akcji „Trzeźwy kierujący” przeprowadzili 413 kontroli pojazdów. Funkcjonariusze zatrzymali dwóch pijanych kierowców.

– Od wczesnych godzin porannych policjanci prowadzili akcję ukierunkowaną na eliminowanie z ruchu nietrzeźwych kierowców pojazdów. Kontroli poddawani byli wszyscy uczestnicy ruchu drogowego. Policjanci sprawdzili trzeźwość 413 kierowców – informuje sierż. szt. Michał Głębocki. – Niestety, pomimo naszych licznych apeli kierowcy nadal decydują się na jazdę pod wpływem alkoholu – dodaje.

Podczas kontroli wpadł 45-letni mieszkaniec Wąbrzeźna (z wynikiem 0,35 promila alkoholu w organizmie) oraz 57-letni mieszkaniec Sierpca, który siedział za kierownicą TIR-a, mając w organizmie 0,67 promila alkoholu.



POWIAT Działania „Przejazd kolejowy”

Policjanci ruchu drogowego prowadzili w poniedziałek działania pod kryptonimem „Przejazd kolejowy”. Miały one na celu poprawę bezpieczeństwa na strzeżonych oraz niestrzeżonych przejazdach kolejowych.

– Przejazdy kolejowe są miejscami, w których zarówno kierowca pojazdem, jak też piesi powinni zachować szczególną ostrożność. Każdy uczestnik ruchu zanim wejdzie na torowisko powinien upewnić się czy może przez nie w bezpieczny sposób przejść lub przejechać – zaznacza Michał Głębocki. – Kierowcy powinni bezwzględnie stosować się do znajdujących się w rejonie przejazdów kolejowych znaków poziomych i pionowych. Należy także pamiętać, że zabronione jest m.in. objeżdżanie opuszczonych zapór lub półzapór oraz wjeżdżanie na przejazd, jeżeli ich opuszczanie zostało rozpoczęte lub podnoszenie nie zostało zakończone. Nie można ponadto wyprzedzać bezpośrednio przed i na przejazdach kolejowych, a także wjeżdżać na przejazd, kiedy po jego drugiej stronie nie ma miejsca do kontynuowania jazdy – dodaje.

(red)

Budżet przyjęty, inwestycje zaplanowane

GMINA PŁUŻNICA ➤ Radni gminy Płużnica jednogłośnie zagłosowali za przyjęciem budżetu, wypracowanego wspólnie z wójtem Marcinem Skonieczką. Na inwestycje samorządowcy zamierzają przeznaczyć 11,9 mln zł, co stanowi 37 proc. wydatków



Radni jednogłośnie przyjęli budżet gminy na 2018 rok

W 2018 r. planowane dochody gminy to 26,7 mln zł, a wydatki 32,4 mln zł. Planowany deficyt w kwocie 5,8 mln zł ma zostać sfinansowany z kredytu w wysokości 2,6 mln zł, pożyczki 765 tys. zł i wolnych środków z lat poprzednich w kwocie 2,4 mln zł.

– Serdecznie dziękuję radnym za jednogłośnie przyjęcie budżetu. Jest to potwierdzenie tego, że nad jego zapisami pracowaliśmy wspólnie i razem musieliśmy podejmować trudne decyzje – mówił wójt Marcin Skonieczka. – Niestety, nie wszystkie zadania, które chcielibyśmy zrealizować, zmieściły się w budżecie. Dziękuję wszystkim pracownikom i kierownikom urzędu gminy oraz jednostek organizacyjnych za przygotowanie danych

do budżetu, a pani Annie Mazur, skarbnikowi gminy i jej współpracownikom, za przygotowanie projektu budżetu i wieloletniej prognozy finansowej. Było to trudne i skomplikowane zadanie, gdyż w tym roku będziemy realizować wiele projektów finansowanych ze środków Unii Europejskiej. Serdecznie dziękuję za tę ciężką pracę i jej wspaniałe efekty – podkreślił Marcin Skonieczka.

Jakie zadania inwestycyjne na najbliższy rok określili samorządowcy z Płużnicy? Wiele z nich to projekty przesunięte z roku 2017, przedsięwzięcia, na które gmina pozyskała dofinansowanie oraz zadania przygotowywane w ostatnich latach.

W budżecie przewidziano m.in. następujące wydatki mająt-

kowe: budowa budynku mieszkalnego wielorodzinnego (3,7 mln zł, w tym 1 mln zł w 2018 roku), budowa przedszkola w Płużnicy (2,9 mln zł), budowa drogi gminnej w Płużnicy (2,3 mln zł), przebudowa budynku urzędu gminy i jego termomodernizacja (1,26 mln zł), budowa mikroinstalacji OZE (890 tys. zł), termomodernizacja i przebudowa świetlicy w Mgowie (601 tys. zł), zakup ciężkiego samochodu pożarniczego (565 tys. zł), budowa targowiska gminnego w Płużnicy (529 tys. zł), rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 548 Stolno-Wąbrzeźno (ścieżka pieszo-rowerowa 528 tys. zł), rozbudowa placów zabaw i siłowni zewnętrznych oraz utworzenie miejsc spotkań (298 tys. zł), przebudowa drogi gminnej w Uciążu (210 tys. zł), utworzenie systemów informatycznych (201 tys. zł), budowa wodociągu w Działowie (175 tys. zł), przebudowa kotłowni w budynku szkoły w Nowej Wsi Królewskiej (135 tys. zł), przebudowa sieci kanalizacyjnej w Dąbrowce (47 tys. zł), inwestycje w ramach Funduszu Sołeckiego (cztery zadania 25 tys. zł).

(krzan)

fot. archiwum

Wąbrzeźno

Inwestycje ...

Dokokńczenie ze str. 1

Najprawdopodobniej samorząd ogłosi jeszcze jeden, czwarty z kolei, przetarg na budowę ścieżek rowerowych w ramach zadania pn. Ścieżki pieszo-rowerowe – alternatywa dla komunikacji samochodowej. Przypomnijmy, że dwa poprzednie nie przyniosły rozstrzygnięcia, ponieważ do pierwszego postępowania nie zgłosił się żaden wykonawca, natomiast w drugim przetargu jedyna firma zaproponowała zbyt wysoką cenę (przewyższającą zaplanowane na ten cel wydatki). Tym razem do przetargu przystąpiły dwie firmy. Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów KOBYLARNIA S.A. zaoferowało budowę ścieżek za ok. 2 mln 751 tys. zł brutto, zaś STRABAG Sp. z o.o. z Pruszkowa za ok. 3 mln 287 tys. zł brutto. Tymczasem przewidywane do tej pory wydatki miasta miały zamknąć się w kwocie 2 mln 78 tys. 360 zł brutto. Najtańsza oferta przekracza więc o prawie 700 tys. zł kwotę, jaką miasto zabezpieczyło na wybudowanie 2,53 km nowych ścieżek.

– Może zrezygnować z budowy ścieżek i pieniądze przeznaczyć na inne wydatki drogowe, np. na ulicę Marii Konopnickiej? – zasugerował radny Marcin Lewicki.

Inne zdanie wyraził radny Józef Krawczyk.

– Nie możemy tak łatwo zrezygnować ze ścieżek rowerowych, chociażby dlatego, że te cztery odcinki łączą w całość trasę już istniejącą. W całym mieście będzie widać efekt tych robót. Moja propozycja jest więc taka, aby przeprowadzić jeszcze jeden przetarg. Może tym razem szczęście nam dopisze i będzie z dziesięć tysięcy mniej? A jak będzie z dwadzieścia tysięcy mniej, to już jest inna rozmowa. Będzie trzeba trzysta dołożyć, a nie pięćset. I spróbować te projekty zrealizować jeszcze w tym roku. Trudno z tak ważnej rzeczy zrezygnować. To jest ważne dla wszystkich mieszkańców. Trzeba też wziąć pod uwagę, że kosztorys na budowę ścieżek pochodzi z 2012 roku. Zakłada bardzo niskie zyski wykonawcy. To nie

są takie wielkości, jakie mogą uzyskać w obecnie przygotowywanych kosztorysach. Teraz te zyski mogą być nawet dwa razy wyższe. Moim zdaniem powinniśmy się zgodzić na wydatek rzędu 2,4 mln - 2,5 mln złotych – przekonywał radny Krawczyk.

Pomysł przeprowadzenia jeszcze jednego przetargu poparli też inni radni, m.in. Bolesław Künstler, Wojciech Dombrowski i Zbigniew Markiewicz.

– Jeśli mamy jeszcze trochę czasu, tak jak mówi burmistrz, to należałoby jeszcze raz spróbować ogłosić przetarg. Może się uda. Nie raz opłacało się podjąć ryzyko – mówił Zbigniew Markiewicz. – A jeśli okaże się, że jednak nie można uzyskać niższej ceny, to dopiero wtedy zrezygnować. Spięcie ścieżek w mieście jest potrzebne – dodał.

Burmistrz przyjął argumentację radnych i poinformował, że przygotowany zostanie czwarty przetarg.

– Spróbujemy jeszcze raz. Jeżeli będą oferty droższe, to wówczas zrezygnujemy – zastrzegł Leszek Kawski. – Pracownicy podpowiadają mi ponadto, że być może można by te ścieżki wybudować własnym sumptem. Wtedy nie musielibyśmy kłaść nawierzchni asfaltowej, a można by wykonać ją z kostki. Jednak nie wiem czy dysponujemy wystarczającymi siłami, aby w ten sposób zrealizować taką inwestycję. Przy ścieżkach musi być także np. oświetlenie. I czy to będzie taniej? Raczej nie. Ja zrobiłem sobie taką ścisłą analizę, jeśli chodzi o ulicę Grabową. Jak policzyłem wszystkie koszty (także pracownicze, wszystkie pochodne itp.), to okazało się, że taniej byłoby zlecić to firmie zewnętrznej. Wcale nie wyszło to taniej, ale na pewno dłużej. Choć odnoszę również wrażenie, że solidniej. Tam się nie ugięła nawet jedna kostka. To zasługa solidności pracowników Miejskiego Zakładu Usług Komunalnych, których pracę doceniam i chwałę – podkreślił burmistrz.

Tekst i fot.

(krzan)

Gmina Płużnica

Lepsza opieka nad dziećmi

Płużnica już wkrótce utworzy Gminne Punkty Opieki Diennej, które mają zapewnić wsparcie dla rodziców małych dzieci. Gmina otrzymała na ten cel dofinansowanie z województwa.

Kwota wsparcia z Regionalnego Programu Operacyjnego to ponad 1,5 mln zł, a całkowity koszt projektu wynosi około 1,8 mln zł.

– Celem projektu jest wzrost dostępności miejsc świadczenia usług opieki nad dziećmi do lat 3 oraz umożliwienie powrotu do pracy lub znalezienia pracy 21 osobom poprzez utworzenie 21 miejsc opieki u dziennych opiekunek w gminach Płużnica, Lisewo i Chełmża w okresie od 01.04.2018 do 30.06.2020 r. – czytamy w uzasadnieniu projektu. – W ramach planowanych działań utworzonych zostanie 7 punktów opieki dla dzieci do lat 3. Każdy punkt opieki funkcjonować bę-

dzie przez 10 godzin w ciągu dnia w godzinach od 7.00 do 17.00. Godziny funkcjonowania będą dostosowane do potrzeb rodziców i prawnych opiekunów. W ramach projektu przeszkolonych zostanie 14 osób na opiekunów dziennych - szkolenia 160 godzinne.

Łącznie w województwie powstaną 533 nowe miejsca w żłobkach, 81 miejsca opieki u dziennych opiekunów i 25 miejsc w klubach dziecięcych. Suma wsparcia z RPO to ponad 20 milionów złotych.

Inny rodzaj pomocy to voucher, czyli pomoc finansowa, która trafia bezpośrednio w ręce rodziców. Można ją wykorzystać na pokrycie kosztów opieki nad

maluchami do trzeciego roku życia. Chodzi między innymi o wynagrodzenie niani (do 800 złotych miesięcznie) i dziennego opiekuna (do 600 złotych miesięcznie), a także opłacenie pobytu malucha w żłobku (do 800 złotych miesięcznie) lub klubie dziecięcym (do 600 złotych miesięcznie). Ze tej pomocy można korzystać przez 12 miesięcy. Dodatkowym wsparciem są szkolenia i doradztwo dla rodziców poszukujących pracy. Voucherami dysponują organizacje pozarządowe, firmy i instytucje, które realizują projekty w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego.

(ToB)

fot. ilustracyjne

W SKRÓCIE

WĄBRZEŹNO Jarmark coraz bliżej

W Niedzielę Palmową 25 marca na Placu Jana Pawła II odbędzie się Miejski Jarmark Wielkanocny. Zgłoszenia wystawców przyjmowane są do 16 marca. Kartę zgłoszenia należy złożyć w Dziale Animacji Kultury WDK (ul. Wolności 47, 87 – 200 Wąbrzeźno) lub przesłać na adres pocztowy lub na skrzynkę e-mail: animacja@wdkwabrzezno.pl. Jarmarkowi towarzyszyć będą konkursy na „Mazurek wielkanocny” i „Palmę wielkanocną” oraz prowadzone będą zabawy i konkursy dla dzieci.

(ToB)

Przy wspólnym stole

GMINA RYŃSK ➤ W poniedziałek 5 marca przedstawicielki kół gospodyń wiejskich z gminy Ryńsk spotkały się z okazji Dnia Kobiet

Wspólne świętowanie Dnia Kobiet przez gospodynie z gminy Ryńsk to już tradycja. Co roku takie spotkanie odbywa się w urzędzie gminy. Do słodkiego poczęstunku wspólnie zasiadają przewodniczące kół zrzeszonych w Stowarzyszeniu Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Ryńsk, działaczki KGW, samorządowcy oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionych ze stowarzyszeniem instytucji.

Życzenia uczestniczkom poniedziałkowej uroczystości złożyła wicestarosta Bożena Szpryniecka oraz wójt Władysław Łukasik, który tradycyjnie

każdej z pań wręczył słodki upominek. Samorządowcy pochwalili koła za aktywność i promowanie gminy podczas różnych imprez.

Józefa Wiśniewska, przewodnicząca Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Ryńsk, które było organizatorem spotkania podziękowała kołom za zaangażowanie w Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Panie na finał WOŚP w Wąbrzeskim Domu Kultury upiekły aż 90 ciast, które można było nabyć w kawiarence. Przewodni-

czące KGW otrzymały dyplomy z podziękowaniami za udział ich kół w WOŚP oraz serduszka.

– Jestem dumna z moich działaczek, że angażują się w każdą pracę społeczną i życzę im dalszych sukcesów w ich działaniach – mówi Józefa Wiśniewska.

Podczas spotkania gospodynie omówiły też wspólne plany na ten rok, takie jak m.in. wyjazdy, warsztaty i wieczorki przyjaźni.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Życzenia uczestniczkom złożyła wicestarosta Bożena Szpryniecka (z lewej)



Przewodniczące kół zaangażowanych w finał WOŚP w Wąbrzeźnie



Zaangażowane w WOŚP koła otrzymały podziękowania od Jurka Owsia. Wręczała je Hanna Kwiatkowska, radna powiatu (z prawej)



Józefa Wiśniewska, przewodnicząca Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Ryńsk



Wójt Władysław Łukasik pochwalił koła za aktywność i promowanie gminy podczas różnych imprez



Co roku gospodynie z gminy Ryńsk spotykają się na wspólnym Dniu Kobiet

Gmina Ryńsk

Atrakcyjne ferie z biblioteką

Od 13 do 16 lutego w bibliotece w Myśliwcu miała miejsce „Feriada biblioteczna”, zorganizowana przez Kamilę Fiałkowską, która przygotowała dla dzieci z myśliwskiego punktu przedszkolnego mnóstwo atrakcji.

– Zajęcia były prowadzone w formie lekcji bibliotecznych – wyznała Fiałkowska. – Najmłodsi podopieczni mieli możliwość poznania zasad panujących w placówce, dowiedzieli się także o prawach i obowiązkach każdego czytelnika.

Bohaterowie lekcji pierwszy raz w życiu samodzielnie wypoży-

czyli książki.

– Uczyliśmy się budowy książki i teraz wiemy jak książka powstaje – opowiadają dzieci. – Znamy też zawody, dzięki którym książka z rąk pisarzy trafia do bibliotek i księgarni.

Główną atrakcją zimowych spotkań było jednak własnoręczne tworzenie książkowych zakładek

oraz napisanie własnej książki, w której dzieci popisały się niezwykłą kreatywnością i wyobraźnią. Choć „Feriada” trwała tylko trzy dni, wywarła ona ogromne wrażenie na małych uczestnikach, którzy już nie mogą doczekać się kolejnej zimowej przerwy.

Aleksandra Góralska
fot. nadesłane



Nowa pozycja na rynku wydawniczym

WĄBRZEŃNO 5 marca w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyła się promocja książki Jacka Stochmala pt. „Alter”. Po dwóch częściach opowieści o Julianie, kolejna książka wąbrzeźnianina opisuje losy nowego bohatera



Jacek Stochmal ma liczne grono miłośników jego twórczości

– Tym razem jest to Jakub, fotograf, który po dłuższej przerwie odkurza aparat i wraca do swojego hobby. Nie przychodzi mu to jednak łatwo. Boryka się z trudną przeszłością i skomplikowaną teraźniejszością. Ten miłośnik swojego ukochanego Torunia coraz więcej czasu spędza

w Wąbrzeźnie, gdzie poznaje nowe, ciekawe osoby, które wnoszą do jego życia sporo zmian. Czy wszyscy oni są życzliwi Jakubowi? – przybliży fabułę autor książki.

Wielkość wartkich, niezależnych i przecinających się wątków przyciąga wzrok i uwagę

czytelnika, który z nieskrywanym zaskoczeniem stwierdza, że to już koniec książki... Czy tytułowy Alter to postać, czy też rzecz, przedmiot? Warto znaleźć odpowiedź na to pytanie, sięgając po książkę Jacka Stochmala.

**oprac. (krzan)
fot. nadesłane**



Rozmowę z pisarzem poprowadziła Aleksandra Kurek

Wąbrzeźno

Zawodowe szkolenie

Trwa marszałkowski projekt „Szkoła Zawodowców”, skierowany do uczniów siedemnastu techników z regionu m.in. z Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie



Młodzież uczestniczy w zajęciach na uniwersytecie, specjalistycznych kursach zawodowych i płatnych stażach u pracodawców. Korzystają też nauczyciele i szkoły, do których trafił sprzęt dydaktyczny. – Zależy nam, by kierunki i standardy kształcenia zawodowego odpowiadały potrzebom rynku pracy, by kończący szkoły młodzi ludzie znali swój fach i wiedzieli, czego oczekują od nich pracodawcy. Jestem przekonany, że to co proponujemy

będzie dla nich dobrym startem w życie zawodowe – podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

Projekt objął 700 uczniów i 24 nauczycieli z 17 techników. Te szkoły kształcą młodzież z myślą o zawodach związanych z wytwarzaniem i przetwórstwem żywności, motoryzacją i automatyką przemysłową, informatyką, energetyką odnawialną oraz transportem i logistyką.

Zespół Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie, w ramach pro-

jektu, otrzymał m.in. osiem komputerów stacjonarnych z oprogramowaniem biurowym z dostępem do internetu, podłączonych do sieci lokalnej, tyle samo monitorów LED 22, tablicę flipchart, komputer stacjonarny z oprogramowaniem biurowym, drukarkę laserową ze skanerem i kopiarką A4, projektor multimedialny z ekranem, telewizor czy system do nauczania języków obcych.

Częścią przedsięwzięcia są zajęcia dla 400 uczniów pro-

wadzone przez nauczycieli akademickich w laboratoriach Studium Politechnicznego oraz Instytutu Fizyki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Realizowane od września zajęcia poświęcone były dotąd między innymi układom programowalnym, drukowi 3D, sterownikom przemysłowym, maszynom CNC oraz wirtualnym przyrządom pomiarowym.

Uczniowie uczestniczą też w szkoleniach pozwalających zdobyć dodatkowe kwalifikacje zawodowe. Chodzi między innymi o kursy z zakresu specjalistycznych metod spawania, obsługi wózków widłowych, grafiki komputerowej, obsługi suwnic, podestów ruchomych i wózków jezdniowych oraz programowania JAVA. Dotychczas tego rodzaju szkolenia ukończyło 90 uczniów. Młodzież uczestniczy też w pozalekcyjnych zajęciach z branżowego języka obcego, którego opanowanie umożliwi zaawansowaną komunikację w wybranych zawodach.

Ponadto ćwierć tysiąca uczestników projektu wzięło też udział w dodatkowych stażach zawodowych (150 h) u pracodawców. Każdy uczeń otrzymał stypendium w wysokości 1,5 tys. zł. W przedsięwzięcie zaangażowało się 60 zakładów pracy, m.in. Mueller - Fabryka Świec w Grudziądzu, Jabil Circuit Poland w Kwidzynie, Audi Centrum Toruń Fortis Auto, DBK w Toruniu, Norauto Polska w Toruniu, Reflex Polska we Włocławku, Euro Panels we Włocławku, Raben

Logistics Polska we Włocławku, Tautonia Productions we Włocławku, New Technology Serwis we Włocławku, Auto Strefa (Peugeot) we Włocławku, Wąterski (Skoda) we Włocławku, Kohler+Bovenkamp Polska w Żninie.

Ze wsparcia korzystają też nauczyciele i instruktorzy praktycznej nauki zawodu, którzy uczestniczą w szkoleniach oraz specjalistycznych kursach doskonalących umiejętności i kompetencje zawodowe. Korzystają także ze studiów podyplomowych, w zakresie programowania obrabiarek sterowanych numerycznie, grafiki komputerowej i obsługi systemów informatycznych.

Częścią projektu jest konkurs „Innowator - I konkurs wynalazczości i innowacji im. Jana Czochońskiego”, organizowany przez Stowarzyszenie „Europa Kujaw i Pomorza”, w ramach którego uczniowie we współpracy z nauczycielami podejmują się skonstruowania wymyślnego przez siebie wynalazku. Do rywalizacji w konkursie stanęło 20 zespołów, z czego do dalszej rywalizacji przeszło 15 drużyn – każda otrzymała grant do 8 tysięcy złotych na realizację wynalazku. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi 21 marca. Projekt „Szkoła zawodowców”, którego realizacja potrwa do 2019 roku, jest finansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Wartość zadania to 4,9 miliona złotych.

(ToB, fot. ilustracyjne)

Rodziny zastępcze kultywują tradycje

POWIAT ▶ Rodziny zastępcze z powiatu spotkały się na warsztatach świątecznych. Pod okiem specjalistek od rękodziela tworzyły palmy wielkanocne



Wśród uczestników była Dorota Sierbińska z Orłowa z dziećmi Zuzią i Julią

Uczestnicy warsztatów, które odbyły się 23 lutego w siedzibie wąbrzeskiego starostwa, wykonywali palmy wielkanocne z bukszpanu, iglaków, wierzby i kwiatów z krepy. Spotkanie poprowadziła instruktorka rękodziela Anna Skwark z paniami z Klubu Artystycznego „Węzełek”, działającego przy Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach i członkiniami Koła Gospodyń Wiejskich w Czystochlebiu.

– Chcemy angażować koła gospodyń wiejskich, inne kluby

czy ośrodki kultury do współpracy z nami, rodzinami zastępczymi i ich wychowankami w celu promowania tradycji świątecznych oraz sposobów na spędzanie wspólnie czasu przez rodziców z dziećmi – mówi Justyna Przybyłowska, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wąbrzeźnie, które po raz drugi zorganizowało takie warsztaty dla rodzin zastępczych z wychowankami.

Wśród uczestników była Dorota Sierbińska z Orłowa, która

na warsztaty przysłała z dziećmi Zuzią i Julią.

– Dzięki takim spotkaniom dziewczynki mogą się integrować z innymi dziećmi – stwierdza pani Dorota.

Wszyscy pracowali w zespołach, dzieląc się zdaniami. Wspólnymi siłami udało im się stworzyć piękne, kolorowe palmy. W warsztatach wzięło udział około 40 uczestników.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Spotkanie poprowadziła instruktorka rękodziela Anna Skwark



Wszyscy z zapałem zabrali się do pracy

Wąbrzeźno

Harcerze zaśpiewają w WDK

W sobotę 14 kwietnia o 10.00 już po raz szósty w Wąbrzeskim Domu Kultury odbędzie się Wojewódzki Festiwal Piosenki Harcerskiej o „Wąbrzeską lilijkę”.



W konkursie mogą wziąć udział zuchy w wieku od 6 do 10 lat, harcerze w wieku od 11 do 13 lat, harcerze starsi od 14 do 18 lat, wędrownicy w wieku od 19 do 25 lat a także zespoły i artyści działający m.in. przy domach kultury.

Każdy wykonawca zaprezentuje jedną piosenkę harcerską, zuchową lub turystyczną. Uczestnicy mogą śpiewać z osobą akompaniującą lub podkładem muzycznym z płyty CD, który trzeba dostarczyć w dniu festiwalu. Celem

konkursu jest m.in. prezentacja dorobku artystycznego środowisk harcerskich z naszego województwa oraz integracja środowisk harcerskich i pobudzenie ich do aktywności twórczej.

Osoby, które chcą wziąć udział w festiwalu, muszą nadesłać wypełnioną kartę zgłoszenia do poniedziałku 27 marca na adres: Wąbrzeski Dom Kultury, ul. Wolności 47, 87-200 Wąbrzeźno, tel./fax: 56 688 17 27, 56 688 23 42, e-mail: animacja@wdkwabrzezno.pl. Każdy uczestnik jest zobowiązany do uiszczenia opłaty startowej wynoszącej 5 zł, w dniu konkursu.

Organizatorami imprezy są: Wąbrzeski Dom Kultury, Choraągiew Kujawsko-Pomorska Związku Harcerstwa Polskiego, Hufiec Gołub-Dobrzyń oraz Hufiec Toruń. Tygodnik CWA jest patronem medialnym tego wydarzenia.

Tomasz Błaszkievicz
fot. WDK

Wąbrzeźno

50 twarzy kobiety

Wąbrzeska biblioteka zaprasza do obejrzenia wystawy upamiętniającej Rok Praw Kobiety w Polsce.



Z okazji Roku Praw Kobiety w Polsce wąbrzeska biblioteka przygotowała wystawę

28 listopada 1918 r. Józef Piłsudski, Tymczasowy Naczelnik Państwa, podpisał dekret, w którym określono, że wyborcą do Sejmu jest każdy obywatel państwa bez różnicy płci. Na wystawie zatytułowanej „50 twarzy kobiety” zostały przedstawione sylwetki ośmiu pierwszych polskich parlamentarzystek m.in. Anny Piaseckiej z Balcerowiczów, urodzonej w Feliksowie k. Wąbrzeźna.

Znajdziemy tam również biografie, powieści, opracowania historyczne, których bohaterkami są kobiety oraz pozycje poruszające tak ważne zagadnienia jak przemoc domowa czy dyskryminacja ze względu na płeć.

