



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

**Pięciolatki
do zerówki**

**Zapisz dziecko do
przedszkola lub szkoły**

str. 2

**Wzrok i postawa
pod lupą**

**Drugoklasiści z naszego
miasta zostali przebadani
przez specjalistów.
Wyniki niepokoją**

str. 3

Studniówka 2011



str. 5 i 23

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

Citomed
Lecznice Citomed Sp. z o.o.
ISO 9001:2000

rejestracja tel.:
56 658 44 22
www.citomed.pl

Lecznice Citomed Sp. z o.o.
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73

CZWARTEK

3 lutego
2011

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 5/2011 (97)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Unijne dotacje budzą kontrowersje

Od najbliższego poniedziałku zainteresowani mogą składać w wąbrzeskim ratuszu formularze pozwalające ubiegać się o dotację na rozruch własnego biznesu w ramach drugiego naboru do projektu „Masz pomysł – załóż firmę”. Pierwsza rekrutacja do projektu, w którym stawką jest uzyskanie nawet 40 tysięcy złotych dotacji, cieszyła się dużym zainteresowaniem, a jej wyniki wzbudziły kontrowersje wśród osób, którym zabrakło punktów

Spośród 147 formularzy złożonych w wąbrzeskim biurze projektu, 30 najlepiej ocenionych zostało zakwalifikowanych do kolejnego etapu, jakim była rozmowa rekrutacyjna. 18 stycznia trzyosobowa komisja przesłuchiwała autorów najciekawszych pomysłów, by wytypować najlepszą piątnastkę.

- Zakwalifikowani przystąpią do bloku szkoleń, ułatwiających rozkręcenie własnego biznesu – informuje odpowiedzialna za projekt „Masz pomysł - załóż firmę” w wąbrzeskim urzędzie miasta Emiliana Jankowska. - Wszyscy, którzy chcą rozpocząć własną działalność, a nie zdążyli zgłosić swej chęci udziału w projekcie w pierwszym naborze lub odpadli w nim, mogą przystąpić do drugiego naboru. Formularze rekrutacyjne można składać przez trzy tygodnie rozpoczynając od poniedziałku 7 lutego.

Wyniki pierwszego naboru wzbudziły kontrowersję wśród wielu chętnych do uzyskania unijnej dotacji, którym nie udało się przejść do etapu ustnych konsultacji. Wynikało to z faktu, że projekt cieszył się niezwykle dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców

całego województwa, a ponieważ regulamin projektu nie mówił, w którym z miast województwa kujawsko-pomorskiego należy składać formularze, wielu mieszkańców Torunia, Grudziądza, czy Włocławka składało swoje wnioski w Wąbrzeźnie, licząc na to, że w małym mieście łatwiej będzie im przejść przez sito eliminacji. Wątpliwości tych, którzy odpadli w ramach pierwszej selekcji budzi to, czy podczas wstępnej oceny wniosków, dokonanej przez pracowników urzędu miasta i urzędu pracy, nie doszło do przypadków popierania „swoich” kandydatów.

- Projekt ma być impulsem pobudzającym rozwój przedsiębiorczości, przyczyniającym się do rozkwitu życia gospodarczego, a w konsekwencji rozwoju miasta – mówi jeden z niezadowolonych z wyników rekrutacji kandydatów. - Tak przynajmniej wynika z założeń projektu. W praktyce okazuje się, że w Wąbrzeźnie dotacje są dla doświadczonych pracowników urzędu pracy, urzędu miasta, WDK, ludzi z kapitałem. Po co te frazesy? Ciekaw jestem jak więc panie, które oceniały wnioski podchodzą do nadrzędnego celu

projektu. Może go nie znały? Formalnie wszystko przeprowadziły jak należy, bo też nie są z pierwszej łapanki, ale jest jeszcze coś takiego jak uczciwość, przyzwoitość, sumienie, rzetelność... Uważam, że temat trzeba poruszyć, niech urzędnicy następnym razem zastanowią się czy znowu dawać szansę znajomym.