(pg), fot. nadesłane

Nie brakuje im energii i humoru

WĄBRZEŹNO ➤ 6 marca w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyło się spotkanie promujące sekcje „50+”, działające w placówce. Ponadto gościnnie na wąbrzeskiej scenie wystąpili seniorzy z Kowalewa Pomorskiego i goście z Błędowa



Na początek żywiołowy taniec

Stanisław Bączkowski, przewodniczący wąbrzeskiej grupy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przywitał zebranych i przedstawił główne założenia oraz cel działania sekcji, umownie nazywanych „50+”. Skupiają one osoby wcześniej urodzone, ale wciąż pełne energii, pomysłów i niegasnącego humoru.

– Nasz Uniwersytet Trzeciego Wieku działa już od siedmiu lat, i jak widać, trzyma się dobrze. Liczba słuchaczy to ok. 70 osób, choć niektóre osoby się zmieniają. Usilnie pracujemy nad integracją środowisk senioralnych, mamy zaprzyjaźnione UTW oraz stowarzyszenia. Np. już dwukrotnie UTW z Ławy przedstawiał u nas efekty pracy swojego teatrzyku, a UTW z Chełmży zaprezentował wystawę malarstwa swoich słuchaczy – przypomniał Stanisław Bączkowski. – Spotykamy się i wymieniamy doświadczeniami również ze stowarzyszeniami z gminy Płużnica. Występowały u nas panie

ze stowarzyszenia Nasza Wieś Błędowo. Po raz pierwszy spotykamy się z seniorami z pobliskiego Kowalewa Pomorskiego. Przy okazji chciałbym kolegów i koleżanki z Kowalewa zaprosić, aby wstąpili w szeregi naszego uniwersytetu. Będzie nam bardzo miło – dodał.

Głównym punktem programu były prezentacje poszczególnych grup. Gospodarzy reprezentowały członkinie Klubu Aktywnych Kobiety, a także zespół wokalny „Wesoła ferajna” Klubu Seniora „Echo”.

– Obydwie te grupy skupiają niemal czterdzieści osób – mówi dyrektorka domu kultury Gizela Pijar. – KAK preferuje ćwiczenia dla duszy i ciała, natomiast Klub Seniora daje uczestnikom możliwość spotkania się, kiedy samotność jest szczególnie uciążliwa. W ramach tej sekcji funkcjonuje także koło rękodzielnicze i zespół wokalny – dodaje szefowa WDK.

Na zaproszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku z programem

muzyczno-wokalnym i kabaretowym wystąpiła również grupa seniorów z Kowalewa Pomorskiego, działająca w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Scenka pt. Biuro matrymonialne, przedstawiająca rozterki słusznego dojrzałego Frania, który szukał odpowiedniej kandydatki na żonę, wywoływała salwy śmiechu. Rozśpiewana grupa zaprezentowała też kilka piosenek z akordeonowym akompaniamentem Marii Kuźniar.

Nie mniejszym powodzeniem cieszyły się wokalne prezentacje wąbrzeskiej „Wesołej ferajny”. Znałe i lubiane przeboje trafiły w gust publiczności, która przyłączała się do wspólnego śpiewania. Natomiast panie z Klubu Aktywnych Kobiety udowodniły, że taniec to doskonała forma podtrzymywania kondycji fizycznej oraz źródło sporej satysfakcji z realizowania zainteresowań i pasji.

Tekst i fot. (krzan)



Wąbrzescy seniorzy są bardzo aktywni – występują na scenie, kształcą się na UTW, spotykają się towarzysko



Spotkanie otworzył przewodniczący Uniwersytetu Trzeciego Wieku Stanisław Bączkowski



Klub Aktywnych Kobiety dzięki projektowi do budżetu obywatelskiego otrzymał fundusze m.in. na zakup strojów i akcesoriów do występów



Panie z Klubu Aktywnych Kobiety



Wśród zaproszonych gości byli m.in. burmistrz Leszek Kawski, dyrektor WDK Gizela Pijar oraz radna Eleonora Orczykowska

Dzień Kobiet na parkiecie

WĄBRZEŹNO ▶ Ponad 100 miłośniczek aktywnego spędzania wolnego czasu wzięło udział w warsztatach tanecznych, zorganizowanych przez instruktorkę zumbi Kasię Sumińską

Uczestniczki warsztatów, które odbyły się w minioną sobotę w Hotelu Rondo w Wąbrzeźnie, przez dwie godziny poznawały podstawy bachaty (zmysłowy taniec pochodzący z Karaibów) i tanga, a przez następną godzinę tańczyły zumbę. W tajniki gorących rytmów wprowadził panie Paweł Milhausen z Bydgoszczy, który zawodowo tańczył taniec towarzyski, a obecnie jest instruktorem zumbi.

– Znamy się ze wspólnych maratonów zumbi. Zapropnowałam mu poprowadzenie warsztatów, a on się zgodził. Chodziło o to, by w zdrowy i ciekawy sposób spędzić czas we wspólnym gronie – mówi Kasia Sumińska, instruktorka zumbi z Wąbrzeźna. – Uczestniczki były bardzo zadowolone. Otrzymałam mnóstwo podziękowań. To pierwsza tego typu impreza, ale na pewno nie jednorazowa.

Zwieńczeniem tego aktywnego Dnia Kobiet było after party w stylu lat 90. Panie w stylówkach sprzed ponad dwóch dekad zjadły wspólną kolację i torty, a potem spaliły kalorie na parkiecie. Oczywiście w rytmach zumbi. Zarówno w warsztatach, jak i w imprezie wzięli udział zaprzyjaźnieni z Kasią Sumińską instruktorzy zumbi.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Aktywny Dzień Kobiet wieńczyło after party w stylu lat 90.



Warsztaty taneczne okazały się strzałem w dziesiątkę. W ten sposób uczciło Dzień Kobiet ponad 100 pań



Uczestniczkom dopisywał dobry humor



Paweł Milhausen cierpliwie tłumaczył i demonstrował kroki



Warsztaty poprowadził Paweł Milhausen z Bydgoszczy, który zawodowo tańczył taniec towarzyski, a obecnie jest instruktorem zumbi



Pomysłodawczynie warsztatów i instruktorka zumbi Kasia Sumińska (z prawej) z Pawłem Milhausenem i Marceliną Sajdą



Panie z uwagą słuchały wskazówek instruktora

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Przepisy o ograniczeniu handlu już obowiązują

Z początkiem marca weszło w życie prawo ograniczające handel w niedziele. Zgodnie z nowymi przepisami, w tym roku, w każdym miesiącu, będą po dwie handlowe niedziele, w 2019 – po jednej na miesiąc, a od 2020 roku będzie można handlować w niedzielę tylko w siedmiu przypadkach: w dwie niedziele przed świętami Bożego Narodzenia, jedną przed Wielkanocą oraz ostatnie niedziele stycznia, kwietnia, czerwca i sierpnia. Pierwsza niedziela bez handlu przypada już 11 marca.

Rząd proponuje tzw. ustawę degradacyjną

W ubiegłym tygodniu rząd przyjął projekt tzw. ustawy degradacyjnej. Proponowane przepisy zakładają możliwość pozbawiania stopni wojskowych żołnierzy w stanie spoczynku, którzy byli członkami m.in. KBW, pełnili służbę w organach bezpieczeństwa państwa wymienionych w ustawie lustracyjnej. Prawo obejmie także wszystkich członków Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego, którzy stracą stopień wojskowy z mocy prawa, a więc również generałów: Wojciecha Jaruzelskiego i Czesława Kiszczaka. Pozbawianie stopnia wojskowego będzie następowało w drodze postanowienia ministra obrony narodowej. Ustawa nie obejmie żołnierzy czynnych zawodowo.

Infolinia dla pacjentów

We wtorek 6 marca ruszyła infolinia ekspercka Rzecznika Praw Pacjenta i organizacji pozarządowych – „Łączy nas pacjent”. Za jej pomocą specjaliści z różnych dziedzin będą udzielać telefonicznych porad dotyczących określonych chorób. Informację o najbliższych dyżurach przedstawicieli organizacji pacjentów można znaleźć pod adresem: www.rpp.gov.pl/porady-ekspertowngo.

Nowe zasady zbiórek publicznych?

Do konsultacji międzyresortowych i społecznych trafił projekt ustawy o prowadzeniu zbiórek publicznych. Jeden z podstawowych zapisów zakłada, że minister (właściwy do spraw administracji publicznej) będzie mógł zablokować zbiórkę, gdy jej cel będzie „sprzeczny z zasadami współżycia społecznego lub naruszał ważny interes publiczny”. Obecnie organizacja zbiórki wymaga tylko rejestracji na portalu – zbiorki.gov.pl.

Będą kary za polskie obozy śmierci

Od 1 marca obowiązuje nowelizacja ustawy o Instytucie Pamięci Narodowej, która zakłada karę więzienia za przypisywanie narodowi lub państwu polskiemu odpowiedzialności za zbrodnie popełnione przez nazistowskie Niemcy. W ustawie można przeczytać: „kto publicznie i wbrew faktom przypisuje Narodowi Polskiemu lub Państwu Polskiemu odpowiedzialność lub współodpowiedzialność za popełnione przez III Rzeszę Niemiecką zbrodnie nazistowskie (...) lub za inne przestępstwa stanowiące zbrodnie przeciwko pokojowi, ludzkości lub zbrodnie wojenne lub w inny sposób rażąco pomniejsza odpowiedzialność rzeczywistych sprawców tych zbrodni, podlega karze grzywny lub karze pozbawienia wolności do lat 3”.

Zarejestrujemy dziecko przez internet

W miniony czwartek Sejm RP uchwalił nowelizację ustawy o ewidencji ludności. Wprowadza ona m.in. możliwość zgłoszenia narodzin dziecka przez internet, bez konieczności wizyty w urzędzie. Zgłoszenie będzie musiało zawierać oświadczenie o wyborze imienia dla malucha. Po zarejestrowaniu przez kierownika USC-u, do osoby zgłaszającej urodzenie zostanie odesłany, w formie elektronicznej lub papierowej, odpis aktu urodzenia dziecka a także powiadomienie o nadanym numerze PESEL i zaświadczenie o zameldowaniu. Zmiany mają wejść w życie 1 czerwca tego roku.

Karta Dużej Rodziny w telefonie

Resort rodziny, pracy i polityki społecznej podaje, że rodziny, które posiadają tradycyjną Kartę Dużej Rodziny mogą już złożyć wniosek o aplikację mobilną mKDR. Jest on dostępny na platformie – empatia.mrpips.gov.pl. Po zalogowaniu się i wybraniu rodzaju wniosku („Wniosek o Kartę Dużej Rodziny”) oraz gminy, do której chcemy wysłać wniosek, zobaczymy dwie opcje do wyboru – pełny tryb składania wniosku o Kartę Dużej Rodziny, który umożliwia złożenie dowolnego wniosku z zakresu Karty Dużej Rodziny oraz uproszczony tryb składania wniosku. Ten drugi przeznaczony dla tych rodzin, które mają już Karty Dużej Rodziny i chcą jedynie mieć ich mobilne, elektroniczne wersje.

Zakupy ze wschodu

RYNEK ▶ W związku z różnicą cen, coraz większą popularność, zwłaszcza na wschodzie Polski, zyskują rosyjskie nawozy. Rodzimi producenci nawołują do „patriotyzmu konsumenckiego”

Dane ekonomiczne wskazują, że import nawozów zza wschodniej granicy od kilku lat rośnie. Nawozy z Rosji są tańsze i tym kuszą rolników. Różnica cen dochodzi do ok. 10 proc. Jeszcze 7 lat temu kupowaliśmy z Rosji 15 tys. ton. W 2016 roku było to już 181 tys. ton. Wiele osób porównuje sytuację z na-

wozami do tej z węglem. Tu także surowiec ze wschodu zdobył wielu klientów nie tylko ceną, ale i dostępnością.

Przedstawiciele polskich przedsiębiorstw produkcyjnych obecnie wskazują, że właściwe byłoby zastosowanie embarga na wschodnie nawozy. W międzyczasie zaleca się „patriotyzm

konsumencki”, czyli wybieranie produktów rodzimych firm. Polski przemysł na trudności z konkurencją z Rosją. Chodzi o ceny gazu, który przecież importujemy z Rosji. Tymczasem połowa kosztów produkcji nawozów to cena gazu ziemnego.

(pw)

KRUS

PIT dla rolnika emeryta

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego wysłała rolnikom – emerytom i rencistom PIT-y.

PIT-y trafiły do ponad miliona osób, które w minionym roku pobrały jakiekolwiek świadczenie z KRUS. Emeryt lub rencista, który otrzymał tego typu przesyłkę, a nie osiągnął żadnego innego przychodu podlegającego opodatkowaniu podatkiem dochodowym od osób fizycznych (dochód z gospodarstwa rolnego nie wchodzi

do tego przychodu), nie musi składać w urzędzie skarbowym dodatkowego zeznania podatkowego.

Inaczej rzecz ma się w przypadku tych emerytów i rencistów, którzy otrzymali z KRUS formularz PIT-11A. Oni powinni sami złożyć zeznanie podatkowe (formularz PIT-36 lub PIT-37) we właściwym urzędzie skarbowym

(bądź drogą elektroniczną) do 30 kwietnia 2018 r.

Zeznanie podatkowe lub oświadczenie na druku PIT-OP składa również emeryt/rencista, który zdecyduje się na przekazanie 1 proc. podatku należnego na rzecz wybranej organizacji pożytku publicznego.

(pw)

Uprawa

Granice wytrzymałości

Mamy za sobą najmroźniejszy okres tegorocznej zimy. Dziś nieco więcej o tzw. temperaturach granicznych, które uprawy są w stanie przetrwać.

Zimę najlepiej znoszą zboża. Żyto, które jest uprawiane na ziemiach polskich od wieków, potrafi wytrzymać mrozy na poziomie minus 30 stopni Celsjusza. Oczywiście to maksymalna wartość. Wiele zależy od tego, czy rośliny zdołały zahartować się przed zimą, czy były odpowiednio wcześniej posiane oraz od kilku innych czynników. Nieco mniej odporna jest pszenica ozima. Jej temperatura graniczna to minus 20 stopni Celsjusza. W przypadku jęczmienia

ozimego jest to minus 15 stopni Celsjusza.

W naszym województwie ostatnie dni charakteryzował brak pokrywy śnieżnej oraz temperatury spadające poniżej minus 15 stopni Celsjusza. Po objeździe terenu można zauważyć, że na niektórych plantacjach już widać utratę koloru. Są to przede wszystkim uprawy rzepaku. W jego przypadku temperatura graniczna to minus 18 stopni bez śniegu oraz minus 23 stopnie pod grubą warstwą

śniegu. Niestety, jeśli rzepak nie zdoła zahartować się, wówczas temperatura graniczna wynosi minus 12 stopni bez pokrywy śnieżnej. Co więcej, liczy się także suma temperatur z kilku dni. Przyjmuje się, że jeżeli suma z 4 dni wynosi minus 70 stopni, wówczas rzepak wymarźnie. Wzięliśmy pod uwagę cztery najzimniejsze dni między 25 lutego a 28 lutego. Suma wyniosła minus 57 stopni. Jest więc szansa, że rzepak przetrwa.

(pw)

Hodowla

Mrozy im niestraszne

Takie mrozy, z jakimi mieliśmy do czynienia ostatnio, zdarzają się na odległych preriach USA niemal co roku. Tamtejsi hodowcy bydła nie rezygnują z wolnego wypasu krów rasy Hereford. Coraz częściej zwierzęta te możemy zobaczyć także na polskich pastwiskach.

Amerykanie mają duże doświadczenie w hodowli bydła w terenie, nawet podczas siarczystych mrozów. Opracowali 9-stopniową skalę kondycji krowy. Aby przetrwała zimę, musi

dostać 9. Najważniejsze dla tamtejszych farmerów jest odpowiednie odżywianie zwierząt przed sezonem. Czasami krowy są dzielone na pastwiskach na grupy według wieku lub kondy-

cji. W ten sposób do pokarmu tych słabszych można dodawać suplementy na wzmocnienie.

Kolejnym aspektem, na który zwracają uwagę farmerzy, są pasożyty. W zimnym klimacie

Wydarzenia

Przedświąteczne kiermasze

18 marca w Toruniu, a 24 marca w Przysieku odbędą się jarmarki wielkanocne.



Kiermasz w Przysieku promuje lokalne i regionalne tradycje oraz zwyczaje wielkanocne. To tu możemy oglądać bądź kupić wytwory pracy twórców ludowych i przetwórców ekologicznych. W czasie imprezy ogłoszone zostaną wyniki konkursu na najpiękniejszą pisanekę. Wystawcy mogą zgłaszać się do

16 marca.

18 marca odbędzie się kiermasz świąteczny w Muzeum Etnograficznym w Toruniu. To także okazja do zaprezentowania własnych prac, ale i zapoznanie się z tradycjami wielkanocnymi kujawsko-pomorskiej wsi.

(pw)

fot. pixabay/ilustracyjne

Rynek

Mniej zakupów?

Styczeń był miesiącem, w którym zarejestrowano mało nowych ciągników rolniczych. Jeden powód to niezbyt odpowiednia pora na zakupy, drugi – loteryjne działanie systemu CEPiK, który odpowiada za rejestrację pojazdów w Polsce.

To kolejny miesiąc, w którym system rejestracji pojazdów działa słabo lub nie działa wcale. Wprowadzono go w listopadzie i miał usprawnić załatwianie formalności.

Najpopularniejsze modele ciągników w 2017 roku to maszyny firmy New Holland. Sprzedano ich 1571. Na drugim miejscu uplasował się John Deere z 1291 maszynami, za nim Zetor z 1201 egzemplarzami. Najwięcej nowych maszyn zarejestrowano na

Mazowszu, bo aż 1601.

W przypadku konkretnych modeli, wciąż na czele jest Ursus C 380 – maszyna chyba najbardziej uniwersalna i jednocześnie kusząca ceną. W 2017 roku zarejestrowano 347 ciągników tego typu. Na podium były też Zetor Major 80 i New Holland TD 5.85.

W styczniu w całym kraju zarejestrowano 340 maszyn. To najniższy wynik od 2005 roku.

(pw)

wszy mogą dać się zwierzętom mocno we znaki. Gospodarze dbają zatem, by późną jesienią lub wczesną zimą przeprowadzić odwyszawianie.

W czasie największych mrozów na pastwiska dowożone są większe niż zwykle ilości siana. Chodzi o to, by zwierzęta jedząc więcej mogły przemieniać pokarm na ciepło. Gdyby tego nie robić, krowa zaczęłaby metabolizować tłuszcz i przez to tracić na wadze. W czasie ekstremalnych mrozów do siana dosypy-

wane są suplementy pobudzające apetyt.

Gospodarze montują na pastwiskach różnego rodzaju „schrony”. Krowy chowają się w nich przed działaniem zimnego wiatru. Czasami są to zbite ze sztachet płoty długości kilkunastu metrów, montowane na metalowym stelażu, do którego dołączone są koła lub płoty. W ten sposób osłony są mobilne. Inny, prosty sposób, to ustawienie beli siana.

(pw)



TDAGRO razem z rolnikiem

OFERUJEMY:

- nawozy
- środki ochrony roślin,
- skup i kontraktację produktów rolnych,
- pasze i komponenty paszowe,
- materiał siewny,
- nawozy dolistne,
- folie sznurki,
- profesjonalne doradztwo
- świadczymy usługowo badanie parametrów zbóż



ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEGO SKLEPU:

- ✓ **KARMY DLA ZWIERZĄT** (KRÓLIKÓW, GOŁĘBI, PSÓW, KOTÓW, ZWIERZĄT GOSPODARSKICH)
- ✓ **NARZĘDZIA OGRODNICZE**
- ✓ **NAWOZY DO KWIATÓW, TRAWNIKÓW**
- ✓ **NASIONA TRAW, KWIATÓW, WARZYW**
- ✓ **ODZIEŻ, OBUWIE ROBOCZE, RĘKAWICE, BUTY FILCOWE**

- ✓ **ŚRODKI DO SUCHEJ DEZYNFEKCJI BUDYNKÓW INWENTARSKICH**
- ✓ **DONICZKI, KONEWKI**
- ✓ **i inne**



TDAGRO Sp. z o.o.

Białkowo 52A, 87-400 Golub-Dobrzyń www.tdagro.pl
tel. 728 313 703 / fax 56 682 00 02

Kulturalne warsztaty

REGION ➤ Urząd marszałkowski organizuje dwudniowe, bezpłatne warsztaty kulturalne. Zgłoszenia są przyjmowane do piątku 9 marca



Warsztaty są kierowane do uczniów, studentów i animatorów kultury, którzy chcieliby rozwinąć umiejętności związane z organizacją imprez.

– Proponowane przez nas warsztaty adresujemy do osób, które będą się zajmowały organizacją wydarzeń kulturalnych w ramach projektów współfinansowanych ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego 2014-2020 – tłumaczy

Beata Krzemińska, rzeczniczka prasowa Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu. – Zapewniamy materiały szkoleniowe, wyżywienie i transport z Torunia do ośrodka szkoleniowego. Kurs kończy się wydaniem dokumentu potwierdzającego udział i uzyskane kompetencje.

W dwudniowych, bezpłatnych warsztatach dla wolontariuszy mogą wziąć udział osoby:

w wieku 18-26 lat, które mają status ucznia lub studenta i posiadają doświadczenie w zakresie wolontariatu w podobnych przedsięwzięciach potwierdzone stosownymi dokumentami. Spośród przesłanych zgłoszeń zostanie wybranych 25 osób.

Z kolei w warsztatach dla animatorów mogą uczestniczyć osoby, które posiadają wykształcenie co najmniej średnie, mają doświadczenie w organizowaniu przynajmniej trzech imprez kulturalnych (w tym jednej masowej), posiadają doświadczenie w inicjowaniu, organizacji lub prowadzeniu zajęć dla różnych grup wiekowych i społecznych, znają zagadnienia merytoryczne związane z działalnością kulturalno rekreacyjną i wykazują chęć podnoszenia kwalifikacji.

Zgłoszenia należy przelać na adres ps.sekretariat@kujawskopomorskie.pl do 9 marca 2018 r. do godz. 12.00 z dopiskiem: animator kultury lub wolontariat.

(ToB), fot. ilustracyjne

Wąbrzeźno

Rzeźba w roli głównej

W środę 21 marca o 17.00 w Wąbrzeskim Dom Kultury zostanie otwarta wystawa rzeźby pracownika naukowego UMK w Toruniu Stanisława Kościńskiego, koordynującego pracę studentów na wąbrzeskich plenerach rzeźby.

Stanisław Kościński tworzy głównie w drewnie, zarówno małe formy rzeźbiarskie, jak i kilkumetrowe realizacje. Jest absolwentem Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. A. Kenara w Zakopanem, Wydziału Sztuk Pięknych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu na kierunku „rzeźba” oraz studiów doktoranckich w za-

kresie sztuk pięknych na Wydziale Sztuk Pięknych UMK. Jest członkiem Międzynarodowej Federacji Sztuki Medalierskiej FIDEM, Polskiego Stowarzyszenia Sztuki Medalierskiej oraz Stowarzyszenia Artystycznego „Otwarte”. Zajmuje się medalierstwem, projektowaniem i tworzeniem statuetek, a także wykonywaniem konserwatorskich

rekonstrukcji snycerskich.

– Jego twórczość można było oglądać na trzech wystawach indywidualnych oraz ponad dwudziestu zbiorowych w kraju i poza jego granicami. Ciekawa osobowość, pasja godna pozazdroszczenia oraz niesamowita wyobraźnia artystyczna, tak w skrócie można powiedzieć o artyście, którego prace można będzie zobaczyć już wkrótce w galerii WDK – zachęcają organizatorzy.

Kościński koordynował pracę studentów na wąbrzeskich plenerach rzeźby w ubiegłym roku. Ich pobyt wzbogacił Park im. Marii Skłodowskiej-Curie o oryginalne formy przestrzenne.

(ToB)

fot. archiwum

Co? Gdzie? Kiedy?

Wąbrzeźno

➤ 9 marca o 18.00, także w WDK, aktorzy Teatru Afisz wystawią spektakl z okazji Dnia Kobiet zatytułowany „AFEKT czyli qui pro quo”. Bilety w cenie: 25 zł normalny/20 zł grupowy (od 15 osób).

➤ W poniedziałek 12 marca w godz. 10.00 i 11.00 Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza dzieci i nie tylko na przedstawienie pt. „Przygody smierców”. W rolę aktorów wcieliłi się rodzice i nauczyciele ze Szkoły Podstawowej w Jarantowicach. Wstęp wolny. Więcej informacji pod nr. tel. 56 688 17 27, wew. 24.

➤ W środę 14 marca o 17.00 w WDK zostanie otwarta wystawa pt. „Zamek Biskupów Chełmińskich w Wąbrzeźnie”. W ramach ekspozycji zaprezentowane zostaną „skarby” odkryte przez archeologów podczas badań wykopaliskowych przeprowadzonych na terenie Góry Zamkowej.

➤ Dzień później o tej samej godzinie w tym samym miejscu odbędzie się promocja książki Łukasza Gapińskiego – „Człowiek znikąd – Zakon Jakuba Sprawiedliwego”. Współorganizatorem spotkania jest wąbrzeska księgarnia. Wstęp wolny.

Golub-Dobrzyń

➤ W piątek 9 marca, o godz. 17.00 i 19.30, w sali widowiskowej Domu Kultury planowany jest koncert z okazji Dnia Kobiet pt. „Najpiękniejsze utwory filmowo-musicalowe”. Zaśpiewa Joanna Aleksandrowicz, a towarzyszyć jej będą: Tomasz Cyranowicz, Szymon Szyszka i Patryk Sowala. Bezpłatne zaproszenia można odebrać w sekretariacie urzędu miasta.

Rypin

➤ W czwartek 8 marca o 14.00 w Sali Wystaw i Promocji MPBP przy ul. Warszawskiej 20, odbędzie się kolejne spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki. Tym razem będzie można porozmawiać o powieści Agnieszki Wojdowicz pt. „Judyta”.

➤ We wtorek 13 marca o 16.00 warto wybrać się do księgarni na spotkanie Klubu Filmowego oraz projekcję filmu „Buntownik z wyboru” z 1997 r. w reżyserii Gusa van Santa. Matt Damon i Ben Affleck do dziś pozostają najmłodszymi zdobywcami Oscara za scenariusz. To historia skłóconego z życiem chłopaka, pracującego fizycznie, który okazuje się matematycznym geniuszem. Wstęp wolny.

➤ 20 marca o 17.00 w tym samym miejscu odbędzie się spotkanie z autorską z Katarzyną Jabłońską. Dyskusja będzie poświęcona wydanej w ubiegłym roku książce „Życie aż do końca. Instrukcja obsługi choroby”. – Książka ta powstała z fascynujących rozmów Katarzyny Jabłońskiej z mistrzem życia aż do końca, ks. Janem Kaczkowskim, zmarłym po ciężkiej chorobie nowotworowej, wypełnionej męstwem bycia. Odpowiadając na trudne i dociekliwe pytania, ks. Jan opiera się na autentycznych doświadczeniach życia z chorobą – własną i pacjentów hospicyjnych, którym posługiwał przez dziesięć lat – czytamy w zapowiedzi. Wstęp bezpłatny.

Lipno

➤ Miejskie Centrum Kulturalne ogłosiło konkurs pod hasłem „Dzieło roku”, którego celem jest ukazanie aktywnej twórczości w różnorodnych formach sztuki, a także podtrzymanie, aktywizacja i wzajemna integracja działalności twórczej artystów profesjonalnych oraz amatorów na terenie Lipna. Prace można oddawać do 3 kwietnia do 15.30. Wernisaż jest planowany na 13 kwietnia. Szczegóły i regulamin na stronie www.mcklipno.pl. Konkurs honorowym patronatem objął burmistrz Lipna.

➤ W piątek 9 marca o 18.00, z okazji Dnia Kobiet, w kinie Nawojka wystąpi polski Elvis Presley, czyli Mirosław Deredas. Darmowe wejściówki są do odbioru w sekretariacie MCK

oprac. (ToB)

REKLAMA

Czas trwania programu to około 120 minut

Szanowni Państwo KABARET NEO-NÓWKA

wraz

z AGENCJĄ ARTYSTYCZNĄ „JOANNA”

serdecznie zapraszają Państwa na swój premierowy program

Występ odbędzie się 25 marca 2018r. o godz. 15:30

Hala sportowa Rypińskiego Centrum Sportu, ul. Dworcowa 11
w RYPINIE

Cena biletu to: 50 zł, 60 zł, 70 zł i 80 zł

Indywidualnie bilety można nabyć w Rypińskim Centrum Sportu (kasa basenu) przy ul. Dworcowej 11 lub na stronie www.biletowakasa.pl

Zamówienia zbiorowe przyjmujemy pod numerem tel.: 41 361-80-47 /pn.-pt. 8:00-16:00

Bilety wraz z fakturą dostarczamy na miejsce pod wskazany adres.

IŁOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!!!!





08.03.2018-14.03.2018

LEONARDO DiCAPRIO

WILK Z WALL STREET

tele

program

Piątek 9 marca
Polsat 23:25

TVP 1



20:35 Ojciec Mateusz

05:50 Elif odc. 198 - serial
06:50 Komisarjat odc. 16 - serial
07:20 Komisarjat odc. 17 - serial
07:45 Alarm! odc. 8 - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
- publicystyczny
08:40 Jaka to melodia? - muzyczny
09:15 Komisarz Alex odc. 131 - serial
10:10 Klan odc. 3276
10:35 Jeden z dziesięciu
11:05 Doktor Quinn odc. 1 s. 4 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda
12:35 Magazyn rolniczy
12:55 Cudowny świat przyrody
odc. 1 - serial
13:25 Zimowe igrzyska paraolimpijskie
w Pjongczangu Igrzyska
paraolimpijskie
13:45 Elif odc. 199 - serial
14:45 Korona królów odc. 40 - serial
15:15 Alarm! odc. 8 - magazyn
15:30 Wiadomości
15:40 Pogoda
15:50 Wszystko dla pań odc. 9 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - muzyczny
17:55 Klan odc. 3277
18:25 Korona królów odc. 41 - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm! odc. 9 - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz odc. 240 - serial
21:30 Sprawa dla reportera
22:30 Magazyn śledczy Anity Gargas
odc. 64 - magazyn
23:05 Magazyn kryminalny 997
odc. 2 - magazyn
23:55 Dziady - dokumentalny
00:30 Naszaarmia.pl

TVP 2



20:10 Barwy Szczęścia

05:55 Na dobre i na złe
odc. 698 - serial
06:50 Podróże z historią
odc. 2 - historyczny
07:20 Na sygnale odc. 8 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda - flesz odc. 1286
11:25 Rodzinka.pl odc. 37 - serial
11:55 Barwy szczęścia
odc. 1818 - serial
12:30 Koło fortuny odc. 221 - rozrywka
13:05 Tylko z tobą odc. 90 - serial
14:00 Najdziwniejsza pogoda we
wszechświecie - dokumentalny
15:00 Na dobre i na złe
odc. 698 - serial
15:55 Familiada
16:30 Koło fortuny - rozrywka
17:10 Meandry uczuć odc. 65 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram odc. 5044,
18:35 Rodzinka.pl odc. 38 - serial
19:05 Na sygnale odc. 9 - serial
19:35 Barwy szczęścia
odc. 1818 - serial
20:10 Barwy szczęścia
odc. 1819 - serial
20:45 Dzięki Bogu już weekend
- kabaret
21:20 The Good Doctor odc. 13 - serial
22:15 Zawód: Amerykanin
odc. 1 - serial
23:35 Za marzenia odc. 2 - serial
00:25 Ludzkie dzieci - science fiction

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

05:40 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje
odc. 14 s. 14
07:50 Doradca smaku odc. 4 s. 8
- magazyn kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN
odc. 2202 - magazyn
10:55 Ukryta prawda odc. 868 - serial
12:00 Szkoła odc. 520 - serial
13:00 19+ odc. 221 - serial
13:30 Szpital odc. 757 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 10
15:30 Szkoła odc. 521 - serial
16:30 19+ odc. 222 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 869 - serial
18:00 Szpital odc. 758 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5243 - magazyn
20:10 Doradca smaku odc. 5 s. 8
- magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej odc. 2642 - serial
20:55 Milionerzy odc. 128,
21:30 Kuchenne rewolucje odc. 3 s. 17
22:30 Kiler-ów 2-óch
- komedia kryminalna
01:00 Elita zabójców - thriller

POLSAT



17:00 Gliniarze

06:00 Nowy dzień z Polsat News
- informacyjny
08:00 Trudne sprawy odc. 635 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy
odc. 362 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy
odc. 363 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
odc. 140 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 723 - serial
12:00 Gliniarze odc. 114 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 760 - serial
14:00 Pierwsza miłość
odc. 2647 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 806 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3588 - magazyn
16:30 Na ratunek 112 odc. 189 - serial
17:00 Gliniarze odc. 179 - serial
18:00 Pierwsza miłość
odc. 2648 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 502 - serial
20:05 Nasz nowy dom odc. 108
21:10 Przyjaciółki odc. 124 - serial
22:10 28 dni - komedia
00:30 Wojna polsko-ruska
- komediodramat

HITY DNIA



Jerzy Kiler zakłada fundację charytatywną,
wspomagającą budżet państwa. Tymczasem Siara
nasyła na niego płatnego mordercę, Szakala.
Rozpoczyna się pościg za Jerzym Kilerem.



Życie Gwen Cummings to niekończąca się zabawa.
Atrakcyjna dziennikarka nie zdaje sobie sprawy, że
stała się alkoholiczką. Dopiero gdy rujnuje wesele
swojej siostry, postanawia wziąć się za siebie.

7 tvn



22:10 Lucyfer

05:15 Ukryta prawda odc. 169 - serial
06:20 Szpital odc. 269 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 202 - serial
08:15 Przepis na życie odc. 2 - serial
09:10 Kryminalni odc. 9 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 544 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 203 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
odc. 443 - serial
14:55 Szpital odc. 270 s. 15 - serial
15:55 Gotowe na wszystko
odc. 4 s. 4 - serial
16:55 Przepis na życie odc. 3 - serial
17:55 Kryminalni odc. 10 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 545 - serial
20:00 Gliniarz z Beverly Hills II
- komedia
22:10 Lucyfer odc. 2 - serial
23:10 American - horror Story: Asylum
odc. 2 s. 2 - serial
00:10 Sprawa honoru - sensacyjny

4



16:00 Nie igraj z aniołem

06:00 Detektywi w akcji odc. 11 - serial
07:05 Scooby Doo, gdzie jesteś?
odc. 5 - serial
07:35 Scooby Doo, gdzie jesteś?
odc. 8 - serial
08:00 Drużyna A odc. 10 s. 3 - serial
09:00 Detektyw Monk
odc. 3 s. 5 - serial
10:00 Sekrety sąsiadów odc. 49 - serial
10:30 Sekrety sąsiadów odc. 50 - serial
11:00 Drużyna A odc. 11 s. 3 - serial
12:00 Detektyw Monk
odc. 4 s. 5 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 80 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 168
- magazyn policyjny
15:00 Detektywi w akcji odc. 81 - serial
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 40
17:00 Nie igraj z aniołem odc. 41
18:00 Policjantki i policjanci
odc. 367 - serial
19:00 Policjantki i policjanci
odc. 368 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydzielony kryminalny
odc. 160 - serial
21:00 Do zaliczenia - komedia
23:25 Terrorysta - sensacyjny

puls



11:00 Kobra - oddział specjalny

06:00 To moje życie! odc. 242 s. 3
07:00 Dziesięć przykazań odc. 9 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 47 s. 2 - serial
09:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze
odc. 19 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator
odc. 4 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny
odc. 5 s. 17 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 16 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 20 s. 3 - serial
13:50 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 19 - serial
14:45 Kobra - oddział specjalny
odc. 6 s. 17 - serial
15:45 Gliniarz i prokurator
odc. 5 s. 2 - serial
16:45 13. posterunek
odc. 27 s. 2 - serial
17:25 13. posterunek
odc. 28 s. 2 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 47 s. 2 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 48 s. 2 - serial
20:00 Teściowie - komedia
22:00 Spadaj, tato - komedia
00:15 Żyłeta - science fiction

TVP KULTURA



14:50 Chuligan literacki

08:00 Studio Kultura - rozmowy
08:15 Dezerterzy odc. 67,
- publicystyczny
08:50 Informacje kulturalne
09:05 Którędy po sztukę odc. 11,
- publicystyczny
09:20 Rysa - dramat
11:00 Jan Serce odc. 7 - serial
12:05 Jan Serce odc. 8 - serial
13:10 Studio Kultura - rozmowy
13:30 Personel - dramat
14:50 Chuligan literacki odc. 68,
- publicystyczny
15:20 Dziady - dokumentalny
16:00 Lawa - dramat
18:20 Marcowa gra. Czy Władysław
Gomułka był antysemitą?
- dokumentalny
19:20 Wszystko płynie - animowany
19:30 Katar - animowany
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Uniesie nas wiatr - obyczajowy
22:05 Scena klasyczna Recital
22:50 Dziennik filozofa
odc. 88 - magazyn
23:05 Yes Men idą na rewolucję
- dokumentalny
00:45 Egzamin dojrzałości
- krótkometrażowy

TVP HISTORIA



13:40 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 495 - felieton
06:55 Zapomniany Legion
- dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski
- boso przez świat odc. 33,
08:35 Duchy, zamki, upiory
odc. 7 - reportaż
09:20 Przeprowadzki odc. 8 - serial
10:25 Nowe Ateny - publicystyczny
11:15 Flesz historii
11:35 Białe-czerwoni - historie
niezwykłe odc. 3 - reportaż
11:55 Rachela na Dworcu Gdańskim
- dokumentalny
12:45 Marzec 68 w obiektywie MSW
- dokumentalny
13:10 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii - historyczny
13:40 Sensacje XX wieku
odc. 167 - historyczny
14:10 Sensacje XX wieku
odc. 115 - historyczny
14:40 Encyklopedia II wojny światowej
odc. 70 - serial
15:15 Sprawiedliwi odc. 1 - serial
15:40 Życie po życiu numeru 5308
- reportaż
16:25 Iskra w kamieniu - dokumentalny
17:15 Taśmy bezpieki
odc. 41 - dokumentalny
17:50 Chłopi odc. 6 - serial
18:50 Sensacje XX wieku
odc. 175 - historyczny
19:20 Sensacje XX wieku
odc. 188 - historyczny
19:55 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii - historyczny
20:30 Tajemnice III Rzeszy
odc. 4 - serial
21:30 Przeprowadzki odc. 9 - serial
22:40 Spór o historię
odc. 169 - historyczny
23:20 Muzy i kochanki
odc. 1, - dokumentalny
23:55 Marzec '68 - milicyjny zapis -

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilików
- serial animowany
09:00 Na zdrowie Magazyn
poradnikowy
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Witajcie w Grenadzie: moje życie
w służbie chorem - reportaż
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
11:25 Myśląc ojczyzna - felieton
11:35 Przyroda i ludzie - przyrodniczy
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy - reportaż
13:20 Bioetyczny detektyw
odc. 2, - dokumentalny
13:40 W Solankowej Dolinie - serial
14:00 Łaski pełna - obyczajowy
15:20 Serce Afryki - dokumentalny
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę
w Polskę i świat Magazyn
16:35 Przegląd tygodnika rodzin
katolickich „Źródło” - informacyjny
16:40 Grunt to droga odc. 1
16:55 Przegląd katolickiego tygodnika
„Niedziela” - publicystyczny
17:00 Ludzie historii - 28 czerwca 1956
Program dokumentalny
17:30 Okiem kamery
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Superksięga odc. 1 s. 2 - serial
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
22:00 Podobni do ewangelicznego
siewcy - reportaż
22:30 Z wędką nad wodę
w Polskę i świat

TVP 1



10:10 Klan

05:50 Elif odc. 199 - serial
06:50 Komisarjat odc. 18 - serial
07:15 Komisarjat odc. 19 - serial
07:45 Alarm! odc. 9 - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
- publicystyczny
08:40 Jaka to melodia? - muzyczny
09:15 Ojciec Mateusz odc. 240 - serial
10:10 Klan odc. 3277
10:35 Jeden z dziesięciu
11:05 Doktor Quinn odc. 2 s. 4 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda
12:35 Magazyn rolniczy Magazyn
12:55 Cudowny świat przyrody
odc. 2 - serial
13:25 Zimowe igrzyska paraolimpijskie
w Pjongczangu Igrzyska
paraolimpijskie
13:45 Elif odc. 200 - serial
14:45 Korona królów odc. 41 - serial
15:15 Alarm! odc. 9 - magazyn
15:30 Wiadomości
15:40 Pogoda
15:50 Wszystko dla pań odc. 10 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - muzyczny
17:55 Leśniczówka odc. 3 - serial
18:25 Leśniczówka odc. 4 - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm! odc. 10 - magazyn
21:30 Korzenie odc. 1, Miniseria
22:35 Wszystko, co najlepsze - dramat

TVP 2



19:35 Barwy Szczęścia

06:00 Za marzenia odc. 2 - serial
06:55 Anna Dymna - spotkajmy się
- dyskusja
07:20 Na sygnale odc. 9 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda - flesz odc. 1287
11:25 Rodzinka.pl odc. 38 - serial
11:55 Barwy szczęścia
odc. 1819 - serial
12:30 Koło fortuny odc. 223 - rozrywka
13:05 Tylko z tobą odc. 91 - serial
14:00 Coś dla Ciebie
odc. 140, - publicystyczny
14:20 Makłowicz w podróży
odc. 75 - magazyn kulinarny
14:55 Za marzenia odc. 2 - serial
15:55 Familiada
16:30 Koło fortuny - rozrywka
17:10 Meandry uczuć odc. 66 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram odc. 5045,
18:35 Rodzinka.pl odc. 39 - serial
19:05 Na sygnale odc. 10 - serial
19:35 Barwy szczęścia
odc. 1819 - serial
20:10 Barwy szczęścia
odc. 1820 - serial
20:45 O mnie się nie martw
odc. 93 s. 8 - serial
21:40 Rodzinka.pl
odc. 227 s. 12 - serial
22:15 Krag podejrzanych odc. 2 - serial
23:40 Zawód: Amerykanin
odc. 1 - serial
01:00 Rani odc. 7, Serial przygodowy

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

05:40 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje
odc. 15 s. 14
07:50 Doradca smaku
odc. 5 s. 8 - magazyn kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN
odc. 2203 - magazyn
10:55 Ukryta prawda odc. 869 - serial
12:00 Szkoła odc. 521 - serial
13:00 19+ odc. 222 - serial
13:30 Szpital odc. 758 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 10
15:30 Szkoła odc. 522 - serial
16:30 19+ odc. 223 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 870 - serial
18:00 Szpital odc. 759 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5244 - magazyn
20:00 Strażnicy galaktyki
- science fiction
22:30 Kapitan Ameryka: Pierwsze
starcie - science fiction

POLSAT



16:30 Na ratunek 112

06:00 Nowy dzień z Polsat News
- informacyjny
08:00 Trudne sprawy odc. 636 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy
odc. 364 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy
odc. 365 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
odc. 141 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 724 - serial
12:00 Gliniarze odc. 115 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 761 - serial
14:00 Pierwsza miłość
odc. 2648 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 807 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3589 - magazyn
16:30 Na ratunek 112 odc. 190 - serial
17:00 Gliniarze odc. 180 - serial
18:00 Pierwsza miłość
odc. 2649 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 503 - serial
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z
gwiazdami odc. 75 - rozrywka
22:15 The Story of My Life. Historia
naszego życia odc. 2
23:25 Wilk z Wall Street - biograficzny

7 tvn



12:55 Sąd rodzinny

05:15 Ukryta prawda odc. 170 - serial
06:20 Szpital odc. 270 s. 15 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 203 - serial
08:15 Przepis na życie odc. 3 - serial
09:10 Kryminalni odc. 10 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 545 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 204 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
odc. 444 - serial
14:55 Szpital odc. 271 - serial
15:55 Gotowe na wszystko
odc. 5 s. 4 - serial
16:55 Przepis na życie odc. 4 - serial
17:55 Kryminalni odc. 11 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 546 - serial
20:00 Butch Cassidy i Sundance
Kid Western
22:25 Gra Endera - science fiction
00:40 Wybrana odc. 6 - serial

4



13:00 Galileo

06:00 Detektywi w akcji odc. 12 - serial
07:05 Scooby Doo, gdzie jesteś?!
odc. 6 - serial
07:35 Jeźdźcy smoków odc. 1 - serial
08:00 Drużyna A odc. 11 s. 3 - serial
09:00 Detektyw Monk
odc. 4 s. 5 - serial
10:00 Sekrety sąsiadów odc. 51 - serial
10:30 Sekrety sąsiadów odc. 52 - serial
11:00 Drużyna A odc. 12 s. 3 - serial
12:00 Detektyw Monk
odc. 5 s. 5 - serial
13:00 Galileo odc. 664
14:00 Galileo odc. 665
15:00 Detektywi w akcji odc. 82 - serial
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 42
17:00 Nie igraj z aniołem odc. 43
18:00 Policjantki i policjanci
odc. 368 - serial
19:00 Policjantki i policjanci
odc. 369 - serial
20:00 Wierna jak pies. Policjantki
i policjanci - obyczajowy
21:45 Sprawiedliwi - wydział kryminalny
odc. 157 - serial
22:50 Sprawiedliwi - wydział kryminalny
odc. 158 - serial
23:55 Wysokie loty - komedia
01:45 Graffiti - publicystyczny

HITY DNIA



„Strażnicy galaktyki”
(2014r.) TVN 20:00

Peter Quill, podróżujący po całej galaktyce łowca przygód, przypadkowo wchodzi w posiadanie tajemniczej kuli, której poszukuje zły Ronan. Peter musi stawić mu czoła i ocalić wszechświat.



„Wilk z Wall Street”
(2014r.) Polsat 23:40

W 1989 r. Jordan Belfort zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Sukces daje mu władzę i poczucie bezkarności. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy.

puls



16:45 13. posterunek

06:00 To moje życie! odc. 243 s. 3
07:00 Dziesięć przykazań
odc. 10 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 48 s. 2 - serial
09:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze
odc. 20 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator
odc. 5 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny
odc. 6 s. 17 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 17 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 21 s. 3 - serial
13:50 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 20 - serial
14:45 Kobra - oddział specjalny
odc. 7 s. 17 - serial
15:45 Gliniarz i prokurator
odc. 6 s. 2 - serial
16:45 13. posterunek odc. 28 s. 2 - serial
17:25 13. posterunek odc. 29 s. 2 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 48 s. 2 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 49 s. 2 - serial
20:00 Replikant - sensacyjny
22:00 Dorwać gringo - dramat
00:00 Morze Czarne - thriller

TVP KULTURA



11:00 Jan Serce

08:00 Studio Kultura - rozmowy
08:10 Białoruski klimat odc. 2
- magazyn kulturalny
09:00 Informacje kulturalne
09:25 Spokój - dramat
11:00 Jan Serce odc. 9 - serial
12:00 Jan Serce odc. 10 - serial
13:35 Studio Kultura
- rozmowy
13:55 Pasja według św. Jana, Johanna
Sebastiana Bacha - koncert
16:20 Pegaz odc. 86 - magazyn
kulturalny
17:25 Jutro będzie niebo - obyczajowy
18:55 Ścieżki tekstu - krótkometrażowy
19:05 Kiedy będę ptakiem
- dokumentalny
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Wstęp do filmu odc. 86,
- rozmowa
20:05 Bullitt - sensacyjny
22:10 Tygodnik kulturalny
22:55 Dziennik filozofa
odc. 89 - magazyn
23:15 Actus Humanus Nativitas
- Farinelli Koncert
00:20 Uniesie nas wiatr - obyczajowy

TVP HISTORIA



08:00 Wojciech Cejrowski
- boso przez świat

06:50 Był taki dzień odc. 496 - felieton
06:55 Iskra w kamieniu - dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski
- boso przez świat odc. 34,
08:35 Duchy, zamki, upiory
odc. 8 - reportaż
09:20 Przeprowadzki odc. 9 - serial
10:20 Śladami zbrodni i walki
1944-1956 odc. 2 - serial
10:45 Podróże z historią
odc. 29 - historyczny
11:20 Taśmy bezpieki odc. 41
- dokumentalny
11:50 TAK - Telewizyjne Archiwum
Kultury odc. 11 - magazyn
kulturalny
12:55 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii - historyczny
13:25 Sensacje XX wieku
odc. 175 - historyczny
13:55 Sensacje XX wieku
odc. 188 - historyczny
14:25 Encyklopedia II wojny światowej
odc. 71 - serial
15:10 Rosja. Podróże z Jonathanem
Dimblebym odc. 2,
- dokumentalny
16:20 Żołnierze Wyklęci - dokumentalny
17:25 Białe-Czerwoni - historie
niezwykłe odc. 1 - reportaż
17:45 Chłopi odc. 7 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 45
- historyczny
19:20 Sensacje XX wieku odc. 46
- historyczny
19:55 Niecała nieprawda czyli PRL
w DTV odc. 28 - reportaż
20:30 Pearl Harbor odc. 1,
- dokumentalny
21:30 Przeprowadzki odc. 10 - serial
21:30 Przeprowadzki odc. 10 - serial
22:35 Szerokie tory odc. 91,

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
08:45 Superksięga odc. 1 s. 2 - serial
09:10 Z wędką nad wodę w Polskę
i świat
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
11:25 Głos Polski - felieton
11:35 Aktywna zima odc. 5,
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Wędrowka w nieznanne - dramat
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Guadalupe - żywy obraz
- dokumentalny
14:55 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia
z Koronką do Bożego
Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki - serial
17:00 Huta Pieniacka - prawda
i pamięć odc. 1,
17:25 Święty na każdy dzień
17:30 Okiem kamery
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte młodych
- młodzieżowy
18:55 Przegląd katolickiego tygodnika
„Niedziela” - publicystyczny
19:00 Warto zauważyć... w mijającym
tygodniu - publicystyczny
19:30 Latający dom - serial animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna - felieton
21:00 Apel Jasnoogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
22:00 Głos serca odc. 4 - serial
23:25 Bitwa pod Rzębaczem - historia
prawdziwa - dokument
fabularyzowany

HITY DNIA



„Kac Vegas III”
(2013r.) TVN 21:05

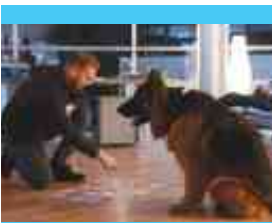
Po śmierci ojca Alan przeżywa załamanie nerwowe. Żeby mu pomóc, koledzy postanawiają odwiedzić go do ośrodka na odwyk. Niestety, w tym samym czasie pan Chow ucieka z tajskiego więzienia.



„Likwidator”
(2013r.) TV Puls 20:00

Szeryf Owens wiezie spokojny żywot stróża prawa w mieścinie na granicy z Meksykiem. Jego spokojna egzystencja kończy się, gdy z rąk FBI zostaje odbity jeden z najniebezpieczniejszych mafiosów.

TVP 1



20:20 Komisarz Alex

05:55 Sprawa dla reportera
06:50 Weterynarze z sercem odc. 32 - serial
07:10 Pełnosprawni Magazyn sportowy
07:40 Zimowe igrzyska paraolimpijskie w Pjongczangu Igrzyska paraolimpijskie
07:55 Rok w ogrodzie Magazyn poradnikowy
08:15 Rok w ogrodzie extra Magazyn poradnikowy
08:35 Jaka to melodia? - muzyczny
09:10 Studio Raban odc. 20 - dla młodzieży
09:35 Rodzinny ekspres odc. 23 - magazyn poradnikowy
09:55 Zakochaj się w Polsce odc. 62 - magazyn
10:30 Dama w czarnym welonie odc. 12 - serial
11:40 The Wall. Wygraj marzenia odc. 24,
12:40 Pensjonat nad rozlewiskiem odc. 2 - serial
13:30 Okrasa łamie przepisy odc. 174 - magazyn kulinarny
14:05 Blondynka odc. 76 - serial
15:05 Ojciec Mateusz odc. 240 - serial
16:30 Puchar Świata w Oslo Skoki narciarskie
16:55 Teleexpress
17:00 Puchar Świata w Oslo Skoki narciarskie
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:10 Sport
20:20 Komisarz Alex odc. 132 - serial
21:20 Igrzyska śmierci: W pierścieniu ognia - przygodowy
23:50 Houdini - sztuka iluzji - biograficzny
01:30 Kandydat na męża - obyczajowy

TVP 2



14:35 Koło fortuny

05:40 Kolo fortuny - rozrywka
06:15 Na sygnale odc. 180 - serial
06:45 Barwy szczęścia odc. 1816 - serial
07:20 Barwy szczęścia odc. 1817 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
10:55 M jak miłość odc. 1356 - serial
11:55 M jak miłość odc. 1357 - serial
12:50 Bake off - Ale ciacho! odc. 1 s. 4 - rozrywka
14:00 Familiada
14:35 Koło fortuny - rozrywka
15:20 Hity kabaretu odc. 22 - kabaret
16:20 Rodzinka.pl odc. 227 s. 12 - serial
16:50 Słowo na niedzielę
17:10 O mnie się nie martw odc. 93 s. 8 - serial
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport-telegram
18:30 Postaw na milion - kulisy - felieton
18:40 Postaw na milion
19:35 Lajk! odc. 9 - magazyn
20:05 Kocham Cię, Polsko! odc. 2 s. 11, Quiz
21:35 Ludzik, czyli One Man Show - rozrywka
22:10 Riviera odc. 1 - serial
23:00 The Good Doctor odc. 13 - serial
23:55 Klucz do wieczności - thriller

tvn



11:00 Na Wspólnej

05:35 Mango - Telezakupy
07:50 Spotkanie ze smakiem odc. 11 - magazyn
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1057 - magazyn
11:00 Na Wspólnej odc. 2639 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2640 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2641 - serial
12:15 Na Wspólnej odc. 2642 - serial
12:50 Ugotowani odc. 2 s. 13
13:50 Agent - gwiazdy odc. 3 s. 3
14:50 MasterChef Junior odc. 1 s. 3 - rozrywka
16:25 Efekt domina odc. 1 s. 5,
17:00 Kuchenne rewolucje odc. 3 s. 17
18:00 36,6 °C odc. 3 s. 3 - magazyn poradnikowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 5245 - magazyn
20:00 Hipnoza odc. 2 - rozrywka
21:05 Kac Vegas III - komedia
23:10 Strażnicy galaktyki - science fiction
01:35 Ugotowani odc. 2 s. 13

POLSAT



10:05 Ewa gotuje

06:00 Nowy dzień z Polsat News - informacyjny
07:45 My3 odc. 27, - dla dzieci
08:15 Jeźdźcy smoków odc. 9 - serial
08:40 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 27 - serial
09:05 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 28 - serial
09:30 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 29 - serial
09:55 Makaronowy zawrót głowy odc. 4 - magazyn kulinarny
10:05 Ewa gotuje odc. 324 - magazyn kulinarny
10:30 Makaronowy zawrót głowy odc. 5 - magazyn kulinarny
10:45 Czarownica - komedia romantyczna
12:55 Top chef odc. 69
14:30 Umów się ze mną, Take me out odc. 1
15:45 Kabaret na żywo odc. 31 - kabaret
17:45 SuperPies odc. 2 - rozrywka
18:20 Chłopaki do wzięcia odc. 141 dokumentalna
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 17 - serial
20:00 Smerfy - animowany
22:20 Twoja twarz brzmi znajomo odc. 79 - rozrywka
00:20 Fight Exclusive Night 20 „Next Level” w Warszawie MMA

7 tvn



08:55 Gotowe na wszystko

05:50 Ukryta prawda odc. 171 - serial
06:50 Mango - Telezakupy
08:55 Gotowe na wszystko odc. 1 s. 4 - serial
09:55 Gotowe na wszystko odc. 2 s. 4 - serial
10:50 Gotowe na wszystko odc. 3 s. 4 - serial
11:45 Kryminalni odc. 7 s. 3 - serial
12:50 Kryminalni odc. 8 s. 3 - serial
13:50 Kryminalni odc. 9 s. 3 - serial
14:50 Wallace i Gromit: Kłątwa królika - animowany
16:40 Córka prezydenta - sensacyjny
19:00 Walentynki - komedia
21:40 Lawina - katastroficzny
23:45 Sherlock Holmes - kryminalny

4



14:25 STOP Drogówka

06:00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 11 - serial
06:35 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 12 - serial
07:05 Scooby Doo, gdzie jesteś?! odc. 7 - serial
07:35 Jeźdźcy smoków odc. 2 - serial
08:05 Tom i Jerry Show odc. 18 - serial
08:35 Tom i Jerry Show odc. 19 - serial
08:55 Tom i Jerry Show odc. 20 - serial
09:25 Garfield odc. 49 - serial
09:45 Dzwoneczek i zaginiony skarb - animowany
11:25 Policjantki i policjanci odc. 365 - serial
12:25 Policjantki i policjanci odc. 366 - serial
13:25 Policjantki i policjanci odc. 367 - serial
14:25 STOP Drogówka odc. 169 - magazyn policyjny
15:30 Twoje, moje i nasze - komedia
17:25 Powodzenia, Charlie: Szerokiej drogi - przygodowy
19:00 Galileo odc. 666
20:00 Policjantki i policjanci odc. 368 - serial
21:00 Policjantki i policjanci odc. 369 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 159 - serial
23:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 160 - serial
00:00 Wirtualna rewolucja - science fiction

puls



09:50 Lombard. Życie pod zastaw

06:00 Skorpion odc. 19 s. 2 - serial
07:00 Taki jest świat odc. 49 s. 3 - magazyn
07:50 Tajemnice medyczne odc. 11 - serial
08:50 Tajemnice medyczne odc. 12 - serial
09:50 Lombard. Życie pod zastaw odc. 45 s. 2 - serial
10:50 Lombard. Życie pod zastaw odc. 46 s. 2 - serial
11:45 Lombard. Życie pod zastaw odc. 47 s. 2 - serial
12:30 Lombard. Życie pod zastaw odc. 48 s. 2 - serial
13:30 Lombard. Życie pod zastaw odc. 49 s. 2 - serial
14:30 Najmieszniejsi odc. 2 - kabaret
15:40 Robin Hood: faceci w rajtuzach - komedia
17:45 Gliniarz w przedszkolu - komedia
20:00 Likwidator - sensacyjny
22:00 Leon zawodowiec - dramat
00:30 Odrzut - sensacyjny

TVP KULTURA



8:00 Duma i uprzedzenie

08:00 Duma i uprzedzenie odc. 3 - serial
09:05 Śpiewa Anna German Koncert
09:45 Test - krótkometrażowy odc. 9 - reportaż
10:15 Informacje kulturalne
10:35 Dzika muzyka odc. 11 - muzyczny
11:15 Odyseja filmowa odc. 2 - serial
12:25 Polowanie na muchy - obyczajowy
14:25 Czarny kot - horror
15:40 Telenotatnik odc. 289 - felieton
16:20 Czarny Orfeusz - dramat
18:15 Dranie w kinie Magazyn
18:50 United Kingdom of Pop - dokumentalny
20:00 Droga do zapomnienia - biograficzny
22:05 Glastonbury 2015: Florence+The Machine - koncert
23:45 Mały Quinquin odc. 3 - serial
00:50 Mały Quinquin odc. 4 - serial
01:55 Droga do zapomnienia - biograficzny

TVP HISTORIA



10:10 Okrasa łamie przepisy

06:50 Był taki dzień odc. 497 - felieton
07:00 Saga prastarej puszczy odc. 10 - serial
08:00 Dziedzictwo regionów odc. 2 - krajoznawczy
08:25 Duchy, zamki, upiory odc. 9 - reportaż
09:05 Żegnaj, Rockefeller odc. 3 - młodzieżowy
09:40 Żegnaj, Rockefeller odc. 4 - młodzieżowy
10:10 Okrasa łamie przepisy odc. 158 - magazyn kulinarny
10:40 Łowcy. W pętlę sezonowych zmian odc. 2, - dokumentalny
11:45 Opowieść o Indiach odc. 4, - dokumentalny
12:55 Ziemia, planeta roślin odc. 3, - dokumentalny
13:55 Szerokie tory odc. 147,
14:35 Wielka gra odc. 66,
15:40 Spór o historię odc. 169 - historyczny
16:20 Bitwa pod Łowczówkiem 1914 - dokumentalny
16:50 Przystanek Niepodległość - dokumentalny
17:05 Listy z Reims - dokumentalny
17:45 Ile jest życia odc. 7 - serial
18:50 Tajemnice III Rzeszy odc. 4 - serial
19:55 Było, nie minęło - ekstra odc. 2 - historyczny
20:30 Ekstradycja odc. 4 s. 2 - serial
21:35 Marzec 1968 - dokumentalny
22:15 Wcielenia zła odc. 7 - serial
23:20 Towarzysz generał - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Westerplatte młodych - młodzieżowy
08:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny
10:00 Informacje dnia
10:15 Myśląc ojczyzna - felieton
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia - publicystyczny
11:00 Kropelka radości - dla dzieci
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu - publicystyczny
12:50 Nasz Max i jego przygoda z Biblią odc. 3 - młodzieżowy
13:20 Siódmy sakrament
13:45 Ocalić od zapomnienia
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Głos serca odc. 4 - serial
15:30 Wierzę w Boga
15:45 Spotkania z ekologią odc. 10 - magazyn ekologiczny
16:00 Informacje dnia
16:10 Próba wiary - serial
17:00 Z Parlamentu Europejskiego - publicystyczny
17:30 Okiem kamery
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:00 Msza Święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej w Bazylice Archikatedralnej pw. Męczeństwa św. Jana Chrzciciela w Warszawie
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Dotyk przyjaźni - dramat

TVP 1



18:40 Jaka to melodia?

06:00 Klan odc. 3277
06:25 Program wojkowy Magazyn
06:50 Zimowe igrzyska paraolimpijskie w Pjongczangu
07:00 Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
09:10 Ziarno odc. 652 - dla młodzieży
09:40 Weterynarze z sercem odc. 33 - serial
10:05 Nieznane serce odc. 2 - serial
11:00 Leśniczówka odc. 3 - serial
11:25 Leśniczówka odc. 4 - serial
11:55 Między ziemią a niebem - magazyn
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem - magazyn
13:05 Gala wręczenia nagród im. Jana Rodowicza „Anody” Relacja
14:05 Puchar Świata w Oslo - skoki narciarskie
14:20 Puchar Świata w Oslo - skoki narciarskie
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:45 The Wall. Wygraj marzenia odc. 24,
18:40 Jaka to melodia? - muzyczny
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:10 Sport
20:20 Blondynka odc. 77 - serial
21:20 Bridget Jones - w pogoni za rozumem - komedia
23:15 W sercu oceanu odc. 2 - serial
00:15 Przyjaciół do końca świata - komedia

TVP 2



14:00 Familiada

05:40 Kolo fortuny - rozrywka
06:15 Barwy szczęścia odc. 1818 - serial
06:45 Barwy szczęścia odc. 1819 - serial
07:20 Barwy szczęścia odc. 1820 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
10:35 W krainie żyraf - dokumentalny
11:40 Makłowicz w podróży odc. 79 - magazyn kulinarny
12:20 Kocham Cię, Polsko! odc. 2, Quiz
14:00 Familiada
14:35 Kolo fortuny - rozrywka
15:20 Bake off - Ale ciacho! odc. 34 - rozrywka
16:20 Bake off - Ale przepis odc. 34 - magazyn kulinarny
16:35 Na sygnale odc. 181 - serial
17:10 Na dobre i na złe odc. 698 - serial
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport-telegram
18:35 Za marzenia odc. 2 - serial
19:30 Rodzinka.pl odc. 227 - serial
20:05 Big Music Quiz - rozrywka
21:05 Klucz do wieczności - thriller
23:10 Motyl. Still Alice - dramat
01:00 Dzień kobiet - dramat

tvn



19:45 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1058 - magazyn
11:00 Efekt domina odc. 2 s. 5,
11:30 Co za tydzień odc. 841 - magazyn
12:00 Iron Majdan odc. 1 - rozrywka
13:00 Diagnosta odc. 3 s. 2 - serial
14:00 Druga szansa odc. 1 s. 5 - serial
15:00 Hipnoza odc. 2 - rozrywka
16:05 Kung Fu Panda - animowany
18:00 Ugotowani odc. 3 s. 13
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 5246 - magazyn
20:00 MasterChef Junior odc. 2 s. 3 - rozrywka
21:35 Iron Man III odc. 3 s. 1, - przygodowy
00:10 Kac Vegas III - komedia

POLSAT



13:25 Smerfy

06:00 Nowy dzień z Polsat News - informacyjny
07:40 My3 odc. 28, - dla dzieci i młodzieży
08:10 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 30 - serial
08:40 Legenda o Smoku Gnatochrupie - animowany
08:55 I kto to mówi II - komedia
10:45 Spider-Man II - sensacyjny
13:25 Smerfy - animowany
15:45 Twoja twarz brzmi znajomo odc. 79 - rozrywka
17:50 Nasz nowy dom odc. 108
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie - publicystyczny
20:00 W rytmie serca odc. 16 - serial
21:05 Kabaret na żywo odc. 32 - kabaret
23:10 The Story of My Life. Historia naszego życia odc. 1
00:20 Wydział zabójstw, Hollywood - komedia

7 tvn



12:25 Kryminalni

05:20 Ukryta prawda odc. 172 - serial
06:25 Mango - Telezakupy
08:30 Przepis na życie odc. 1 - serial
09:30 Przepis na życie odc. 2 - serial
10:30 Gotowe na wszystko odc. 4 s. 4 - serial
11:30 Gotowe na wszystko odc. 5 s. 4 - serial
12:25 Kryminalni odc. 10 s. 3 - serial
13:30 Kryminalni odc. 11 s. 3 - serial
14:40 Butch Cassidy i Sundance Kid Western
16:55 Strażnicy marzeń - animowany
19:00 Lucyfer odc. 2 - serial
20:00 Władca pierścieni: Powrót króla - fantastyczny
00:15 Plaga - horror

4



19:00 Galileo

06:00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 12 - serial
06:35 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 13 - serial
07:05 Scooby Doo, gdzie jesteś?! odc. 8 - serial
07:35 Jeźdźcy smoków odc. 3 - serial
08:05 Tom i Jerry Show odc. 19 - serial
08:30 Pies na wagę diamentów - komedia
10:40 Galileo odc. 665
11:40 Galileo odc. 666
12:45 Uliczny wojownik - sensacyjny
14:50 Szczęśliwy dzień - komedia romantyczna
17:00 Szklane piekło - akcji
19:00 Galileo odc. 667
20:00 Zabić Salazara - akcji
22:05 Wyrok śmierci - dramat
00:15 Saper - sensacyjny

puls



06:50 Allo Allo

06:00 Skorpion odc. 20 s. 2 - serial
06:50 Allo, Allo odc. 8 s. 6 - serial
07:25 Allo, Allo odc. 10 s. 7 - serial
08:00 Co ludzie powiedzą? odc. 7 s. 3 - serial
08:35 Co ludzie powiedzą? odc. 1 s. 4 - serial
09:10 Najśmieszniejsi odc. 2 - kabaret
10:10 Przygody Merlina odc. 5 s. 2 - serial
11:05 Strażnicy skarbu - przygodowy
13:20 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm odc. 14 s. 2, - fantastyczny
14:35 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - fantastyczny
15:45 Gliniarz w przedszkolu - komedia
18:00 Teściowie - komedia
20:00 Igrzyska śmierci - science fiction
22:55 Dredd 3D - science fiction
00:55 Uwikłana odc. 1 - serial

TVP KULTURA



17:15 Studio Kultura - niedziela z...

08:00 Duma i uprzedzenie odc. 4 - serial
09:05 Sasha Waltz - Portret - dokumentalny
10:15 Trzeci punkt widzenia odc. 227, - publicystyczny
10:45 Wniebowzięci - komedia
11:45 Portret damy - dramat
14:10 Chuligan literacki - publicystyczny
14:45 Nienasytzeni odc. 33, - publicystyczny
15:20 Widma Spektakl muzyczny
16:50 Rzecz Polska odc. 2,
17:15 Studio Kultura - niedziela z... odc. 518 - magazyn kulturalny
18:10 15. Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej Opole '77 Koncert
19:20 Niedziela na Głównym - koncert galowy Koncert
20:20 Jeziorak - kryminalny
22:05 Scena alternatywna - muzyczny
22:40 Trzeci punkt widzenia odc. 227, - publicystyczny
23:20 Czy mówię jak gej? - dokumentalny
00:45 Ella Fitzgerald Koncert

TVP HISTORIA



09:10 Skarb sekretarza

06:50 Był taki dzień odc. 498 - felieton
06:55 Dziewczyny takie są Koncert
07:30 Dzień dobry dziś - reportaż
08:10 Cyryl i Metody. Apostołowie Słowian odc. 2 - serial
09:10 Skarb sekretarza odc. 8 - serial
09:40 Skarb sekretarza odc. 9 - serial
10:15 Okrasa łamie przepisy odc. 152 - magazyn kulinarny
10:45 Dzikie Chiny odc. 2 - serial
11:45 Rosja. Podróż z Jonathanem Dimbleby odc. 2, - dokumentalny
13:00 Dziką Hiszpania odc. 1 - serial
14:00 Szerokie tory odc. 130,
14:35 Judeł gra na skrzypcach - komedia
16:10 Wielka gra odc. 67,
17:05 Ex libris Magazyn
17:45 Ile jest życia odc. 8 - serial
18:45 Pearl Harbor odc. 1, - dokumentalny
19:35 Białe-czerwoni - historie niezwykle odc. 3 - reportaż
20:00 Iluminacja Film psychologiczny
21:40 Wielki test o Piastach odc. 52, Quiz
23:15 Tutanchamon odc. 1 - serial
00:05 Tutanchamon odc. 2 - serial
00:55 Wcielenia zła odc. 7 - serial

TRWAM

08:00 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:05 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:25 Święty na każdy dzień
08:30 Z Parlamentu Europejskiego - publicystyczny
09:00 Myśląc o ojczyźnie - felieton
09:10 Spotkanie z Magdą Buczek Program dla dzieci
09:15 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
09:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
10:35 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” - publicystyczny
10:40 Przyroda Ziemi Świętej - dokumentalny
11:35 Misja w Warszawie - dokumentalny
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:20 Wieś - to też Polska - magazyn rolniczy
13:30 Papież Polak do Rodaków - serial
14:35 Dzieje Apostolskie odc. 1 - serial
15:25 Misyjna Eucharystia w Gahunga - dokumentalny
15:40 Gospodarcze filary niepodległości odc. 2 - dokumentalny
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń - program muzyczny
17:00 Gorzkie żale, - nabożeństwo pasyjne
17:30 Okiem kamery
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Retrospekcja - publicystyczny
19:30 Moja katolicka rodzina - serial animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc o ojczyźnie - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Grunt to droga odc. 2
21:55 Samson i Dalila odc. 17 - serial
22:40 Tydzień z Ziemi Świętej Magazyn

HITY DNIA



Niedaleka przyszłość. W totalitarnym państwie Panem odbywają się krwawe igrzyska, których uczestnicy walczą o przetrwanie. Katniss Everdeen zgłasza się do udziału, by uratować siostrę.



Tony Stark, ekscentryczny geniusz, milioner i filantrop, wciela się w postać superbohatera Iron Mana. W najtrudniejszym momencie życia musi zmierzyć się z tajemniczym terrorystą Mandarynem.

TVP 1



13:45 Elif

05:50 Elif odc. 200 - serial
06:50 Komisariat odc. 21 - serial
07:15 Komisariat odc. 22 - serial
07:45 Alarm! odc. 10 - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
- publicystyczny
08:40 Jaka to melodia? - muzyczny
09:35 Leśniczówka odc. 3 - serial
10:05 Leśniczówka odc. 4 - serial
10:35 Jeden z dziesięciu
11:05 Zagadka hotelu Grand
odc. 43 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda
12:35 Magazyn rolniczy Magazyn
12:55 Cudowny świat przyrody
odc. 3 - serial
13:25 Zimowe igrzyska paraolimpijskie
w Pjongczangu
13:45 Elif odc. 201 - serial
14:45 Okrasa łamie przepisy
odc. 174 - magazyn kulinarny
15:15 Alarm! odc. 10 - magazyn
15:30 Wiadomości
15:45 Pogoda
15:50 Wszystko dla pań odc. 11 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - muzyczny
17:55 Klan odc. 3278
18:25 Korona królów odc. 42 - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm! odc. 11 - magazyn
20:35 Victoria Spektakl teatralny
22:20 Najdłuższa wojna nowoczesnej
Europy odc. 2 - serial
23:30 Rosyjska opozycja
- dokumentalny
00:40 Bridget Jones - w pogoni za
rozumem - komedia romantyczna

TVP 2



18:35 Rodzinka.pl

05:30 Koło fortuny - rozrywka
06:05 O mnie się nie martw
odc. 93 s. 8 - serial
07:00 Coś dla Ciebie
odc. 130, - publicystyczny
07:20 Na sygnale odc. 10 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:25 Rodzinka.pl odc. 39 - serial
11:55 Barwy szczęścia
odc. 1820 - serial
12:30 Koło fortuny - rozrywka
13:05 Tylko z tobą odc. 92 - serial
14:00 W krainie żyraf - dokumentalny
14:55 O mnie się nie martw
odc. 93 s. 8 - serial
15:55 Familiada
16:30 Koło fortuny - rozrywka
17:10 Meandry uczuć odc. 67 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram
18:35 Rodzinka.pl odc. 40 - serial
19:05 Na sygnale odc. 11 - serial
19:35 Barwy szczęścia
odc. 1820 - serial
20:10 Barwy szczęścia
odc. 1821 - serial
20:40 Kulisy serialu „Barwy szczęścia”
odc. 28 - felieton
20:50 M jak miłość odc. 1358 - serial
21:40 Kulisy serialu „M jak miłość”
- dokumentalny
21:50 Za marzenia odc. 3 - serial
22:45 Zaginiona odc. 2 - serial
23:45 CSI: Kryminalne zagadki Las
Vegas odc. 281 s. 14 - serial
00:40 O mnie się nie martw
odc. 93 s. 8 - serial

tvn



15:30 Szkoła

05:40 Uwaga! odc. 5246 - magazyn
06:15 Mango - Telezakupy
07:25 Nowa Maja w ogrodzie
odc. 2 s. 2 - magazyn
poradnikowy
07:55 Akademia ogrodnika odc. 2
- magazyn poradnikowy
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2204
- magazyn
10:55 Ukryta prawda odc. 870 - serial
12:00 Szkoła odc. 522 - serial
13:00 19+ odc. 223 - serial
13:30 Szpital odc. 759 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 9 s. 10
15:30 Szkoła odc. 523 - serial
16:30 19+ odc. 224 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 871 - serial
18:00 Szpital odc. 760 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5247 - magazyn
20:10 Doradca smaku odc. 6 s. 8
- magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej odc. 2643 - serial
20:55 Milionerzy odc. 129,
21:30 Druga szansa odc. 2 s. 5 - serial
22:30 Iron Majdan odc. 2 - rozrywka
23:35 Iron Man III odc. 3 s. 1,
- przygodowy

POLSAT



13:00 Trudne sprawy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
- informacyjny
08:00 Trudne sprawy odc. 637 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy
odc. 366 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy
odc. 367 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
odc. 142 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 725 - serial
12:00 Gliniarze odc. 116 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 762 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2649
- serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 808 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3590 - magazyn
16:30 Na ratunek 112 odc. 191 - serial
17:00 Gliniarze odc. 181 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2650
- serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 504 - serial
20:05 Most szpiegów - thriller
23:15 12 rund II - sensacyjny
01:35 Uprawdzona II - sensacyjny

HITY DNIA



„Lawina”
(2008r.) TVN 7 20:00

Narciarzom w kurorcie w Alpach zagraża lawina. Decyzja o natychmiastowej ewakuacji jest odwołana, ponieważ wyjazd turystów oznaczałby utratę zysków.



„Most szpiegów”
(2015r.) Polsat 20:05

Rok 1957, trwa zimna wojna. Rosjanie aresztują amerykańskiego pilota. CIA planuje doprowadzenie do wymiany więźniów. Amerykański prawnik Donovan ma wziąć udział w operacji w Berlinie Wschodnim.

7 tvn



09:10 Kryminalni

05:15 Ukryta prawda odc. 173 - serial
06:20 Szpital odc. 271 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 204 - serial
08:15 Przepis na życie odc. 4 - serial
09:10 Kryminalni odc. 11 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 546 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 205 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
odc. 445 - serial
14:55 Szpital odc. 272 - serial
15:55 Gotowe na wszystko
odc. 6 s. 4 - serial
16:55 Przepis na życie odc. 5 - serial
17:55 Kryminalni odc. 12 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 547 - serial
20:00 Lawina - katastroficzny
22:05 Plaga - horror
00:10 Wybrana odc. 7 - serial

4



21:05 Śmierć na 1000 sposobów

06:00 Detektywi w akcji odc. 13 - serial
07:05 Jeźdźcy smoków odc. 1 - serial
07:35 Jeźdźcy smoków odc. 4 - serial
08:00 Drużyna A odc. 12 s. 3 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 5 s. 5
- serial
10:00 Sekrety sąsiadów odc. 53 - serial
10:30 Sekrety sąsiadów odc. 54 - serial
11:00 Drużyna A odc. 13 s. 3 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 6 s. 5
- serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 83 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 169
- magazyn policyjny
15:00 Detektywi w akcji odc. 84 - serial
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 44
17:00 Nie igraj z aniołem odc. 45
18:00 Policjantki i policjanci
odc. 369 - serial
19:00 Policjantki i policjanci
odc. 370 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny
odc. 161 - serial
21:05 Śmierć na 1000 sposobów
odc. 10 - serial
21:35 Śmierć na 1000 sposobów
odc. 11 - serial
22:00 Galileo odc. 666
23:00 Galileo odc. 667
00:15 Wściekle rekiny - horror

puls



18:00 Lombard. Życie pod zastaw

06:00 To moje życie! odc. 244 s. 3
07:00 Dziesięć przykazań
odc. 11 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 49 s. 2 - serial
09:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze
odc. 21 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator
odc. 6 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny
odc. 7 s. 17 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 18 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 22 s. 3 - serial
13:50 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 21 - serial
14:45 Kobra - oddział specjalny
odc. 8 s. 17 - serial
15:45 Gliniarz i prokurator
odc. 7 s. 2 - serial
16:45 13. posterunek
odc. 29 s. 2 - serial
17:25 13. posterunek
odc. 30 s. 2 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 49 s. 2 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 50 s. 2 - serial
20:00 Bullet - thriller
21:35 Likwidator - sensacyjny
23:50 Nikita - sensacyjny

TVP KULTURA



11:00 Alternatywy 4

08:00 Studio Kultura - rozmowy
08:15 Nienasyceń odc. 33,
- publicystyczny
08:45 Rzecz Polska odc. 2,
09:15 Jutro będzie niebo - obyczajowy
10:35 Kamienica - animowany
11:00 Alternatywy 4 odc. 1 - serial
12:15 Alternatywy 4 odc. 2 - serial
13:15 Studio Kultura - rozmowy
13:30 Cudze szczęście - dramat
15:10 Pierwsza miłość - obyczajowy
15:45 Studio Kultura - niedziela z...
odc. 518 - magazyn kulturalny
16:45 Wino truskawkowe
- komediodramat
18:45 Ikony muzyki odc. 1 - serial
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Nie jestem twoim murzynem
- dokumentalny
21:40 Opowieści z chłodni
- krótkometrażowy
22:15 Antyfonie odc. 6, - publicystyczny
22:45 Którędy po sztuce odc. 39,
- publicystyczny
22:50 Videofan odc. 83
23:10 Dziennik filozofa odc. 90
- magazyn
23:25 Biała noc - thriller
01:10 Rzecz Polska odc. 2

TVP HISTORIA



18:45 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 499 - felieton
07:00 Żołnierze Wyklęci - dokumentalny
08:05 Wojciech Cejrowski - boso przez
świat odc. 35,
08:40 Misja Gryf odc. 1, Przyroda
i podróże. Dokumentacja
09:15 Przeprowadzki odc. 10 - serial
10:20 Opowieść o Indiach odc. 4,
- dokumentalny
11:20 Niecała nieprawda czyli PRL
w DTV odc. 28 - reportaż
11:55 Iluminacja Film psychologiczny
13:35 Sensacje XX wieku
odc. 45 - historyczny
14:10 Sensacje XX wieku
odc. 46 - historyczny
14:40 Encyklopedia II wojny światowej
odc. 32 - serial
15:15 Spór o historię odc. 7
- historyczny
15:50 Dziką Hiszpania odc. 1 - serial
16:55 Ex libris Magazyn
17:20 Flesz historii Magazyn
17:45 Chłopi odc. 8 - serial
18:45 Sensacje XX wieku
odc. 157 - historyczny
19:20 Sensacje XX wieku
odc. 178 - historyczny
19:55 Było, nie minęło - kronika
związków historii - historyczny
20:30 Jak wygrać wojnę odc. 2 - serial
21:35 Pogranicze w ogniu odc. 1 - serial
22:50 Zdzisław Najder. Chciałem być
lotnikiem - dokumentalny
23:55 Aktorka - biograficzny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Wieś - to też Polska Magazyn
rolniczy
09:25 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:40 Tydzień z Ziemi Świętej Magazyn
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
11:25 Myśląc ojczyzna - felieton
11:35 20 lat dla świata
11:50 Retrospekcja - publicystyczny
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Jasnogórskie Te Deum
Laudamus 966-2016
- dokumentalny
13:20 Koncert życzeń
- program muzyczny
14:10 Niebieska jabłoń - obyczajowy
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktaria polskie
16:30 Zew natury - reportaż
16:55 Świadkowie - serial
17:30 Okiem kamery
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Jay Jay Odrzutowiec
- serial animowany
19:45 Modlitwa z telefonicznym
udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa
- publicystyczny
22:10 Dziesięć przykazań
odc. 64 - serial
23:00 Świt nadziei - dokumentalny
23:45 Mój brat papież - wywiad

TVP 1



14:45 Korona królów

05:45 Elif odc. 201 - serial
06:50 Komisarjat odc. 23 - serial
07:20 Komisarjat odc. 24 - serial
07:45 Alarm! odc. 11 - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Jaka to melodia? - muzyczny
09:15 The Wall. Wygraj marzenia odc. 24,
10:10 Klan odc. 3278
10:35 Jeden z dziesięciu
11:05 Zagadka hotelu Grand odc. 44 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda
12:40 To się opłaca Magazyn
12:55 Cudowny świat przyrody odc. 4 - serial
13:25 Zimowe igrzyska paraolimpijskie w Pjongczangu
13:45 Elif odc. 202 - serial
14:45 Korona królów odc. 42 - serial
15:15 Alarm! odc. 11 - magazyn
15:30 Wiadomości
15:40 Pogoda
15:45 Wszystko dla pań odc. 12 - serial
16:45 Puchar Świata w Lillehammer - skoki narciarskie
16:50 Teleexpress
17:00 Puchar Świata w Lillehammer Skoki narciarskie
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm! odc. 12 - magazyn
20:30 Warto rozmawiać - publicystyczny
21:35 Pensjonat nad rozlewiskiem odc. 3 - serial
22:30 Serial fabularny - serial
23:40 Uwięzione odc. 11 - serial
00:40 Lekcje pana Kuki - obyczajowy

TVP 2



11:25 Rodzinka.pl

05:30 Koło fortuny - rozrywka
06:05 M jak miłość odc. 1358 - serial
07:00 Program ekumeniczny
07:25 Na sygnale odc. 11 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:25 Rodzinka.pl odc. 40 - serial
11:55 Barwy szczęścia odc. 1821 - serial
12:30 Koło fortuny - rozrywka
13:00 Tylko z tobą odc. 93 - serial
14:00 Cała prawda o kaloriach odc. 110, - dokumentalny
14:55 M jak miłość odc. 1358 - serial
15:55 Familiada
16:30 Koło fortuny - rozrywka
17:10 Meandry uczuć odc. 68 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram odc. 5049,
18:40 Rodzinka.pl odc. 41 - serial
19:05 Na sygnale odc. 12 - serial
19:35 Barwy szczęścia odc. 1821 - serial
20:10 Barwy szczęścia odc. 1822 - serial
20:40 Kulisy seriali „Na dobre i na złe” i „Na sygnale” odc. 3 - serial
20:45 M jak miłość odc. 1359 - serial
21:40 Kulisy serialu „M jak miłość” - dokumentalny
21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów Magazyn - publicystyczny
22:50 Imperium marzeń - dokumentalny
00:15 Ludzik, czyli One Man Show - rozrywka

tvn



19:50 Uwaga!

05:40 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 1
07:00 Program ekumeniczny
07:50 Doradca smaku odc. 6 s. 8 - magazyn kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2205 - magazyn
10:55 Ukryta prawda odc. 871 - serial
12:00 Szkoła odc. 523 - serial
13:00 19+ odc. 224 - serial
13:30 Szpital odc. 760 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 10 s. 10
15:30 Szkoła odc. 524 - serial
16:30 19+ odc. 225 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 872 - serial
18:00 Szpital odc. 761 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5248 - magazyn
20:10 Doradca smaku odc. 7 s. 8 - magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej odc. 2644 - serial
20:55 Milionerzy odc. 130,
21:30 Diagnoza odc. 4 s. 2 - serial
22:30 Kuba Wojewódzki odc. 4 s. 12
23:30 Superwizjer odc. 1122 - magazyn

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News - informacyjny
08:00 Trudne sprawy odc. 638 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 368 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 369 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 143 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 726 - serial
12:00 Gliniarze odc. 117 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 763 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2650 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 809 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3591 - magazyn
16:30 Na ratunek 112 odc. 192 - serial
17:00 Gliniarze odc. 182 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2651 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 505 - serial
20:05 Urowadzona II - sensacyjny
22:00 Zabójca - sensacyjny
00:30 Bad Ass: Twardziele 2 - sensacyjny

7 tvn



12:40 Sąd rodzinny

05:10 Ukryta prawda odc. 174 - serial
06:15 Szpital odc. 272 - serial
07:10 Sąd rodzinny odc. 205 - serial
08:10 Przepis na życie odc. 5 - serial
09:05 Kryminalni odc. 12 s. 3 - serial
10:05 Mango - Telezakupy
11:40 Ukryta prawda odc. 547 - serial
12:40 Sąd rodzinny odc. 206 - serial
13:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 446 - serial
14:40 Szpital odc. 273 - serial
15:40 Gotowe na wszystko odc. 7 s. 4 - serial
16:35 Przepis na życie odc. 6 - serial
17:35 Agentka o stu twarzach odc. 1 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 548 - serial
20:00 Gra Endera - science fiction - komedia
22:20 Gliniarz z Beverly Hills II
00:30 American - horror Story: Asylum odc. 2 s. 2 - serial

4



13:00 Detektywi w akcji

06:00 Detektywi w akcji odc. 14 - serial
07:05 Jeźdźcy smoków odc. 2 - serial
07:35 Jeźdźcy smoków odc. 5 - serial
08:00 Drużyna A odc. 13 s. 3 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 6 s. 5 - serial
10:00 Sekrety sąsiadów odc. 55 - serial
10:30 Sekrety sąsiadów odc. 56 - serial
11:00 Drużyna A odc. 14 s. 3 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 7 s. 5 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 85 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 79 - magazyn policyjny
15:00 Detektywi w akcji odc. 86 - serial
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 46
17:00 Nie igraj z aniołem odc. 47
18:00 Policjantki i policjanci odc. 370 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 371 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 162 - serial
21:00 Antidotum - sensacyjny
23:05 Worek kości - horror
00:50 STOP Drogówka odc. 169 - magazyn policyjny

HITY DNIA



„Urowadzona II”
(2012r.) Polsat 20:05

Emerytowany agent CIA Bryan Mills organizuje dla rodziny wakacje w Stambule. On i jego była żona Lenore zostają porwani. Tylko córce, Kim, udaje się uciec.



„Gliniarz z Beverly Hills II”
(1987r.) TVN 7 22:20

Detektyw Axel Foley jedzie do Beverly Hills, by odwiedzić ранego przyjaciela. Spotkawszy dawnych znajomych, Taggata i Roswooda, decyduje się wspomóc ich w śledztwie.

puls



16:45 13. posterunek

06:00 To moje życie! odc. 245 s. 3
07:00 Dziesięć przykazań odc. 12 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 50 s. 2 - serial
09:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze odc. 22 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator odc. 7 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 8 s. 17 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 19 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 23 s. 3 - serial
13:50 Lombard. Życie pod zastaw odc. 22 - serial
14:45 Kobra - oddział specjalny odc. 9 s. 17 - serial
15:45 Gliniarz i prokurator odc. 8 s. 2 - serial
16:45 13. posterunek odc. 30 s. 2 - serial
17:25 13. posterunek odc. 31 s. 2 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 50 s. 2 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 51 s. 2 - serial
20:00 Dredd 3D - science fiction
22:00 Igrzyska śmierci - science fiction
00:55 Zoo odc. 11 - serial

TVP KULTURA



15:35 Tygodnik kulturalny

08:00 Studio Kultura - rozmowy
08:10 Wydarzenie aktualne - reportaż
08:40 Informacje kulturalne
09:00 Wino truskawkowe - komediodramat
11:00 Alternatywy 4 odc. 3 - serial
12:10 Alternatywy 4 odc. 4 - serial
13:15 Studio Kultura - rozmowy
13:35 Warszawa - obyczajowy
15:35 Tygodnik kulturalny - magazyn kulturalny
16:20 Rzecz Polska odc. 2, Górkiewiczza - komedia
18:40 Neon - dokumentalny
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Cztery pory roku - spektakl teatralny
21:15 Dezerterzy odc. 71, - publicystyczny
21:45 Dziennik filozofa odc. 91 - magazyn
21:55 Tylko kochankowie przeżyją - horror
00:10 Na koniec świata - dramat

TVP HISTORIA



08:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat

06:50 Był taki dzień odc. 500 - felieton
07:00 Dziewczyna z klepsydry - dokumentalny
08:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 36,
08:35 Misja Gryf odc. 13, Przyroda i podróże. Dokumentacja
09:10 Pogranicze w ogniu odc. 1 - serial
10:25 Ziemia, planeta roślin odc. 3, - dokumentalny
11:20 Gonicz historyczny IPN - publicystyczny
11:55 Dzikie Chiny odc. 2 - serial
12:55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - historyczny
13:35 Sensacje XX wieku odc. 157 - historyczny
14:05 Sensacje XX wieku odc. 178 - historyczny
14:35 Encyklopedia II wojny światowej odc. 20 - serial
15:20 Jak wygrać wojnę odc. 2 - serial
16:25 Koło historii odc. 11 - historyczny
17:20 Białoczerwoni - historie niezwykle odc. 4 - reportaż
17:40 Chłopi odc. 9 - serial
18:40 Sensacje XX wieku odc. 158 - historyczny
19:20 Sensacje XX wieku odc. 159 - historyczny
19:55 Nowe Ateny - publicystyczny
20:50 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii - historyczny
21:30 Pogranicze w ogniu odc. 2 - serial
22:35 Kulisy II wojny światowej odc. 2 - serial
23:45 Franciszek - biograficzny
01:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 36,

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie - serial
09:10 Fatima - znak nadziei - reportaż
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej - publicystyczny
10:45 Zew natury - reportaż
11:05 Mocni w wierze
11:35 Myśląc ojczyzna - felieton
11:45 Młodzi Świata
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Trinity Goodheart - dramat
13:50 Pocztówka z Indii - Dom Matki Teresy z Kalkuty - dokumentalny
14:00 Dziesięć przykazań odc. 64 - serial
14:45 Święty nie rodzi się po śmierci - dokumentalny
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą
16:30 Kalejdoskop młodych - program edukacyjny
16:50 Express studencki Magazyn
17:00 Dobra wiara, dobre tricki - reportaż
17:10 Prosto o gospodarce - ekonomiczny
17:30 Okiem kamery
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi - program dla dzieci
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Sabina K. - obyczajowy

Środa, 14 marca 2018

HITY DNIA



„Piekielna głębia” (1999r.) TV Puls 20:00

W poszukiwaniu lekarstwa na chorobę Alzheimera naukowcy przeprowadzają doświadczenia na tkance mózgowej rekinów. Na skutek mutacji genetycznych zwierzęta stają się wyjątkowo agresywne.



„Klik: i robisz, co chcesz” (2006r.) Polsat 23:00

Życie architekta Michaela Newmana koncentruje się przede wszystkim na pracy. Cierpi na tym jego rodzina, ale Michael wierzy, że szef doceni w końcu jego poświęcenie i zaproponuje mu spółkę.

TVP 1



17:55 Klan

05:50 Elif odc. 202 - serial
06:50 Komisarjat odc. 25 - serial
07:15 Komisarjat odc. 26 - serial
07:45 Alarm! odc. 12 - magazyn
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
- publicystyczny
09:15 Blondynka odc. 77 - serial
10:10 Doktor Quinn odc. 48 s. 4 - serial
11:05 Doktor Quinn odc. 4 s. 4 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda
12:40 Magazyn rolniczy Magazyn
12:55 Cudowny świat przyrody
odc. 5 - serial
13:25 Zimowe igrzyska paraolimpijskie
w Pjongczangu
13:45 Elif odc. 203 - serial
14:45 Korona królów odc. 42 - serial
15:15 Alarm! odc. 12 - magazyn
15:30 Wiadomości
15:40 Pogoda
15:50 Wszystko dla pań odc. 13 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - muzyczny
17:55 Klan odc. 3279
18:25 Korona królów odc. 43 - serial
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Alarm! odc. 13 - magazyn
20:30 FC Barcelona - Chelsea FC
- piłka nożna
20:40 FC Barcelona - Chelsea FC
- piłka nożna
23:05 Liga Mistrzów UEFA Piłka nożna
00:20 Nadzy wśród wilków Dramat
wojenny

TVP 2



19:35 Barwy szczęścia

05:25 Kolo fortuny - rozrywka
06:05 M jak miłość odc. 1359 - serial
06:55 Pozyteczni.pl - publicystyczny
07:25 Na sygnale odc. 12 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie - magazyn
11:00 Panorama
11:25 Rodzinka.pl odc. 41 - serial
11:55 Barwy szczęścia
odc. 1822 - serial
12:30 Kolo fortuny - rozrywka
13:05 Tylko z tobą odc. 94 - serial
14:00 Ziemia. Podwodny świat
odc. 2 - serial
14:55 M jak miłość odc. 1359 - serial
15:55 Familiada
16:30 Kolo fortuny - rozrywka
17:10 Meandry uczu odc. 69 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram odc. 5050,
18:35 Rodzinka.pl odc. 42 - serial
19:05 Na sygnale odc. 13 - serial
19:35 Barwy szczęścia
odc. 1822 - serial
20:10 Barwy szczęścia
odc. 1823 - serial
20:45 Na dobre i na złe
odc. 699 - serial
21:45 Na sygnale odc. 182 - serial
22:25 Moja super eksdziewczyna
- science fiction
00:05 Rodzinka.pl odc. 227 - serial
00:35 Kara poza wyrokiem
- dokumentalny

tvn



13:00 19+

05:40 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 2
07:50 Doradca smaku odc. 7 s. 8 -
magazyn kulinarny
08:00 Dzień Dobry TVN
odc. 2206 - magazyn
10:55 Ukryta prawda odc. 872 - serial
12:00 Szkoła odc. 524 - serial
13:00 19+ odc. 225 - serial
13:30 Szpital odc. 761 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 11 s. 10
15:30 Szkoła odc. 525 - serial
16:30 19+ odc. 226 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 873 - serial
18:00 Szpital odc. 762 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5249 - magazyn
20:10 Doradca smaku odc. 8 s. 8
- magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej odc. 2645 - serial
20:55 Milionierzy odc. 131,
21:30 Agent - gwiazdy odc. 4 s. 3
22:30 Mr Brooks - thriller
01:00 Kiler-ów 2-óch
- komedia kryminalna

POLSAT



18:00 Pierwsza Miłość

06:00 Nowy dzień z Polsat News
- informacyjny
08:00 Trudne sprawy odc. 639 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy
odc. 370 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy
odc. 371 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
odc. 144 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 727 - serial
12:00 Gliniarze odc. 118 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 764 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2651
- serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 810 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3592 - magazyn
16:30 Na ratunek 112 odc. 193 - serial
17:00 Gliniarze odc. 183 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2652
- serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 170 - serial
20:05 Umów się ze mną. Take me out
odc. 2
21:30 Top chef odc. 70
23:00 Klik: i robisz, co chcesz
- komedia
01:30 Dwudziesto-pięcio-bój - komedia

7 tvn



06:55 Sąd rodzinny

06:00 Szpital odc. 273 - serial
06:55 Sąd rodzinny odc. 206 - serial
07:55 Przepis na życie odc. 6 - serial
08:50 Agentka o stu twarzach
odc. 1 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 548 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 207 - serial
13:55 Sędzina Anna Maria Wesolowska
odc. 447 - serial
14:55 Szpital odc. 274 s. 38 - serial
15:55 Gotowe na wszystko
odc. 8 s. 4 - serial
16:55 Przepis na życie odc. 7 - serial
17:55 Agentka o stu twarzach
odc. 2 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 549 - serial
20:00 Terminal - komedia romantyczna
22:50 Magazyn UEFA Champions
League odc. 4
- magazyn piłkarski
00:00 Senna - dokumentalny

4



19:00 Policjantki
i policjanci

06:00 Detektywi w akcji
odc. 15 - serial
07:05 Jeźdźcy smoków
odc. 3 - serial
07:35 Jeźdźcy smoków
odc. 6 - serial
08:00 Drużyna A odc. 14 s. 3 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 7 s. 5 - serial
10:00 Sekrety sąsiadów odc. 57 - serial
10:30 Sekrety sąsiadów odc. 58 - serial
11:00 Drużyna A odc. 15 s. 3 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 8 s. 5 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 87 - serial
14:00 STOP Drogówka
odc. 80 - magazyn policyjny
15:00 Detektywi w akcji odc. 88 - serial
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 48
17:00 Nie igraj z aniołem odc. 49
18:00 Policjantki i policjanci
odc. 371 - serial
19:00 Policjantki i policjanci
odc. 372 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny
odc. 163 - serial
21:05 Zabić Salazara - akcja
23:10 Worek kości - horror
01:00 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji
odc. 4 - serial

puls



18:00 Lombard. Życie pod
zastaw

06:00 To moje życie! odc. 246 s. 3
07:00 Dziesięć przykazań
odc. 13 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 51 s. 2 - serial
09:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze
odc. 1 s. 2 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator
odc. 8 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny
odc. 9 s. 17 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 20 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 24 s. 3 - serial
13:50 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 23 - serial
14:45 Kobra - oddział specjalny
odc. 10 s. 17 - serial
15:45 Gliniarz i prokurator
odc. 9 s. 2 - serial
16:45 13. posterunek
odc. 31 s. 2 - serial
17:25 13. posterunek
odc. 32 s. 2 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 51 s. 2 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw
odc. 52 s. 2 - serial
20:00 Piekielna głębia - sensacyjny
22:05 Replikant - sensacyjny
00:10 Skrzydlate świnie - obyczajowy

TVP KULTURA



11:00 Alternatywy 4

08:00 Studio Kultura - rozmowy
08:15 Dzika muzyka odc. 11
- muzyczny
08:45 Informacje kulturalne
09:05 Straszny sen Dwidziusia
Górkiewiczza - komedia
11:00 Alternatywy 4 odc. 5 - serial
12:10 Alternatywy 4 odc. 6 - serial
13:20 Studio Kultura - rozmowy
13:35 Skarga Film psychologiczny
15:10 Dranie w kinie Magazyn
15:45 Mała Apokalipsa - dramat
17:45 Beuys. Sztuka to rewolucja
- dokumentalny
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Człowiek z Hawru
- komediodramat
21:45 Pegaz odc. 64
- magazyn kulturalny
22:45 Dziennik filozofa odc. 92
- magazyn
23:00 Jedna scena odc. 53
- magazyn kulturalny
23:20 Duże zwierzę - obyczajowy

TVP HISTORIA



13:35 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 501 - felieton
07:00 Kolo historii odc. 11 - historyczny
08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez
świat odc. 37,
08:35 Misja Gryf odc. 3, Przyroda
i podróże. Dokumentacja
09:05 Pogranicze w ogniu odc. 2 - serial
10:15 Zdzisław Najder. Chciałem być
lotnikiem - dokumentalny
11:15 Spór o historię odc. 116
- historyczny
11:50 Wszystkie kolory świata odc. 5
- serial
12:55 Było, nie minęło - kronika
związków historii - historyczny
13:35 Sensacje XX wieku odc. 158
- historyczny
14:10 Sensacje XX wieku odc. 159
- historyczny
14:40 Encyklopedia II wojny światowej
odc. 21 - serial
15:25 Kulisy II wojny światowej odc. 2
- serial
16:20 Józef Bem odc. 1, - dokumentalny
16:50 Józef Bem odc. 2, - dokumentalny
17:25 Śladami zbrodni i walki 1944-1956
odc. 6 - serial
17:50 Chłopi odc. 10 - serial
18:55 Sensacje XX wieku odc. 160
- historyczny
19:25 Sensacje XX wieku odc. 132
- historyczny
19:55 Było, nie minęło - kronika
związków historii - historyczny
20:30 Powrót skrzypiec - dokumentalny
21:50 Pogranicze w ogniu odc. 3 - serial
23:00 Lekcja historii odc. 2
- dokumentalny
23:30 Łyzeczka życia - dokumentalny
00:00 Lawa - dramat

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
08:45 Każdy małych to potrafi
- program dla dzieci
09:00 Kalejdoskop młodych
- program edukacyjny
09:20 Express studencki Magazyn
09:25 Sanktuaria polskie
09:45 Święty na każdy dzień
09:50 Opowieść wiecznie żywa
- serial animowany
10:00 Audycja Generalna Ojca
Świętego Franciszka z Watykanu
11:00 Świat na wyciągnięcie ręki
odc. 45 - serial
11:15 Trzy wyspy - trzy światy
- dokumentalny
11:25 Myśląc ojczyzna - felieton
11:40 Prosto o gospodarce
- ekonomiczny
12:00 Aniol Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Filmowe życiorysy
14:10 Uczeń i mistrz - obyczajowy
15:40 Chingola - dokumentalny
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie
- magazyn poradnikowy
16:30 Odwaga wiary - dokumentalny
16:55 Święty na każdy dzień
17:00 Po stronie prawdy - reportaż
17:55 40 dni z Duchem Świętym
18:00 Aniol Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilików
- serial animowany
19:45 Modlitwa z telefonicznym
udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
22:00 Odwagi, ja jestem - reportaż
23:50 Lusaka Bauleni - reportaż



Dobrze zjeść

Danie przygotowane na zajęciach praktycznych przez uczniów klasy II Technikum Żywnienia i Usług Gastronomicznych Zespołu Szkół we Wroniu

PSTRĄG PIECZONY Z ZIOŁAMI

Składniki:

- 1 pstrąg
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 cytryna
- 1 ząbek czosnku
- pietruszką i koper
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Pstrąga oczyścić i pozostawić w całości, razem z głową. Natrzyj rybę w środku i na zewnątrz solą oraz pieprzem. Włóż do środka plasterki cytryny, po gałązce pietruszki i kopru i rozgnieciony ząbek czosnku. Pstrąga wstaw na godzinę do lodówki. Następnie ułóż go w naczyniu nasmarowanym oliwą i wyłożonym plasterkami cytryny oraz gałązkami ziół. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz przez 20-25 minut. Rybę serwuj z ryżem z kurkumą i warzywami.



Smacznego! Wiktoria Tilmanowska

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

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

POGODA

CZW. 08.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 8 1 995 13 2 1 1002 11 °C mm hPa km/h
PT. 09.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 7 2 1005 9 1 2 1005 11 °C mm hPa km/h
SB. 10.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 4 2 1011 13 2 2 1008 13 °C mm hPa km/h
ND. 11.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 3 2 1003 14 1 1 1004 16 °C mm hPa km/h
PN. 12.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 1 0,1 1005 17 -3 1 1009 25 °C mm hPa km/h
WT. 13.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 5 2 1011 27 -4 1 1012 13 °C mm hPa km/h
ŚR. 14.03.2018	DZIEŃ NOC temperatura: opady: ciśnienie: wiatr: 4 0,9 1013 8 -1 0,7 1011 18 °C mm hPa km/h

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Miasto nad Sanem.	Jegomość	▼	Przyrząd do pomiaru temperatury krzepnięcia cieczy	Pasek papieru do oklejania pism, broszur przesyłanych pocztą	Członek partii narodowej, nacjonalistycznej	▼	Muchówka; bydleniec	Niezdolność rozumienia muzyki	▼	Wyżyna w pd. Afryce w Namibii	▼
►	▼		▼	▼	Niemówność rozmnażania	►	▼				
	9	7									
Kurort pod snieżką	►							Wzgórek powstały przez napadanie, nawianie śniegu			
Autowa albo bramkowa	6									Imię męskie - imieniny 10.VI, 8.VII.	
►					Gatunek improwizowanej muzyki instrumentalnej	►		▼			
4								17			
Malowidło ściennie wykonane farbami na wilgotnym tynku	5	Stolica Norwegii	►				Tatarak	►		▼	
►					Podstawa, oprawa	►					
3		2		11	Duży pokój	▼					
Więzień, dozorca więźniów		Pieniądze, kapitał	►				Żartobliwie: ojciec, tatuś		Zamknięta grupa społeczna		
►		Jiri, skoczek narciarski	▼				▼				Sala wykładowa
				Wielna lam, zwł. alpaka	►		▼		▼		
				Szkoda moralna; uszczerbek	▼						
Skandowicz, l.a. 39	Region Bari	►						Krzyżówkowa papuga	►		▼
	Ruch, nurt, płynięcie							Borowiec, l.a. 49			
►	▼		Kwarcowa skała	►				▼			
	14		Ala i...		8					Symbol ameryku	15
Halucynacja, przywidzenie, złudzenie	►		▼			Syn Zeusa, ojciec Pelopsa i Niobe	►			▼	
10											
Kasacja, likwidacja, rozwiązanie, zniesienie	►							Kobieta wytworna, elegancka	►		

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

Po wsparcie do centrum

ZDROWIE ▶ Masz problem, czymś się zamartwiasz, nie radzisz sobie z codziennością? A może cierpisz po utracie kogoś bliskiego? Może to oznaczać, że masz kryzys psychiczny. W takim stanie nie powinniśmy zostawać sami. Warto zadzwonić lub napisać do Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, w którym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i udzielenia pomocy



Sytuacje życiowe czasami nas przerastają i nie widzimy wyjścia z nich ani nie mamy nadziei na poprawę. Zaczynamy widzieć świat w czarnych barwach, a końcówka zimy wcale nie poprawia nam nastroju. Możemy mieć kryzys psychiczny.

Dziwny stan

Kryzys psychiczny (potocznie nazywany kryzysem emocjonalnym lub załamaniem nerwowym) to ekstremalna reakcja człowieka na wydarzenie trudne, krytyczne w jego życiu. Zaburza normalne, codzienne funkcjonowanie, powodując poczucie przekroczenia możliwości poradzenia sobie z zaskakującą sytuacją.

– Wewnętrzna równowaga emocjonalna zostaje poważnie zakłócona, a dotychczasowe metody radzenia sobie w sytuacjach zaskakujących lub nietypowych nie przynoszą rezultatów, tym samym powodują kolejne zaburzenia równowagi i poczucie utraty panowania nad sytuacją – mówi Izabela Jezierska-Świergiel, członek Zarządu Fundacji Itaka ds. PR i Fundraisingu. – Nieprzepracowany kryzys może stać się zalążkiem poważnych problemów psychicznych. Może się także utrwalić i przerodzić w formę przewlekłą, czyli depresję. Niezdiagnozowana

i nieleczona depresja może doprowadzić w skrajnych sytuacjach do samobójstwa.

Specjaliści opisują kryzys jako „odczuwanie lub doświadczanie wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie

do zniesienia, wy-czerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami” (James i Gilliland, 2006). W innych definicjach czytamy: „Kryzys jest stanem dezorganizacji, w którym człowiek staje w obliczu zniweczenia ważnych celów życiowych lub głębokiego zaburzenia swego cyklu życiowego i metod radzenia sobie z czynnikami stresującymi. Termin kryzys odnosi się zazwyczaj do poczucia lęku, szoku i trudności przeżywania w związku z zaburzeniem, a nie do samego zaburzenia” (Brammer, 1985).

Zazwyczaj człowiek nie jest w stanie przygotować się na kryzys, najczęściej wywołują go sytuacje nagłe i niespodziewane. Ich specyfiką jest to, że zawiodą w nich wszelkie dotychczas znane i sprawdzone sposoby walki z przeciwnościami. Doświadczenie kryzysu jest powszechne.

Rodzaje kryzysu

Istnieją różne rodzaje kryzysu psychicznego. Kryzysy rozwojowe – zachodzące w trakcie całego życia i rozwoju człowieka (dzieciństwo, dojrzewanie, dorosłość, starość) i powodujące gwałtowne zmiany albo życiowe zwroty. Kryzysy sytuacyjne – związane z nieoczekiwanymi wydarzeniami,

których nie można kontrolować ani przewidywać, a powodują zazwyczaj utratę czegoś lub kogoś ważnego (udział w wypadku, utrata/zmiana pracy, choroba własna lub bliskiej osoby, śmierć bliskiej osoby, zaginięcie bliskiej osoby, nagła zmiana statusu materialnego; mogą także być wywołane przez sytuacje o wydźwięku pozytywnym: małżeństwo, narodziny dziecka, ukończenie studiów. Kryzysy egzystencjalne – lęki i konflikty dotyczące własnego życia, jego celowości, ważności (kryzys wieku średniego, bilanse życiowe). Mamy też kryzysy tzw. środowiskowe – spowodowane wydarzeniami z obszaru katastrof i klęsk (naturalne: powódź, pożar, huragan, trzęsienie ziemi; spowodowane czynnikiem ludzkim: wojna, emigracja, zapaść gospodarcza)

– Człowiek znajdujący się w stanie kryzysu psychicznego może doświadczać i odczuwać wielu nieprzyjemnych i dokuczliwych objawów, zarówno na poziomie fizjologicznym, jak i emocjonalnym – mówi Izabela Jezierska-Świergiel. – Mogą pojawić się: nieokreślony niepokój, lęk, rozdrażnienie, złość, przejmujący smutek, wzmożona płaczliwość czy strach odnośnie swojego funkcjonowania, przyszłości itp. Podczas kryzysu psychicznego często czujemy poczucie pustki lub straty. Do tego dochodzi poczucie winy, wstyd, poczucie krzywdy, poczucie niemocy, bezsilność i bezradność. Przy tym wszystkim pojawia się poczucie braku własnej wartości, zubożenie, brak motywacji do działania, przygnębienie, zmęczenie lub poczucie braku energii. Objawem kryzysu jest też zmniejszona zdolność myślenia lub koncentracji, niechęć do dotychczasowych sposobów spędzania czasu czy chęć wycofania się z dotychczasowych aktywności życiowych czy zawodowych. Człowiek dotknięty kryzysem psychicznym

ma problemy ze snem. Ma trudności w zasypianiu lub ucieka w sen. Mogą pojawiać się u niego bóle całego ciała lub poszczególnych jego partii: brzucha, głowy, kręgosłupa, problemy trawienne. Osoba taka jest pobudzona lub przeciwnie – apatyczna. Do tego dochodzą natrętne wspomnienia wydarzenia krytycznego w formie żywych obrazów, brak sensu i celowości istnienia i w końcu nawet zachowania autodestrukcyjne, myśli rezygnacyjne i samobójcze.

Sam na sam to złe rozwiązanie

Niezwykle ważne jest, by osoba przeżywająca kryzys nie została w tej sytuacji sama i nie była pozbawiona wsparcia najbliższych, życzliwych jej osób. Niekiedy może wystarczyć wsparcie najbliższych, pod warunkiem, że są oni w stanie objąć osobę doświadczającą kryzysu szczególną ochroną i opieką. Gdy jednak nie możemy liczyć na wsparcie rodziny, nie musimy,

a nawet nie powinniśmy zostawać z problemem sami, bo to może pogłębiać depresyjny stan lub doprowadzić do nieszczęścia. Możemy skontaktować się z psychologiem przez telefon lub internet. Wszystko dzięki Fundacji Itaka, która uruchomiła – realizowany na zlecenie Ministerstwa Zdrowia i finansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia – program Centrum Wsparcia dla osób znajdujących się w stanie kryzysu psychicznego. Centrum oferuje całodobową pomoc i wsparcie telefoniczne, a także możliwość kontaktu przez mail i czat. Dyżurni eksperci, tj. psychologowie, lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni, udzielają informacji o możliwościach uzyskania profesjonalnej, bezpośredniej pomocy specjalistów w pobliżu miejsca zamieszkania osoby zgłaszającej się po pomoc.

(nał)

foto. pixabay



W RAMACH CENTRUM WSPARCIA FUNDACJA ITAKA PROWADZI: TELEFONICZNE CENTRUM WSPARCIA 800 70 2222 – TO BEZPŁATNA LINIA, KTÓRA DZIAŁA 24 GODZINY PRZEZ 7 DNI W TYGODNIU; E-MAIL PORADY@LINIAWSPARCIA.PL ORAZ CZAT.

Na stronie internetowej liniawsparcia.pl zamieszczony jest grafik dyżurów specjalistów, czyli psychologów, pracowników socjalnych czy prawników. Dostępna jest także aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje.

– Warto korzystać z naszej pomocy – zachęca Izabela Jezierska-Świergiel. – Jest ona bezpłatna i całodobowa. Można zadzwonić nawet w środku nocy, gdy ktoś czuje taką potrzebę, gdy ktoś ma krytyczny moment. Mogą się do nas odzywać osoby starsze, które nierzadko są samotne, a także młodzież, która ma problemy, a boi się o tym powiedzieć dorosłym. Gdy osoba dyżurująca uzna, że potrzebna jest pomoc psychologiczna, to skieruje dzwoniącego do odpowiedniej placówki. Często jest jednak tak, że wystarczy sama rozmowa z dyżurującymi czy porada naszego prawnika. Wiadomo, że najbardziej pomaga rozmowa, a jeśli możemy to zrobić nie wstydząc się rodziny czy znajomych, z osobą z zewnątrz, która jest obiektywna, to ona nakieruje, poradzi. Z doświadczenia wiem, że czasem po takich rozmowach dzwoniący, kiedy już odłoży słuchawkę, dochodzi do wniosku, że jego problem wcale nie jest taki ogromny, że jest wyjście z sytuacji i to jest bardzo ważne. Czasami wystarczy wysłuchać człowieka, który jest w kryzysie, by mógł z siebie „wyrzucić” emocje, uspokoić się i inaczej ocenić swoją sytuację. Dlatego zachęcam do kontaktu z centrum.

Naturalna medycyna indyjska

ZDROWIE ➤ Ajurweda to wiedza, która pozwala utrzymać zdrowie, a chorych wyleczyć. Wywodzi się z Indii, ale cieszy się też dużym powodzeniem w krajach europejskich.

Ajurweda tłumaczy, na czym polega związek między ciałem, umysłem, duszą i zmysłami. Dlaczego o niej wspominamy w cyklu poświęconym jogi? Bo nie można oddzielić jogi od ajurwedy. Te dwa systemy są ze sobą sprzężone.

Naturalna medycyna indyjska uczy, jak żyć w harmonii z naturą i jej cyklami. Brak tej harmonii powoduje różne choroby. Ajurweda, podobnie jak współczesna medycyna, ma różne gałęzie, np. choroby wewnętrzne, choroby nosa, chirurgia ogólna itp.

Według tej nauki, w człowieku występują energie biologiczne zwane doszami. Jest wata, pitta oraz kapha. Każda z nich odpowiada za inny element w ciele człowieka. I tak wata jest odpowiedzialna za cały ruch w ciele człowieka, czyli za oddychanie, krążenie i myślenie. Pitta odpowiada za metabolizm, trawienie pokarmu, głód i pragnienie. Kapha jest odpowiedzialna za strukturę kostną. Zachwianie równowagi prowadzi do chorób i pojawienia się dolegliwości. Aby organizm był zdrowy, dosze muszą być w równowadze i właśnie ajurweda uczy i pokazuje jak ją zachować.

W myśl ajurwedy, w ciele człowieka – oprócz wyżej wspomnianych dosz – można jeszcze wyróżnić tzw. guny, czyli typy mentalne, które odpowiadają za stan naszego umysłu. Są trzy: sattwa, radžas i tamas. Właśnie połączenie tych wszystkich czynników pokazuje jak skomplikowany jest organizm człowieka i jak wiele wiedzy trzeba posiadać, by zaprowadzić nad nim. Znaczenie ma np. pora dnia, pora roku, pożywienie, styl życia itp. Trzeba to wszystko zgrać ze sobą, by być zdrowym. Zainteresowanych tematem odsyłam do literatury bądź licznych źródeł w Internecie.

W dzisiejszym odcinku przedstawimy dwie kolejne asany, które dbają o nasz kręgosłup.

Pozycja nr 1: Trójkąt (Trikonasana)

Stajemy w rozkroku, stopy ustawione równolegle do siebie w odległości około 1 metra. Nogi wyprostowane. Unosimy ręce do wysokości barku. Następnie skręcamy stopy w prawo, przednia stopa o 90 stopni, tylna o 45 stopni. Wyciągamy się mocno w prawo. Kładziemy prawą rękę na kolanie, podudziu lub kostce. Lewa ręka idzie natomiast do góry. Docelo-

wo staramy się spojrzeć na naszą lewą dłoń. Wytrzymujemy w tej pozycji kilka oddechów i stopniowo wracamy do pierwotnej pozycji. Odwracamy się i powtarzamy na drugą stronę.

Pozycja ta wzmacnia i uelastycznia cały kręgosłup, rozszerza klatkę piersiową, zwiększa pojemność i wydajność płuc. Poprawia także pracę narządów wewnętrznych, zwłaszcza podbrzusza.

Pozycja nr 2: Intensywne rozciąganie w skłonie do przodu (Uttanasana)

Stajemy w pozycji góry. Opieramy dłonie na biodrach i pochylamy się do przodu starając się utrzymać proste nogi. Opieramy dłonie na macie lub klocku. Z wdechem wydłużamy przód tułowia, a z wydechem przyciągamy go do nóg. W tym ćwiczeniu ważne jest utrzymanie prostych nóg i rozciąganie boków ciała oraz kręgosłupa.

Pozycja ta wzmacnia nogi, uelastycznia cały kręgosłup. Tonizuje pracę jamy brzusznej i wzmacnia wydzielanie soków trawiennych.

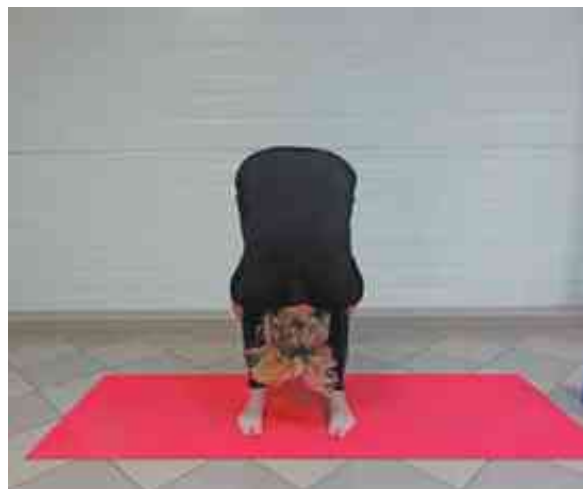
(Maw), fot. archiwum K. P. Sulikowskich.



Trójkąt w wersji klasycznej



Łatwiejsza wersja pozycji nr 1



Intensywne rozciąganie uelastycznia cały kręgosłup



Przy rozciąganiu mogą być pomocne klocki

Zdrowie

Programy profilaktyczne 2018

Trwają przygotowania do uruchomienia tego-rocznych marszałkowskich programów profilaktyki zdrowotnej. Niektóre samorządy z terenu ukazywania się naszych tygodników wezmą udział w dwóch z nich. Pozostałe dwa nie będą realizowane.

– Kontynuujemy realizację sprawdzonych i potrzebnych programów zdrowotnych oraz inicjujemy kolejne. W tym roku zaplanowaliśmy wykonanie blisko 4 tysięcy szczepień dzieci i seniorów przeciw pneumokokom, przebadamy też 2,5 tysiąca osób pod kątem zakażeń WZW typu B i C, a kolejne 1,7 tysiąca pacjentów skorzysta z programu badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej. Bezpłatnymi badaniami kolonoskopowymi obejmujemy blisko 25 tysięcy osób – tłumaczy marszałek Piotr Całbecki. Marszałkowskie programy profilaktyki zdrowotnej w 2018 roku: * Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dzieci w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom. Bezpłatnymi szczepieniami zostaną objęte dzieci między 24. a 36. miesiącem. W 2018 roku udział w przedsięwzięciu zadeklarowało 35 samorządów terytorialnych, które pokryją połowę kosztów przeprowadzenia szczepień – z naszego terenu to gmina Płużnica, miasto Rypin, gmina Wąpielsk, gmina Zbójno. Zaplanowano wykonanie 2670 szczepień. Samorząd województwa na realizację programu zaplanował 430 tys. zł. * Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom. Z bezpłatnych szczepień skorzysta 1 126 osób w wieku powyżej 65 lat, które nie były szczepione przeciwko pneumokokom i należą do grupy ryzyka (leczą się z powodu przewlekłego nieżytu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej). Udział w programie zadeklarowało 18 samorządów terytorialnych, które pokryją połowę kosztów przeprowadzenia szczepień – z naszego terenu to powiat golubsko-dobrzyński i miasto Wąbrzeźno. Środki województwa zaplanowane na realizację programu wyniosły blisko 200 tys. zł. * Program wykrywania zakażeń WZW B i C w województwie kujawsko-pomorskim. W ramach programu prowadzone będą badania diagnostyczne krwi ukie-

runkowane na wykrywanie przypadków zakażenia wirusem typu B i C. Udział w programie zadeklarowały 23 samorządy (żaden z powiatów: golubsko-dobrzyńskiego, rypińskiego, wąbrzeskiego i lipnowskiego). Zadanie samorządów terytorialnych to prowadzenie kampanii medialnej i nabór uczestników programu, a także pokrycie połowy kosztów badań. W tym roku planuje się przebadać 2 586 osób. Samorząd województwa na realizację programu zaplanował 110 tys. zł. * Program badań przesiewowych w kierunku tętniaka aorty brzusznej. Programem zostaną objęci mężczyźni pomiędzy 65. a 74. rokiem życia, palący papierosy. Badanie przesiewowe USG jest bezinwazyjne i nie wiąże się z żadnymi powikłaniami dla zdrowia pacjenta. Program zakłada przebadanie 1 766 osób. Udział w programie zadeklarowało 18 samorządów terytorialnych (żaden z powiatów: golubsko-dobrzyńskiego, rypińskiego, wąbrzeskiego i lipnowskiego). Ich zadaniem będzie prowadzenie kampanii informacyjnej i naboru uczestników programu, a także pokrycie połowy kosztów badań. Środki województwa zaplanowane na realizację programu to 35 tys. zł. Ruszyły postępowania konkursowe, które wyłonią koordynatorów programów oraz realizatorów badań i szczepień. Programy na dobre wystartują jeszcze w pierwszej połowie roku. Trwa już realizacja finansowanego z RPO wojewódzkiego programu profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów jelita grubego, z bezpłatnymi badaniami kolonoskopowymi, którymi objętych zostanie blisko 25 tys. osób. Badania realizuje 14 wybranych w konkursie o dofinansowanie placówek medycznych w całym regionie. Skorzystać mogą osoby z grup podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jelita grubego – w wieku 50-65 lat, a także młodsze, w których rodzinach stwierdzono wcześniej tego rodzaju schorzenia. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr. tel. 56 652 18 73.

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

Przy byle okazji będziesz szukał okazji do podjęcia nowych zajęć czy udziału w kontrowersyjnych dyskusjach. Potrzeba ci wyzwania intelektualnych, będziesz teraz w świetnej formie. Zabłyśniesz na niwie towarzyskiej, a znajomi będą pod wrażeniem twojej inteligencji. Ostrożnie w sprawach finansowych, ktoś będzie cię namawiał do udziału w ryzykownym biznesie.



Wodnik
(20.01-18.02)

Będziesz miał tysiące spraw do załatwienia. Zaczną cię pociągać tematy związane ze sztuką, a także modą. Poślanowisz odświeżyć garderobę. Będzie awangardowo, ale ze smakiem. Otoczenie będzie cię komplementować. Po porządkach w szafie postanowisz wziąć się za przemeblowanie domu. Ustal to najpierw z bliskimi, by uniknąć konfliktu.



Ryby
(19.02-20.03)

Będziesz wesoły i towarzyski, możesz liczyć na zaproszenia od znajomych. Dobry humor przyda się też w pracy, gdzie lepiej zdystansować do wygórowanych ambicji współpracowników. Rób swoje i poczekaj. Zadbaj za to o relacje w domu, może wspólny weekendowy wypad dobrze wam zrobi? Zabierzcie planszówki i spędźcie czas razem.



Baran
(21.03-20.04)

W najbliższych dniach sporo będzie się działo i to do tego stopnia, że może zakręcić się w głowie od nadmiaru wydarzeń i spotkań. Nie odpuszczaj, a jeśli nosisz się z jakimś ambitnym pomysłem, pora go zrealizować. Planety ci sprzyjają. Weekend też zechcesz spędzić aktywnie, namówisz partnera na sportowe zmagania lub udział w dużej imprezie.



Byk
(21.04-21.05)

Przed tobą spokojniejszy czas, ale lenistwo nie jest wskazane. Zabierz się za uporządkowanie spraw finansowych. Jeśli nie czujesz się mocny w tej dziedzinie, zasięgnij zdania innych osób. Popracuj też nad atmosferą w związku, trochę romantyzmu z pewnością nie zaszkodzi. Samotne Byki dadzą się namówić na randkę komuś, z kim dzielą pokój w pracy.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

Ktoś surowy podda ocenie twoje ostatnie ambitne poczynania w pracy. Będzie chciał znaleźć jakiś punkt zaczepienia do krytyki, ale ty odważnie broń swoich racji. W ten sposób zasłużysz na szacunek. Jeśli podwiniesz ogon, zyskasz łatkę nieprofesjonalnego. W wolnych chwilach zrelaksuj się, najlepiej z bliską osobą u boku. Zostaw sprzątanie na później, czas na zabawę.



Rak
(21.06-22.07)

W pracy pojawią się problemy, których nie da się rozwiązać od ręki. To skutecznie popsuje ci nastrój, bo nie znosisz napiętej atmosfery. Spokojnie, sytuacja uspokoi się za kilka dni. Dobra passa zacznie ci sprzyjać i sam wpadniesz na twórcze rozwiązanie konfliktu. Będziesz też obdarzony wyjątkowym urokiem osobistym. Twoja atrakcyjność nie przejdzie bez echa.



Lew
(23.07-22.08)

Przed tobą kilka dni oddechu. Pozwól sobie na odpoczynek. Dobrym pomysłem będzie odwiedzenie kosmetyczki czy wizyta u fryzjera. Zadbaj o siebie i od razu poczujesz się lepiej. Co więcej, spotkasz na swojej drodze dawnego wielbiciela. Czy stare uczucia odżyją na nowo? To zależy od twojej woli. Lwy w stałych związkach niech nie zapominają o partnerach.



Panna
(23.08-22.09)

W najbliższych dniach życie będzie płynąć przyjemnie, nie grożą ci wpadki. Gdzieś po drodze pojawią się szanse, zwróć na nie uwagę i postaraj się je wykorzystać. W sferze zawodowej również spokój. Twoja pozycja się poprawia, zyskałaś szacunek szefa i współpracowników.



Waga
(23.09-23.10)

Planety sprzyjają rozwojowi osobistemu. Jeśli zamierzasz wybrać się na terapię, skorzystaj z usług coacha, naucz się czegoś nowego, co sprawi, że będziesz czuć się lepiej sama ze sobą – teraz jest na to czas. Chodź na spacer, zapisz się na zumbę lub jogę, przewietrz szafę.



Skorpion
(24.10-21.11)

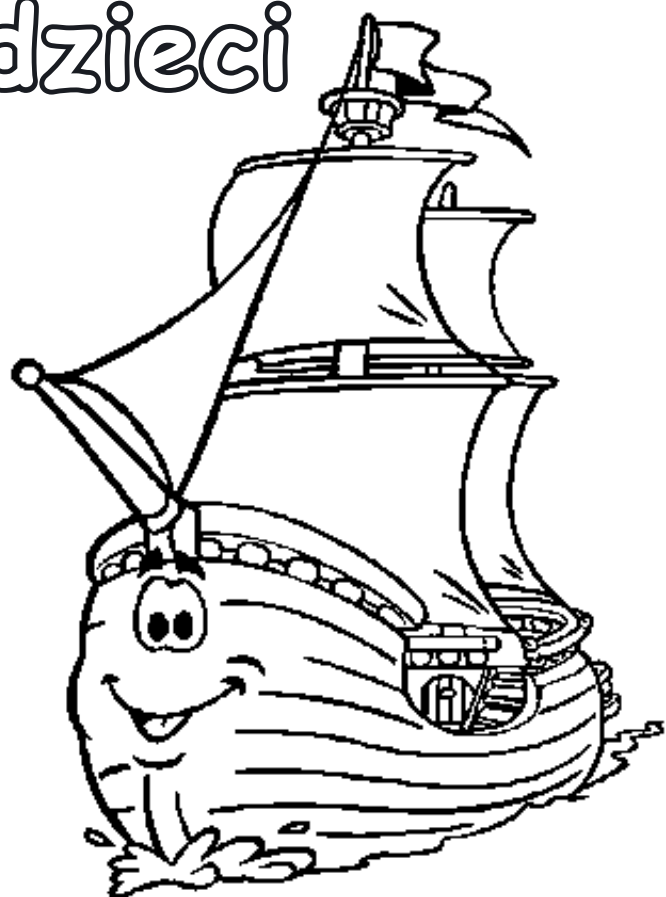
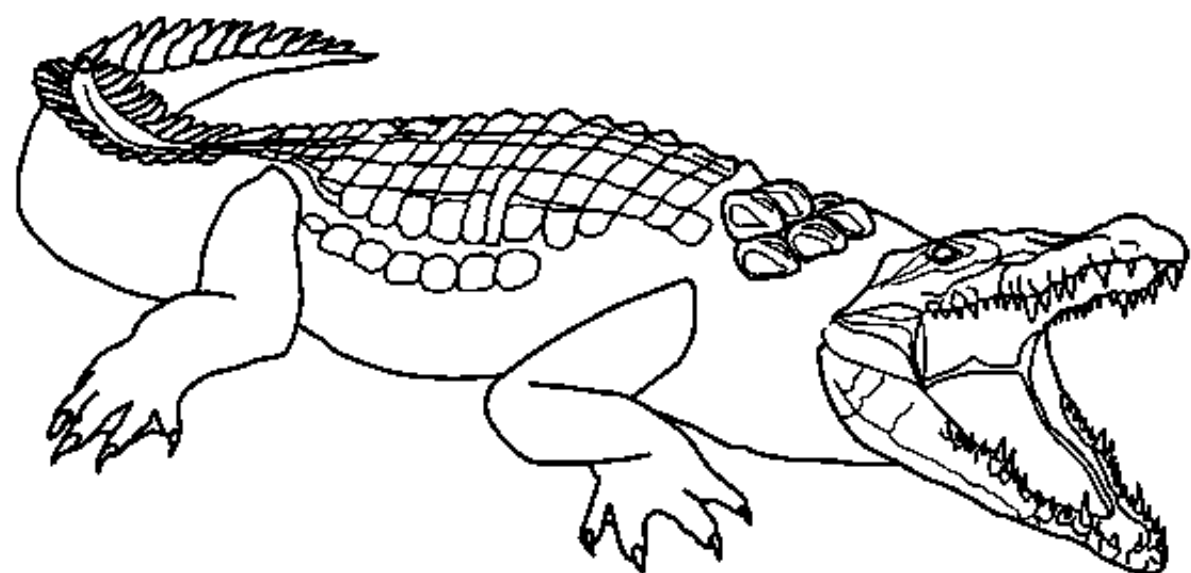
Poczujesz, że jakaś część twojej codzienności wymaga naprawy. Zastanów się, co nie działa tak, jak powinno i jak inaczej to zorganizować. W sprawach zawodowych postaraj się udowodnić, że jesteś kompetentny, a zyskasz ofertę współpracy albo dostaniesz awans.



Strzelec
(22.11-21.12)

Stale poświęcasz się dla innych, a teraz przyszła pora, by pomyśleć tylko o sobie. Miałeś ostatnio bardzo dużo odpowiedzialnych zadań na głowie i teraz czujesz się zmęczony. W pracy dotrą do ciebie niepokojące plotki. Nie powtarzaj ich, nie daj się wciągnąć w intrygi.

Kolorowanki dla dzieci



Tajemnica krypty Łempickiego

REGION ▶ Zapomniany cmentarz w Płonnem (gmina Radomin) może jeszcze zaskoczyć. Mało kto wie, że został tam pochowany zastępca wojewody warszawskiego. To nowość w historii regionu

Ostatni odkryty tamtejszy pochówek miał miejsce w 1930 r. Do krypty grobowej Łempickich został złożony podpułkownik Paweł Chrzanowski. Dlaczego syn generała, zastępca wojewody warszawskiego, został pochowany akurat tam? Z jakiego powodu pojawił się w Płonnem?

W latach 20. XX wieku, z inicjatywy działacza społecznego Adolfa Suligowskiego, przy współudziale właściciela dóbr ziemskich Płonne Ludwika Łempickiego, powstał pomnik Jana Nepomucena Dziewanowskiego. Pomnik ten, jako następca wcześniej zburzonego, istnieje do dziś przy kościele w Płonnem. Uroczyste odsłonięcie i poświęcenie pomnika bohatera spod Somosierry – Dziewanowskiego, jak się okazuje, najprawdopodobniej było zorganizowane nie w 1925, lecz w 1926 r. Wydarzenie, datowane dokładnie na 1 sierpnia 1926 r., zebrało w Płonnem nie tylko mieszkańców tej miejscowości. Byli tam obecni przedstawiciele wysokich sta-

nowisk. Okazja odsłonięcia pomnika mogła przyczynić się do zacieśnienia wcześniejszej znajomości młodego Łempickiego z rodziną Chrzanowskich. Przedstawiciel tej rodziny, podpułkownik w stanie spoczynku Paweł Chrzanowski, reprezentował tego dnia wojewodę warszawskiego. Osiemnaście miesięcy później, 21 stycznia 1928 r., Łempicki stanął na ślubnym kobiercu z Danutą z Chrzanowskich, córką Pawła Chrzanowskiego. Parze udzielono ślubu w kaplicy byłego gimnazjum gen. Chrzanowskiego w Warszawie (obecnie XVIII LO im. Jana Zamoyskiego), które utworzył dziadek Danuty, gen. Paweł Marcelli Chrzanowski.

Na święta Bożego Narodzenia w 1930 r. do Płonnego, gdzie zamieszkała Danuta Łempicka, przyjechał jej ojciec ppłk Chrzanowski. Mężczyzna bezpośrednio po wigilii zmarł na atak serca. Jego ciało spoczęło 27 grudnia 1930 r. w krypcie grobowej rodziny Łempickich. Może

to być ostatnia data pochówku na starym cmentarzu w Płonnem. Fakt pogrzebu Chrzanowskiego w Płonnem jest nowym odkryciem w historii naszego regionu.

Więcej ciekawostek, związanych z tym wątkiem i nie tylko, można znaleźć na facebooku – Genealogia Ziemi Dobrzyńskiej oraz portalu szpejankowski.eu.

(dr), fot. (dr) i nadesłane



Ludwik Łempicki



Danuta Łempicka z d. Chrzanowska

Ciekawostka

Ku czci wszystkich pań

Dzień Kobiet to dzień jak każdy inny. Dzień, który nie jest świętem państwowym ani kościelnym, a mimo to jest traktowany jak święto w całym kraju

Dzień Kobiet zaczął być obchodzony od 8 marca 1910 roku. Jednak pierwszy Dzień Kobiet istniał już 28 lutego 1909 roku. Pierwsze tego typu święto zostało ustanowione przez Socjalistyczną Partię Ameryki po zamieszkach w Nowym Jorku. Związane to było z marszem protestacyjnym kobiet w marcu 1908 roku. W marszu tym brało udział ponad 15 tysięcy kobiet, a związany on był ze zrównaniem praw ekonomicznych i politycznych kobiet i mężczyzn. Marsz ten był również początkiem trzymiesięcznego strajku kobiet, który rozpoczął się na przełomie 1909/1910 roku. Strajk ten skończył się tragicznie, bo zginęło w nim ponad 120 kobiet.

Na pamiątkę tych wydarzeń w 1910 roku Międzynarodówka Socjalistyczna w Kopenhadze ustanowiła obchodzony na całym świecie Dzień Kobiet. Dzień ten miał być próba zrównania praw wyborczych kobiet. Właśnie po tej dacie poszczególne kraje europejskie uznały i zaczęły obchodzić Dzień Kobiet.

Ciekawie wyglądał Dzień Ko-

biet w Rosji. Tu zaczęto go obchodzić od 1913 roku. W dniu 8 marca 1917 roku kobiety w Rosji zorganizowały protesty pod hasłem „Chleb i pokój”. Po rewolucji październikowej 1917 roku Lenin dał się przekonać i uznał ten dzień jako święto państwowe. Natomiast od 1965 roku Dzień Kobiet w Rosji jest dniem wolnym od pracy.

Dzień Kobiet obecnie jest obchodzony we wszystkich krajach Europy. W Armenii (po odłączeniu się od Rosji) obchodzony jest miesiąc kobiet i trwa on od 8 marca do 7 kwietnia. We Włoszech w Dzień Kobiet panie są obdarowywane gałkami akacji srebrzystej, a w Rosji dodatkowo jeszcze czekoladą. W krajach śródziemnomorskich panie otrzymują kwiaty, a w Portugalii są organizowane małe przyjęcia tylko dla pań.

W Polsce Dzień Kobiet zaczęto świętować od 1993 roku. Największy rozkwit tego dnia nastąpił w latach 70-tych za czasów PRL-u. Święto to miało pokazać, że kobiety występują w każdej dziedzinie życia. Obowiązkowo panie otrzymywały kwiat goździka i parę raj-

stop. Jak wówczas wyglądało takie święto?

– Wszystkie panie otrzymywały kwiat goździka i rajstopy. Dopiero w latach 90-tych zamiast goździka wszedł tulipan, obowiązkowo w foli. Tak było w pracy. A w domu był to również kwiat, czekolada lub paczka kawy. Nierzadko mężczyzna, który wręczał prezent znajdował się „po jednym kielichu”, gdy świętował Dzień Kobiet ze swoimi kolegami – wspomina Zofia Gołębiowska.

Obecnie Dzień Kobiet to bardzo często organizowane małe przyjęcia w lokalu w damskim gronie a na terenach wiejskich to spotkania towarzyskie w wiejskiej świetlicy, gdzie panowie bawią się w kelnerów. Są to wspaniałe imprezy, gdzie panie mogą odpocząć od dnia codziennego chociaż jeden dzień w roku.

Duże organizacje kobiece, zwłaszcza w dużych aglomeracjach miejskich, bardzo często organizują przemarsze, wiece, tzw. manify, gdzie głoszone są hasła związane z ich prawami.

(Maw), fot. ilustracyjne



Młodość króla

POSTAĆ ▶ Jan III Sobieski, znany przede wszystkim z bitwy pod Wiedniem, był niezwykle ciekawą postacią, która łączyła w sobie sprzeczności. Jak wyglądała młodość przyszłego pogromcy Turków?

Przyszły król urodził się w niespokojnym okresie, gdy końca dobiegało panowanie króla Zygmunta III Wazy. Jan miał urodzić się nocą 17 sierpnia 1629 roku, gdy nad zamkiem w Olesku przechodziła akurat potężna burza z piorunami. Kilka dni później, podczas chrzcina w oleskim kościele miał pęknąć marmurowy stół, na którym dokonywano sakramentu. To oczywiście podania, które znajdziemy w późniejszych biografiach króla Jana III Sobieskiego. Jan miał brata Marka, dziś właściwie niemal nieznanego. Bracia byli wychowywani od najmłodszych lat na tradycji przodków, a ta pełna była osób związanych z wojskiem.

Po okresie nauki w domu, braci wysłano do Krakowa. Spędzili tam cztery lata w szkołach. W 1646 roku ojciec wysłał Marka i Jana do Paryża. Było w zwyczaju rodów magnackich, by wysyłać dzieci na zachód, by tam poznawały język, obyczaje oraz taktykę wojenną. We Francji rozpoczynał się okres panowania Ludwika XIV. Jan Sobieski dostąpił zaszczytu bycia jednym z muszkieterów



królewskich. To tam uczył się, jak władać szpadą, lancą, toporem, pałaszem. Uczył się także języka francuskiego, którym miał władać wyśmienicie. Był także duszą towarzystwa podczas licznych bali i spotkań dworskich. To tam miał nawiązać romans z 17-letnią córką jednego z paryskich urzędników. Romans miał reperkusje w czasie, gdy Jan został już

królem. Do Polski przybył wówczas niejaki pan de Briscier, podając się za nieślubnego syna Jana Sobieskiego. Król nie dał się jednak nabrać. Wykrył oszustwo przybysza i odesłał go do Francji, gdzie osadzono go w Bastylii.

W czasie zachodnioeuropejskiej eskapady Sobieskich znalazła wieść o śmierci ich ojca. Nie przerwali jednak podróży.

Odwiedzili Holandię, popłynęli do Anglii. Stamtąd udali się jeszcze do Włoch i Turcji. To tam dotarła do nich wieść, że w Rzeczypospolitej zmarł król Władysław IV Waza, a na Ukrainie wybuchło powstanie Chmielnickiego. Na tron wstąpił Jan Kazimierz. Ożenił się z żoną zmarłego króla Marią Gonzagą. Na jej dworze pojawiła się za to młodzianka Francuzka – Maria Kazimiera, markiza d'Arquien, przyszła żona Sobieskiego.

Dla obu braci ich pierwsza wojna przeciwko Kozakom była trudna. Jan znalazł się wraz z armią królewską w okrążeniu pod Zborowem. Marek toczył bój w okrążonym i czekającym na odsiecz Zbarażu. W ciągu 46 dni oblężenia wytrzymał 20 szturmów. Wojna z Chmielnikiem kosztowała Rzeczypospolitą sporo pieniędzy i ustępstw. W 1651 roku Sobiescy byli już bardziej przygotowani do walki. Wystawili swój własny hufliec pancerny. Uczestniczyli w zwycięstwie pod Beresteczkiem, ale Jan niemal dostał się do tatarskiej niewoli. Z bitwy wyszedł lekko ranny.

Można powiedzieć, że do-

póki obaj bracia byli razem szczęście im sprzyjało. Bracia musieli jednak rozdzielić się. Jan tuż przed wyruszeniem wojska miał wdać się w romans, a następnie pojedynkować się z Kazimierzem Pacem. Przegrał i został ranny. Musiał pozostać we Lwowie. Reszta armii wraz z bratem Markiem ruszyła w pole. Doszło do bitwy pod Batochem, w czasie której Marek Sobieski został zabity po bitwie podczas rzezi polskich jeńców. Sobieski doszedł do siebie i dalej walczył na Ukrainie. Następnie udał się wraz z Mikołajem Bieganowskim do Stambułu, by tam negocjować z sułtanem.

Jakim człowiekiem był Sobieski? Zapewne pełnym przeciwności. Z jednej strony był wielkim wojownikiem, a z drugiej romantykiem. Nawet podczas wypraw wojennych miał w zwyczaju czytać romanse. W swoim namiocie zawsze miał podręczną biblioteczkę. Przyszły król pochłaniał kolejne tytuły. Jedną z ulubionych pozycji była opasła powieść pt. „Kleopatra”. Liczyła sobie 23 tomy.

(pw)

XX wiek

Pożegnanie proboszcza

24 maja 1912 roku w Radowiskach odbył się pogrzeb ówczesnego proboszcza – dziekana Kozłowskiego. Był on proboszczem przez aż 56 lat.

W eksportacji zwłok wzięto udział 18 księży w tym kanonik Muller i prałat Połomski z Wąbrzeźna. Kazanie wygłosił ks. Grochowski, proboszcz z Chełmonia. Według relacji, w czasie kazania parafianie z Radowisk rzewnie płakali. Pogrzeb prowadził ks.

Muller z Pelplina. Nad trumną proboszcza przemawiał proboszcz Góski z Czarnowa pod Toruniem. Jako młody ksiądz był on wikarym w Radowiskach. Przez wiernych nazywany był „złotoustym”, ponieważ słynął z pięknych kazań.

– Był nam słupem światła-

nym, który świecił nam podczas nocy dzisiejszego upadku wiary i ideałów – to fragment kazania ks. Góska.

Trumnę z ciałem proboszcza złożono w kaplicy, którą 20 lat wcześniej on sam zbudował.

(pw)

XX wiek

Notariusz Thiel

Stefan Thiel był polskim notariuszem mieszkającym we Wrześni. W 1909 roku obchodził złoty jubileusz swojej działalności. Przy okazji wielu pochwał wytknięto mu pewien czyn związany z Ryńskiem.

Burzę wywołał Dziennik Poznański, który w jednym z artykułów wychwalał postawę Thiela oraz jego zasługi patriotyczne. Tekst odbił się szerokim po Wielkopolsce i Pomorzu. Nawet polska gazeta w Berlinie –

Dziennik Berliński, wypomniała Thielowi, że ten przyczynił się do przekazania w ręce niemieckiej komisji kolonizacyjnej kilku wsi. Wspominano tu m.in. o Ryńsku. Miejscowość została sprzedana Niemieckiej Komi-

sji Kolonizacyjnej w 1888 roku. Sprzedał go kupiec Lechman. Do 1902 roku wieś była już rozparcelowana między niemieckich osadników.

– W naszych czasach ludzie tacy jak Thiel dwuznacznej roli odgrywać nie powinni. Jak pisał, rządcą Thiel odebrał order czerwonego orła II klasy. To także jest znamienne – pisała gazeta Postęp.

Niestety, w historii często bywa tak, że osoby, które nie przyczyniły się do danego sukcesu po latach są wywyższane i wskazywane jako wzór.

(pw)

Postać

Urodziny Nernsta

Jeszcze zanim profesor Walter Nernst otrzymał Nagrodę Nobla, w Wąbrzeźnie pamiętano o nim i powoływano się na to, że jest „synem tego miasta”.



Briefen. Professor Walter Nernst in Berlin, der am 25. Juni hier geborene berühmteste Sohn unserer Stadt, feiert morgen seinen 50. Geburtstag. Er ist bekanntlich der Erfinder der nach ihm benannten Glühlampe.

W gazecie Thorner Zeitung z 1914 roku znajdujemy życzenia dla Waltera Nernsta.

„Profesor Walter Nernst, syn naszego miasta obchodzi 25 czerwca w Berlinie swoje 50 urodziny. Jest znany jako odkrywca żarówki.”

Lampa Nernsta wykorzystywała do żarzenia ceramiczny pręcik nieulegający utlenianiu

się. Żarówka Nernsta była popularna aż do momentu wynalezienia żarników wolframowych. Nernst po okresie wyparcia lub zapomnienia w czasie międzywojnia i PRL-u doczekał się w 1991 roku tablicy upamiętniającej swoją osobę na fasadzie domu w którym przyszedł na świat.

(pw)

fot. <http://kpbc.umk.pl>

Amerykańska kłótnia

KONFLIKTY W 1861 roku w Stanach Zjednoczonych Ameryki wybuchła tzw. wojna secesyjna. Powodem konfliktu był spór dotyczący przyszłości niewolnictwa. Stany północne (Unia) chciały zniesienia niewolnictwa. Południe (Konfederacja) nie chciało żadnych zmian. Wojna trwała cztery lata i pochłonęła 650 tysięcy ofiar i kilka miliardów dolarów strat. Konflikt wygrała Unia i tym samym nie doszło do podziału USA na dwa państwa

Przyczyny wojny secesyjnej

Na początku lat sześćdziesiątych XIX wieku północ i południe Stanów Zjednoczonych były dwoma całkowicie różnymi regionami. Różne poglądy na politykę, ekonomię i sprawy społeczne miały swój początek jeszcze w czasach kolonialnych, a z biegiem czasu różnice te coraz bardziej przybierały na sile. Choć dzięki licznym kompromisom udawało się utrzymać Unię jako całość przez wiele lat, w roku 1860 nastroje w obu częściach kraju były bardzo gorące. Podgrzały je jeszcze wybory prezydenckie, w których zwyciężyła partia republikańska i Abraham Lincoln, którego południowcy postrzegali jako liberała i zagrożenie dla niewolnictwa. Mimo iż jego wypowiedzi były bardzo wyważone, nawet konserwatywne, i nie opowiadał się on do tej pory za zniesieniem niewolnictwa, to wybuch konfliktu wisiał na włosku.

W pierwszej połowie XIX wieku różnice ekonomiczne pomiędzy regionami jeszcze bardziej

się pogłębiały. Bawełna (obok tytoniu, ryżu, cukru i konopi) była głównym produktem południa i stanowiła 57% eksportu USA. Dochodowość uprawy bawełny dopełniała zależności południa od systemu plantacyjnego i jego istotnego składnika, jakim było niewolnictwo.

Północ była natomiast obszarem wysoce uprzemysłowionym. Istniało duże zapotrzebowanie na pracowników, ponieważ przemysł potrzebował wykwalifikowanej siły roboczej, której niewolnicy jednak nie stanowili. Zachęcano więc do imigracji Europejczyków, którzy chętnie z tej okazji korzystali i przyczyniali się do rozwoju tej części kraju. Natomiast imigracja do stanów południowych miała bardzo ograniczony charakter.

Najistotniejszy czynnik różniący wiązał się jednak ze stopniem industrializacji, a wyrażał się w strukturze społecznej mieszkańców obu regionów. Społeczeństwo południa pozostało w większości bardzo konserwatywne i przywiązane do tradycyjnych wartości, na półno-

cy natomiast dominowały nowe idee liberalne i kapitalistyczne. To właśnie w stopniu industrializacji leżały przyczyny konfliktu. Północ, choć była zdecydowanie lepiej rozwinięta gospodarczo, niż południe, odstawała jednak pod tym względem od Europy. Stąd wprowadzano cła zaporowe, aby chronić swój rozwijający się przemysł przed konkurencją lepszych i tańszych wyrobów europejskich. Wprowadzane w odwecie przez kraje europejskie cła uderzały w gospodarkę południa, uzależnioną od eksportu bawełny. Ponadto polityka celna Waszyngtonu uniemożliwiała południu import towarów przemysłowych. Nieprzypadkowo więc w konstytucji konfederackiej zapisane zostały sprawy ceł.

Większość historyków amerykańskich uznaje spór o niewolnictwo za główną przyczynę wybuchu wojny secesyjnej. Kluczowymi punktami wojny stała się Proklamacja Emancypacji oraz uchwalenie 13. poprawki do Konstytucji USA, które uwalniały niewolników i delegalizowały niewolnictwo.

Gospodarką stanów południowych była uzależniona od pracy przymusowej i na niej opierała swoje funkcjonowanie. Szczególnie ważna była uprawa bawełny, na której swój dobrobyt budowali plantatorzy. Bez prawie darmowej, niewolniczej siły roboczej bawełna z południowych stanów znacznie by podrożała. Pomimo że niewolnictwo na północy było zabronione, tylko mała grupa mieszkańców tej części kraju stanowczo się mu sprzeciwiała.

Wojna

Na początku lutego 1861 roku sześć pierwszych stanów południa Mississippi, Floryda, Alabama, Georgia, Luizjana i Teksas uchwaliły powstanie Skonfederowanych Stanów Ameryki. Tymczasowy Kongres Konfederacji wybrał Jeffersona Davisa z Mississippi na tymczasowego prezydenta i Aleksandra H. Stephensa na tymczasowego wiceprezydenta. Kolejne stany południowe dołączyły do konfederacji.

Starcia zbrojne rozpoczęły się od ostrzelania i zdobycia przez konfederatów w kwietniu 1861 roku Fortu Sumter. Podczas gdy armie konfederatów odnosiły na wschodzie zwycięstwa jedno za drugim, sytuacja na zachodzie była całkowicie odmienna. Tu wygrywali żołnierze z północy.

Do decydującego starcia doszło w 1863 roku w bitwie pod Gettysburgiem. Generał konfederatów Robert Lee podjął kolejną próbę opanowania północy. Bitwa okazała się punktem zwrotnym w całej wojnie, bo odtąd inicjatywę przejęły całkowicie wojska Unii. Armia Lee straciła 28 tys. ludzi – zabitych, rannych i wziętych do niewoli. Konfederaci zostali zmuszeni do odwrotu do Wirginii i już nigdy więcej nie zagrozili bezpośrednio Waszyngtonowi.

Koniec wojny

Na początku 1864 roku generał Ulysses Grant został awansowany na stopień generała porucznika i oddano mu pod komendę wszystkie armie Unii. Grant zrozumiał, że tocząca się wojna jest wojną totalną i wierzył, że z Lincolnem i generałem Shermanem uda mu się pozbyć konfederatów zalepczą gospodarczego, bo do tego zaczęły się teraz sprowadzać działania wojsk Unii. Aby zrealizować swój cel, zaczął stosować taktykę spalonej ziemi. Opracował plan,

według którego skoordynowane ataki z kilku stron zostaną skierowane w serce Konfederacji.

W tym okresie siły Unii próbowały uchwycić kontakt z Lee i stoczyły kilka bitew. Grant dalej uparcie próbował zniszczyć Lee pomimo ogromnych strat (66 tys. ludzi w 6 tygodni) i ciągle depchał mu po piętach. Udało mu się osaczyć Lee pod Petersburgiem. Starcia te zamieniły się w wojnę pozycyjną z licznymi okopami i umocnieniami, a trwały ponad 9 miesięcy.

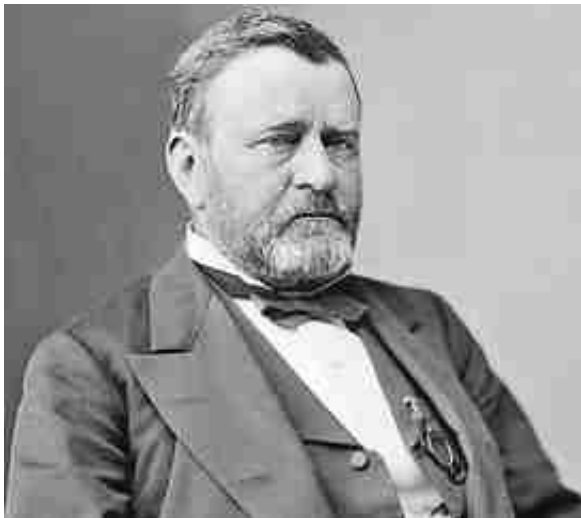
W tym samym czasie Sherman posuwał się z Chattanooga do Atlanty w Georgii. Pokonał Johnstona i Hooda i zdobył Atlantę. Upadek Atlanty okazał się znaczącym czynnikiem, który przyczynił się do reelekcji Lincolna. Opuszczając swoją bazę w Atlantcie, Sherman kierował się w stronę wybrzeża, które osiągnął w grudniu 1864 w Savannah w Georgii. Po drodze palił miasta i plantacje, wyrzynał bydło, aby zapobiec zaopatrywaniu się w żywność wojsk konfederackich. Kiedy Sherman zawrócił na północ i maszerował przez Karolinę Południową i Północną, zbliżając się do konfederackich linii obrony w Wirginii, był to już koniec dla Lee i jego armii oraz dla Konfederacji.

Lee próbował uciec z oblężonego Petersburga i połączyć się z Johnsonem w Karolinie Północnej, ale został odcięty przez Granta. Podał swoją Armię Północnej Wirginii 9 kwietnia 1865 w Appomattox Court House. Johnston poddał się Shermanowi krótko potem, bo 13 maja 1865 na farmie w Durham w Karolinie Północnej. 26 maja 1865 skapitulowały siły gen. E. Kirby Smitha na zachód od Mississippi, przez co upadł ostatni zorganizowany ośrodek oporu Konfederacji. Ostatnie siły Konfederacji poddały się w Doaksville (Oklahoma) 23 czerwca 1865.

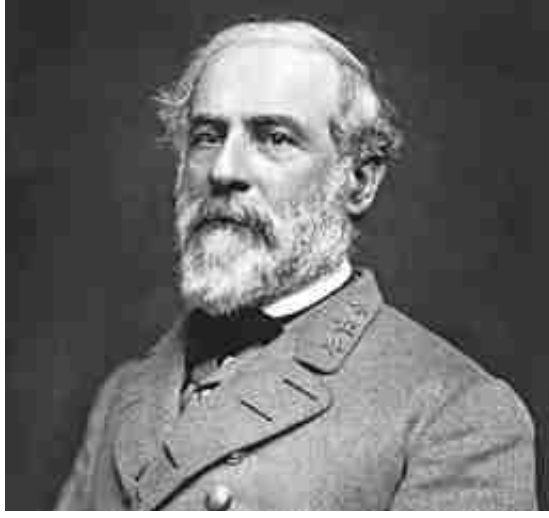
Skutki wojny

Skutkiem wojny były ogromne zniszczenia kraju, zwłaszcza stanów południowych, które przegrały wojnę. Straty w ludziach po obu stronach wyniosły ponad 650 tysięcy ludzi. Starty finansowe oszacowane na ponad 5 miliardów dolarów. Jeśli chodzi o skutki społeczne to w wyniku wojny kilka milionów czarnoskórych niewolników otrzymało wolność.

oprac. (szyw)



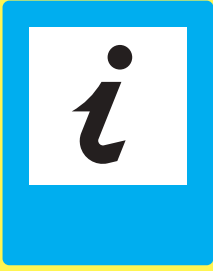
Generał Unii Ulysses S. Grant



Generał Konfederatów Robert Lee



Obraz „Bitwa pod Gettysburgiem” – fragment panoramy autorstwa Paula Philippoteauxa



INFORMATOR

DLA MIESZKAŃCÓW

POWIATU WĄBRZESKIEGO

tel. 662 061 331, 56 493 41 50

Szukasz...? Tylko u nas znajdziesz wszystko w jednym miejscu

Auto Moto

auto handel / komisy

Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 603 858 933

części i akcesoria

mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990

MKF Auto części i akcesoria samochodowe, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310

motocykle / skutery

Hel-Trans - części i akcesoria do jednośladów, quadów i rowerów, Ostrowite 2, tel. 697 534 038

MKF Auto części i akcesoria do motocykli, skuterów i quadów 2T i 4T, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310

serwisy

Naprawa i serwis samochodów ciężarowych - Gabar Wrocki, tel. 601 656 616

Wulkanizacja kompleksowo - Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 601 707 951

skup aut / demontaż

mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁA-CIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! kontakt pod nr. tel. 54 280 2990

Bigum - skup aut gotówka, tel. 601 917 253

stacje paliw

Stacja paliw Lotos - Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 56 683 69 66

usługi

Pomoc drogowa, autoholowanie - Gabar Wrocki, tel. 663 007 096

Transport, usługi ładowarką - Gabar Wrocki, tel. 601 656 616

Budownictwo

usługi

Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610

Dom

wyposażenie wnętrz

FHU Olek sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22, tel. 501 621 145

Domy weselne / sale

Dom weselny Kardamon - wesela, imprezy okolicznościowe, Małe Pułkowo 36, tel. 884 885 090

Zajazd Złota Podkowa Wrocki - sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928

Bar Janosik imprezy okolicznościowe do 30 osób, Frydrychowo, tel. 730 201 309

Półwysp Wądzyn - Sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205

Edukacja

szkoły językowe

Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Rynek 17, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525

Finanse i bankowość

Kredyty i pożyczki

FINAN pożyczki gotówkowe, szybka decyzja kredytowa, proste zasady, wakię kedytowe, pakiet ubezpieczeń, tel. 784 910 112

Fotografia

Kocimski Film-studio fotograficzne. Zdjęcia do

dokumentów, odbitki zdjęć, sesje dziecięce, z VHS na DVD. Ul.O.Bernarda 3, tel. 516122298

Gabinety weterynaryjne

Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska, M. Raś, dyżur całodobowy, Małe Pułkowo 42, kontakt pod nr. tel. 608 156 833, 509 954 828

Hotele

Zajazd Złota Podkowa Wrocki - hotel, restauracja, sala weselna, imprezy okolicznościowe, kontakt pod nr. tel. 601 913 928

Półwysp Wądzyn - Hotel, restauracja, kontakt pod nr. tel. 667 652 205

Nieruchomości

NSP-Nieruchomości Biuro pośrednictwa w obrocie nieruchomościami. Oferujemy profesjonalne przeprowadzenie każdego rodzaju transakcji w nieruchomościach. Golub-Dobrzyń ul. Pod Arkadami 11 tel. 531 795 462

Rolnictwo / leśnictwo

maszyny

Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435

nawozy

Agromax - Hurtownia nawozów i węgla, Brodnica, tel. 56 498 23 39

usługi

Dampol transport wapna tel. 694 498 284

Składy opału

Dampol skład opału, Wąbrzeźno, ul. Budowlana 1, tel. 508 173 764

FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145

Olejek opałowy z dowozem do klienta - Gabar Wrocki, tel. 601 659 654

Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, kontakt pod nr. tel. 531 132 203

Agromax - Autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 56 498 23 39

Sport i rekreacja

rowery

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno ul. Kopernika 7, tel.608 516 205

Hurtownia rowerów w Zieleniu - Sprzedaż, serwis, naprawa, tel. 605 418 026

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, kontakt pod nr. tel. 660 522 872

usługi

Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: zjeżdżalnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 260

Surowce / skupy

FHU Olek Skup złomu i met. kolor., kontakt pod nr. tel. 501 621 145

Hurtowe dostawy oleju napędowego - Gabar Wrocki, tel. 601 205 759

Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203

Zdrowie

REHABILITACJA WĄBRZEŹNO UL.WOLNOŚCI 2/2 TEL. 606125581

Administracja

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie ul. Wolności 18 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 45 00

Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie ul. Macieja Rataja 2 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 17 77

Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00

Urząd Gminy Ryński ul. Mickiewicza 21 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 75 00

Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00 fax: 56 690 04 29

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie ul. Wolności 38 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 21

Numery alarmowe

Państwowa Straż Pożarna. Komenda Powiatowa ul. Św. Floriana 6 87-200 Wąbrzeźno kontakt pod nr. tel. 56 689 09 00

Komenda Powiatowej Policji ul. Wolności 28 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 72 00

Pogotowie energetyczne 991, Pogotowie gazowe 992, Pogotowie ciepłownicze 993, Pogotowie Wodno-kanalizacyjne 994

Oświata

Zespół Szkół Ogólnokształcących ul. Wolności 35 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 22 85

Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 19

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Pawła II ul. Wolności 30 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 23

Akademia Wiedzy. Policealna Szkoła dla Dorosłych. Mazur M. ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 663 860 005

Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie ul. Wolności 11 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 97

Pomoc społeczna

Dom Pomocy Społecznej ul. Pod Młynik 4a 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 03 71

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 24 52

Przedsiębiorstwa komunalne

Miejski Zakład Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. ul. Tysiąclecia 8 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 27

OGŁOSZENIA DROBNE

Węgiel/drewno

Drewno kominkowe, trociny 5,00 zł worek, ekogroszek i orzech (worki 25 kg). OBLA-DREX Golub-Dobrzyń, tel. 604 517 964

Nowo otwarty skład opału, Kowalewo Pomorskie, ul. Dworcowa 2, kontakt pod nr. Tel. 530 170 270

Drewno opałowe mieszane, suche, pocięte 90zł /mp. Możliwy dowóz. Tel 783 812 584

Kupię/Sprzedam

Skupuję złomowe chłodziarki, silniki, skrzynie samochodowe, silniki elektryczne 10zł/kw i inne. Tel. 669 317 943

Nieruchomości

Sprzedam działkę budowlaną osiedle lesne Wałycz ,pełna własność prąd, woda, kanalizacja, droga asfaltowa i ścieżka rower

Sprzedam działkę 1397 m, ul. Kętrzyńskie-go, tel. 660 771 724

Dom parterowy z poddaszem do wykończenia, osiedle leśne Wałycz. Tel. 506 141 913

Sprzedam działkę budowlaną 2667m, ogrodzona, 75 tys. Wąbrzeźno. Tel. 500 864 052

Praca

Praca dla Opiekunów Seniorów i bezpłatne kursy języka niemieckiego. Duża baza ofert i atrakcyjne zarobki. Spotkanie informacyjne: 21.03, godz. 11:00. MGOK, pl.Wolności 13 w Kowalewie Pom. Zadzwon 519 690 440, 516 051 848. Promedica24

Rolnictwo

Sprzedam brony 5 polowe, pług 3 skibowy. Tel. 693 308 152

Sprzedaż kurek 13tyg. 13zł. Dostawa gratis. Tel.503 508 148

Sprzedam pszenicę jarą Arabella, 1000 zł/t. Tel. 784 211 684, Radomin

Knury, maciory kupię odbiór z gospodarstwa waga płatne gotówka lub przelew Tel. kontaktowy 725 804 742

Różne

POŻYCZKA na RATY miesięczne. Dogodne warunki i raty dostosowane do możliwości klienta. 572 148 143 lub 508 055 036

Dachy, okna, drzwi, płyta warstwowa, garaże (blaszaki). Zadzwoni 514 866 203 lub 56 474 09 20

Usługi

Pomoc drogowa, tel. 600 990 042

Przewóz maszyn rolniczych do 10 ton, tel 600 990 042

Przewóz osób busy 8 lub 19 miejsc, tel kontaktowy 600 990 042

Transport koni, krów i innych zwierząt na terenie całej Polski. Atrakcyjne stawki i fachowe podejście. Tel 669 450 043



CWA

REKLAMA W CWA

ZADZWOŃ

TEL. 608 688 587

GB.6840.1.2018.DW.

INFORMUJE

iż zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 121 z późn.zm) **w dniu 8 marca 2018 r.** została wywieszona na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 oraz zamieszczona na stronie internetowej miasta www.bip.wabrzezno.com (w zakładce „Ogłoszenia i Informacje – Geodezja, Budownictwo i Inwestycje ") **informacja o przeznaczeniu do sprzedaży w trybie przetargu nieograniczonego** nieruchomości gruntowej o powierzchni **0,2231 ha**, określonej działką ewidencyjną o nr **710**, położonej w obrębie 2 miasta Wąbrzeźna przy ulicy **Wspólnej**, zapisanej w księdze wieczystej KW nr TO1W/00011921/4.

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

Burmistrz Wąbrzeźna
mgr Leszek Kawski



OGŁOSZENIA DROBNE

	ilość emisji			
	1	2	3	4
2 linie	4,92	9,84	14,76	19,68 zł
3 linie	7,38	14,76	22,14	29,52 zł
4 linie	9,84	19,68	29,52	39,36 zł

Imię i nazwisko:
adres:
.....

Kwota do zapłaty, ilość powtórzeń, data podpis:

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

Biurowisko przyjmowania ogłoszeń znajduje się przy ulicy Rynek 22w Golubiu-Dobrzyniu, czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-15:00. 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.









Spotkania przedszkolaków z żółciem Franklinem

WĄBRZEŃNO ▶ Na początku lutego, krótko przed rozpoczęciem zimowych ferii, dzieci z grup przedszkolnych „Promyczki” i „Słoneczka” w Szkole Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie uczestniczyły w trzecim spotkaniu z cyklu „Cała Polska czyta dzieciom - Spotkania z Franklinem”. Tym razem wysłuchały książki Paulette Bourgeois „Franklin i walentynki”, czytanej przez nauczycielkę Karolinę Borowiecką

Jak zaznaczają Karolina Borowiecka i Magdalena Dąbrowska, przedszkolaki z uwagą wysłuchały opowieści o przygodach sympatycznego żółcia. Ponadto uczestnicy spotkania chętnie odpowiadali na pytania dotyczące treści książki.

– Główny bohater w drodze do szkoły zgubił zrobione dla przyjaciół z klasy walentynki. Nie chciał pokazywać się kole-

gom, gdyż sądził, że nikt go nie będzie lubił za brak upominku. Okazało się, iż był w błędzie, a jego koledzy chętnie obdarowali swojego przyjaciela, nie oczekując nic w zamian. Franklin dowiedział się, że może obdarowywać swoich najbliższych dobrym słowem, uśmiechem, nie tylko w wyznaczonych dniach w kalendarzu, lecz może to robić przy okazji wszystkich

spotkań z przyjaciółmi – przybliżając treść historyjki.

Również przedszkolaki z „trójki” postanowiły codziennie w szkole mówić sobie miłe słowa, częściej się do siebie uśmiechać i pomagać w różnych sytuacjach. Dodatkowo wykonały także walentynki dla swoich najbliższych w rodzinnych domach.

(krzan), fot. nadesłane



Przygody Franklina czytała maluchom Karolina Borowiecka



Dzieci wykonały walentynki dla swoich bliskich

Region

Prawie gotowy pit

Od 15 marca na stronie internetowej portalu podatkowego Ministerstwa Finansów dostępne będą wstępnie wypełnione zeznania podatkowe za 2017 rok. Z udogodnienia mogą skorzystać osoby fizyczne.

Marzec to czas, kiedy warto już poważnie pomyśleć o rozliczeniu z fiskusem za ubiegły rok. Ministerstwo Finansów za pośrednictwem urzędów skarbowych przypomina o ułatwieniach, udogodnieniach i ofertach dla podatników.

– W zakresie rozliczenia rocznego w podatku dochodowym od osób fizycznych za rok 2017, wzorem roku ubiegłego, kontynuowana będzie usługa Wstępnie wypełnionego zeznania podatkowego (PFR). Wstępnie wypełnione zeznanie podatkowe PFR za rok 2017 adresowane jest do podatników będących osobami fizycznymi nieprowadzącymi działalności gospodarczej, którzy zobowiązani są do rozliczenia

rocznego na formularzu PIT-37 oraz do podatników rozliczających przychody z kapitałów pieniężnych na formularzu PIT-38.

Wstępnie wypełnione zeznania podatkowe (PFR) za rok 2017 dostępne będą od 15 marca na stronie internetowej portalu podatkowego www.portalpodatkowy.mf.gov.pl. Sporządzane są na podstawie informacji PIT-11, PIT-8C, PIT-R przekazywanych przez płatników podatku dochodowego od osób fizycznych i podmioty niepełniące funkcji płatnika w tym podatku, którzy są zobowiązani do przekazywania imiennych informacji o wysokości dochodów podatnika lub rocznego obliczenia podatku oraz na podstawie informacji PI-



T-40A/11A przekazywanych przez organy rentowe.

Ponadto administracja skarbową, wzorem roku ubiegłego, uruchomiła kolejne dwie usługi, ułatwiające roczne rozliczenia podatkowe. Pierwsza z nich to wniosek o sporządzenie zeznania podatkowego przez urząd skarbowy, czyli PIT-WZ, a druga

to oświadczenie o przekazaniu 1% podatku organizacji pożytku publicznego PIT-OP.

Więcej informacji w zakresie pomocy technicznej i przesyłania e-deklaracji, wniosków i oświadczeń można uzyskać telefonicznie: 801 055 055 (dla połączeń z telefonów stacjonarnych), 22 330 03 30 (dla połą-

czeń z telefonów komórkowych), +48 22 330 03 30 (dla połączeń z zagranicy). Infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00. Pomoc w sprawie problemów technicznych przy obsłudze systemu e-deklaracje: e-mail: info.e-deklaracje@mf.gov.pl.

Lidia Jagielska

XXVI Złot Przyjaciół Wronia zakończony

WĄBRZEŻNO ▶ Ogólnopolski Turniej Brydża Sportowego o Puchar Starosty Wąbrzeskiego został rozegrany w ostatnim tygodniu lutego we Wroniu. Na 26 spotkanie w „realu” przyjechali brydżyści z różnych zakątków Polski, a także Niemiec i Norwegii, na co dzień grający na portalu BBO (Bridge Base Online)



O główne trofeum rywalizowało 46. zawodników. Podczas złotu rozegrano kilka turniejów.

– W I turnieju rozegrano 30 rozdań na maxy – informuje Marek Niemir. – Z rywalizacji zwycięsko wyszła para Piotr Suchodolski (suchoparek)-Arkadiusz Górzewski z Gdańska (gutori) z wynikiem 65,67 proc., przed parą Jolanta Bartczak z Bydgoszczy (jolkak)- Zbigniew Stachniuk z Warszawy (maciejast) 60,38 proc. Trzecie miejsce zajęła para Elżbieta Drobkiewicz z Warszawy (ELO)- Sławomir Gwizdek z Krakowa (forsing) z wynikiem 58,17 proc. – informuje Niemir.

Natomiast popołudniowy turniej wygrała para Magdalena Gorczyca z Rybnika (mag_da)-Jan Malinka z Norwegii (MAX1956), uzyskując 58,50 proc., przed parą Jolanta Bartczak- Zbigniew Stachniuk (57,50 proc.) i parą Mirosław

Piecak-Janusz Marszałkiewicz (56,67 proc.). Niedziela była czasem podsumowań, rozstań, ale i ostatnim turniejowym dniem, który zaliczany był również do klasyfikacji długofalowej.

– Walka o końcowe zwycięstwo była ostra. Po 30 rozdaniach zwyciężyła para Anna Mandecka - Piotr Kopko z wynikiem 60,74 proc., co dało im zwycięstwo w całym zlocie. Drugie miejsce zajęli gdańszczanie Piotr Suchodolski i Arkadiusz Górzewski z wynikiem 57,59 proc., a trzecie Elżbieta Zalewska z Krojczyna (opalwj)-Bogdan Świadek z Goleńiowa (killim) z wynikiem 56,48 proc. – relacjonuje Marek Niemir.

XXVI Ogólnopolski Turniej Brydża Sportowego o Puchar Starosty Wąbrzeskiego wygrała para Anna Manderska i Piotr Kopko, uzyskując wynik 227,24 proc. z czterech turniejów. Na drugim

miejsu, z wynikiem 225,38 proc., uplasowali się Jolanta Bartczak i Zbigniew Stachniuk, natomiast na trzecim Piotr Suchodolski i Arkadiusz Górzewski, którzy uzyskali 222,76 proc.

Puchary Starosty Wąbrzeskiego wręczali zwycięzcom wicedyrektor szkoły Barbara Moch oraz członek zarządu powiatu wąbrzeskiego Karol Sarnecki. Nagrody rzeczowe dla najlepszych par złotu ufundował burmistrz Wąbrzeźna. Organizatorkami złożeń we Wroniu były Gaja Osińska i Anna Borowska. Podziękowały one przedstawicielom starostwa oraz dyrekcji Zespołu Szkół za umożliwienie przeprowadzenia turnieju, a sędziemu Markowi Nicewiczowi za przygotowanie i sprawne prowadzenie rozgrywek.

oprac. (krzan)
fot. nadesłane



Powiat

Seniorzy aktywnie na wsi

Pobyty dzienne w tradycyjnych gospodarstwach rolnych oraz interesujące, dostosowane do zainteresowań i potrzeb zajęcia oferuje seniorom projekt „Zielona opieka”.

W 15 gospodarstwach opiekuńczych w powiatach: brodnickim, mogileńskim, świeckim, tucholskim i wąbrzeskim, w kilkusobowych grupach, integruje się łącznie 225 starszych pań i panów. W naszym powiecie gospodarstwa znajdują się w Łopatkach i Bielawach.

– Zielona opieka to naprawdę atrakcyjna oferta zarówno dla seniorów, dla których wieś jest wręcz wymarzone miejsce, jak i właścicieli gospodarstw, przykład dobrego, inno-

wacyjnego rozwiązania w sferze polityki senioralnej – podkreśla marszałek Piotr Całbecki. – Projekt kończy się co prawda w tym roku, ale będzie kontynuowany.

Wybrane do projektu gospodarstwa to zarówno te specjalizujące się w agroturystyce, jak i typowe gospodarstwa rolne położone w ładnej okolicy. Zajęcia, przygotowane i prowadzone przez przeszkolonych opiekunów, którymi są osoby mieszkające w gospodarstwach, to m. in. wycieczki i spacer po

okolicy, opieka nad zwierzętami, wspólne robienie wypieków, nauka rękodzieła, wspólne czytanie książek i słuchanie muzyki. Gospodarze przyjmują u siebie także osoby niepełnosprawne ruchowo i takie, które ze względu na stan zdrowia wymagają specjalistycznej diety. Seniorzy przebywają w gospodarstwach 8 godzin dziennie od poniedziałku do piątku, otrzymują obiad i relaksują się przy herbacie. Grupy liczą średnio 5 osób.

(ToB)



Alfabet przedwiosenny

PIŁKA NOŻNA ▶ Przed startem rundy wiosennej A-klasy postanawiamy przyjrzeć się jeszcze raz aktualnej sytuacji w tabeli, analizując możliwości i atuty Unii Wąbrzeźno, jak i innych zespołów



A jak aktualna sytuacja

W tabeli po rundzie jesiennej prowadzi wąbrzeski MKS, który o trzy punkty wyprzedza Cyklon Kończewice i o pięć oczek Unisławę. Czwarta Gwiazda Starogród traci do niebiesko-białych aż czternaście punktów, a tabelę zamyka Kasztelan Papowo Biskupie (zaledwie 7 wywalczonych oczek).

B jak batalia

o pierwsze miejsce

W grze o dwie czołowe lokaty (miejsce pierwsze to bezpośredni awans do klasy okręgowej, drugie oznacza grę w barażu) liczą się praktycznie trzy zespoły: Unia, Cyklon i jedenastka z Unisławia. Strata pozostałych ekip zdaje się być

zbyt duża, by w trakcie piętnastu kolejek doskoczyć do czołówki.

C jak Cyklon Kończewice

W opinii wielu kibiców i ekspertów to właśnie Cyklon będzie głównym rywalem podopiecznych Roberta Kościelaka w trakcie wiosennej kampanii. Drużyna z Kończewic od początku zapowiadała walkę o awans, przez długi czas była nawet liderem toruńskiej A-klasy. Postawa Unisławia to lekkie zaskoczenie „na plus” i można zaryzykować stwierdzenie, że ta ekipa w rundzie wiosennej będzie miała kłopot, by utrzymać tempo przewodzącej dwójki liderów

D jak drużyna

Kluczowym elementem w walce o pierwsze miejsce może okazać

się szeroko rozumiana „zespołowość”. Zaufanie do boiskowych partnerów, dobra atmosfera, brak wewnętrznych konfliktów – ekipa posiadająca te cechy powinna grać skuteczniej, aniżeli przypadkowy zlepek indywidualności.

F jak fani

Gdyby awans zależał od kibiców, to fani w Wąbrzeźnie świętować mogliby go już dawno. Pod względem kibicowskim nikt w A-klasie nie jest w stanie dorównać niebiesko-białym. Kilkudziesięcioosobowe grupy na wyjazdach i wysoka frekwencja na własnym obiekcie – to, jak na realia A-klasy, swoisty ewenement.

G jak golkiprzy

Unia o obsadę pozycji bram-

karza może być spokojna. Patryk Andrzejewski i Michał Cyrklaf to „uznane firmy”, które są w stanie zapewnić stabilność i pewność między słupkami. MKS w rundzie jesiennej stracił zaledwie sześć goli, co jest najlepszym wynikiem w całej A-klasowej stawce.

I jak inauguracja

Ta nastąpi już 17 marca. Wąbrzeski zespół wyjedzie do Czernikowa, by tam zmierzyć się z miejscową Victorią. W jesiennej batalii Unii wygrali skromnie 1:0, a aktualnie piąta w tabeli jedenastka gospodarzy nie będzie na pewno łatwym przeciwnikiem.

K jak Kasztelan

Papowo Biskupie

Murowany kandydat do spadku. Zaledwie 7 punktów po rundzie jesiennej. Problemy z zestawieniem jedenastki, fatalna frekwencja, kiepska atmosfera. Co jakiś czas pojawiają się plotki, że Kasztelan może w ogóle nie przystąpić do rewanżowej kampanii, ale nie zostały one oficjalnie potwierdzone.

M jak mecze marcowe

Liga startuje 17 marca. W tym miesiącu Unitów czekają trzy bardzo ważne starcia. Inauguracja wyjazdowa ze wspomnianą Victorią Czernikowo, wyjazd do nisko notowanego Pogromu Zbójno, a także kolejne starcie na „obcym” boisku – pojedynek z Zamkiem Bierzgłowskim. Trzy mecze poza własnym obiektem to niezbyt wymarzony terminarz, ale nikt w Wąbrzeźnie nie zamierza z tego powodu rozpaczać. Liczą się tylko zwycięstwa.

N jak

najważniejsza potyczka

Można prognozować, że meczem kluczowym będzie rywalizacja z 24. kolejki. Wtedy to podopieczni Kościelaka pojedą do Kończewic, by tam walczyć z wiceliderem. Cyklon to jedyny zespół, który zdołał wywalczyć punkt na stadionie MKS-u w trakcie jesennych zmagani (remis 0:0) i te starcie zapowiada się naprawdę pasjonująco.

P jak pragnienie

Awans, awans, awans. Nikt w szeregach wąbrzeskiego klubu nie bierze chyba pod uwagę tego, by tym razem wypuścić szansę na powrót do klasy okręgowej. Pragnienie gry o klasę wyżej jednocy, wyzwała dodatkową motywację i mobilizuje.

T jak twierdza Wąbrzeźno

Osiem wygranych, jeden remis. Bilans bramkowy 38:2. To wystarczające argumenty na potwierdzenie tezy, mówiącej o tym, że Unia uwielbia grać przed własną publicznością. Liczymy na podtrzymanie tej niesamowitej passy wiosną.

Z jak zakończenie

Sezon 2017/2018 kończy się 10 czerwca. Tego dnia Unia zagra w Wąbrzeźnie z ostatnim aktualnie Kasztelanem Papowo Biskupie. Wierzymy, że po meczu wystrzelą szampany, a wszyscy będą cieszyć się z upragnionego pierwszego miejsca. A może tę lokatę uda się przypieczętować już wcześniej? Pod uwagę bierzemy tylko i wyłącznie warianty optymistyczne.

Kamil Lewandowicz
fot. archiwum



Porażka w okrojonym składzie

PIŁKA NOŻNA ➤ W przedostatnim starciu kontrolnym piłkarze Unii Wąbrzeźno ulegli Victorii Lisewo 0:1, ale po raz kolejny musieli wystąpić w mocno ograniczonym zestawieniu

Wśród graczy przystępujących do starcia z Victorią zabrakło między innymi: bramkarza Patryka Andrzejewskiego, pomocników Tomasza Liszaja i Filipa Ciechackiego, a także Rafała Wąsa i Szymona Marszałka.

Gra miejscowych mogła się podobać do 70. minuty. W tych fragmentach rywalizacji Unii imponowali wysokim pressingiem, przechwytytami na połowie przeciwnika i wymianą na pozycjach. Brakowało tylko dobrze konstruowanych akcji ofensywnych, a tym samym zagrożenia pod bramką jedenastki z Lisewa. Do przerwy żadna

ze stron nie zdołała wpisać się na listę strzelców i ta część konfrontacji zakończyła się wynikiem 0:0.

W drugiej odsłonie obraz gry nie zmienił się znacząco. MKS starał się realizować przedmeczowe założenia, ale od wspomnianej 70. minuty w szeregach gospodarzy dało się dostrzec pierwsze oznaki zmęczenia. Taki stan rzeczy skrętnie wykorzystali goście, którzy kwadrans przed końcem starcia wyprowadzili decydujący atak, wykorzystując nieco szczęśliwą akcję „sam na sam” z Cyrklafem.

W najbliższą sobotę Unia

rozegra ostatni zimowy mecz kontrolny, Rywalem niebiesko-białych będzie Orzeł Głogowo. Jeśli warunki atmosferyczne na to pozwolą, to starcie odbędzie się na murawie naturalnej.

(kl), fot. archiwum

**UNIA WĄBRZEŹNO
VS.
VICTORIA LISEWO**

0 (0:0) 1

Skład

Unia: M. Cyrklaf – R. Drapiewski, B. Literski, P. Mazurowski, D. Kalinowski, W. Leis, D. Hancyk, K. Kamyski, M. Marszałek (23' A. Domachowski), D. Kalinowski, M. Gołąb



Być może ostatni mecz sparingowy z Orłem Głogowo zostanie rozegrany na naturalnej murawie



W sobotnim meczu w składzie gospodarzy zabrakło m.in. Tomasza Liszaja (na pierwszym planie)

Sztuki walki

Juniorzy na konsultacjach

Młodzi karatecy z Wąbrzeskiego Klubu Sportów i Sztuk Walki wzięli udział w konsultacjach kumite juniorów województwa kujawsko-pomorskiego, zorganizowanych przez Chełmiński Klub Kyokushin Karate.



Szkolenie zorganizowano dla zawodników i instruktorów z całego województwa. Z wąbrzeskiego klubu do Chełmna udali się: Zuzanna Socha, Daria Dziura, Jakub Jurkiewicz oraz instruktor Krzysztof Lewandowski.

Konsultacje przeprowadzono w sobotę 24 lutego, a wszelkimi zajęciami „dowodził” shihan

Artur Wilento (5 dan). Treningi miały na celu przygotowanie zawodników do tegorocznych mistrzostw Polski juniorów, które odbędą się w Solcu Kujawskim oraz do innych turniejów karate.

– Udział w szkoleniu to doskonała możliwość wymiany doświadczeń szkoleniowych oraz podwyższenia wiedzy i umiejęt-

ności ćwiczących. Kolejny ważny aspekt to integracja młodzieży ćwiczącej kyokushin karate. Wszystko to z pewnością przełoży się na wyniki zawodników oraz jakość szkolenia – zaznaczył trener Janusz Drywa.

Tematem wiodącym konsultacji były kopnięcia mawashi geri, ich przygotowanie i zastosowanie w walce. W ramach jednego treningu odbyły się również sparingi szkoleniowe.

– W czasie treningów panowała doskonała atmosfera, uczestnicy z zainteresowaniem słuchali zaleceń a następnie z dużym zaangażowaniem wykonywali ćwiczenia – dodaje sensei Drywa.

Po wyczerpujących zajęciach ćwiczący mogli wypocząć podczas kąpieli w basenie.

(kl)

fot. nadesłane



ZRYW KSIĄŻKI – NAJBLIŻSZE MECZE B-KLASY

Kolejka 11 – 7-8 kwietnia

Legia Osiek – Zryw Książki

Kolejka 12 – 14-15 kwietnia

Zryw Książki – LZS Zbiczno

Kolejka 13 – 21-22 kwietnia

Wisła Grudziądz – Zryw Książki

Kolejka 14 – 28-29 kwietnia

Saturn Ostrowite – Zryw Książki

Kolejka 15 – 5-6 maja

Zryw Książki – Zryw Wroclki

Kolejka 16 – 12-13 maja

Zryw Książki – Legia Osiek

Kolejka 17 – 19-20 maja

LZS Zbiczno – Zryw Książki

Kolejka 18 – 26-27 maja

Zryw Książki-Wisła Grudziądz

Kolejka 19 – 3 czerwca

Zryw Książki – Saturn Ostrowite

Kolejka 20 – 10 czerwca

Zryw Książki – Zryw Wroclki