- Projekt nie jest realizowany przez Wąbrzeźno, a przez Toruńską Agencję Rozwoju Regionalnego będącą liderem projektu, przy współudziale ośmiu partnerów – odpowiada na słowa niezadowolonego kandydata Emiliana Jankowska. - Urząd Miejski w Wąbrzeźnie stosuje narzucony ogólnie regulamin, by mieszkańcom naszego województwa ułatwić założenie własnej działalności gospodarczej. Przystąpienie do projektu przez urząd miasta związane z udostępnieniem siedziby urzędu, jest gestem w stronę mieszkańców naszego powiatu, aby biuro do spraw technicznych i organizacyjnych projektu znajdowało się na miejscu.

dokończenie na str.2

Wąbrzeźno

Maluchy na balach



W piątek przed feriami w SP2 klasy I-III miały swoje bale karnawałowe. Wszyscy przebrali się w piękne, barwne kostiumy księżniczek, klaunów, superbohaterów i innych nie mniej sympatycznych postaci. Były wesole pląsy, zabawy i konkursy.

tekst i fot. Paulina Grochowska
REKLAMA

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

AIG Bank
...i masz wszystko!

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

AIG BANK
POLSKA SA

finanse dla domu

korzy
pożyczki
raty
lokaty
ubezpieczenia

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

Wąbrzeźno

Unijne dotacje budzą kontrowersje

dokończenie ze str. 1

Zarówno reguły organizacji projektu, jak i uczestnictwa w nim, zamieszczone na stronie TARR i urzędu miasta, upoważniają mieszkańców województwa do składania formularzy rekrutacyjnych w wybranym przez siebie biurze powiatowym, co niestety zwiększa konkurencyjność składanych projektów.

- Zgodnie z regulaminem projektu ustalonym przez prezesa TARR zatwierdzonym przez WUP w Toruniu, osoby obecnie zatrudnione mogą również brać udział w projekcie. Wykluczone są jedynie osoby aktualnie będące w stosunku pracy z podmiotami realizującymi projekt, czyli TARR, partnerami TARR lub wykonawcą w ramach projektu oraz w stosunku pracy z WUP w Toruniu. Członkowie komisji rekrutacyjnej, stanowiący zewnętrzną komisję dokonującą oceny wszystkich aplikacji do projektu, po spełnieniu postawionych warunków, wybrani zostali poprzez zapytanie o cenę wykonania usługi. W celu zachowania bezstronności, poprzez podpisanie deklaracji, oceniający zobowiązali się do poufności i bezstronności przy ocenie formularzy rekrutacyjnych oraz podczas rozmowy rekrutacyjnej - informuje Jankowska.

Burmistrz Leszek Kawski jest niezadowolony, że do udziału w projekcie zakwalifikowało się tylko 6 mieszkańców powiatu wąbrzeskiego.

- Zapewniam, że gdybym posiadał możliwość decydowania, ustaliłby inne aspekty i kryteria wyboru, ograniczając krąg adresatów projektu wyłącznie do mieszkańców powiatu wąbrzeskiego - oświadcza burmistrz. - Projekt dawał nadzieję na przynajmniej częściowe rozwiązanie problemów związanych nie tylko z obecnym poziomem bezrobocia, ale również z przedsiębiorczością na obszarze naszego powiatu.

Burmistrz mimo wszystko zachęca mieszkańców miasta oraz powiatu do aktywnego uczestnic-



twą w drugim naborze. Formularze będą przyjmowane od 7 do 25 lutego. Mimo trudnych kryteriów warto próbować swoich sił, ponieważ jest to szansa na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej.

Przypominamy, że w Wąbrzeźnie w ramach projektu 30 osób chcących założyć własną działalność gospodarczą może uzyskać wsparcie finansowe nawet do 40 tysięcy zł na rozkręcenie działalności oraz wsparcie pomostowe do wysokości 700 zł przez pierwsze 6 miesięcy funkcjonowania firmy. Ponadto, projekt zapewnia wsparcie w formie szkolenia umożliwiającego uzyskanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do założenia własnej działalności gospodarczej oraz pomoc indywidualną doradcę w sporządzeniu biznesplanu. Wsparcie na założenie działalności jest pomocą bezzwrotną pod warunkiem, że przedsiębiorstwo przetrwa minimum rok na rynku.

Szczegóły na temat warunków zgłaszania się do projektu można znaleźć na stronie internetowej urzędu miasta <http://www.wabrzezno.com>, a bliższych informacji można zasięgnąć w pokoju nr 23 wąbrzeskiego ratusza (wejście przy podjeździe dla osób niepełnosprawnych), dzwoniąc pod numer telefonu 56 6888 45 45 lub pisząc e-mail na adres: promocja.tarr@wabrzezno.com.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Pięciolatki do zerówki

W lutym rodzice dzieci w wieku od 3 do 6 lat muszą pomyśleć o zapisaniu swoich pociech do przedszkoli. Szczególnie rodzice pięciolatek muszą pamiętać o tym, że od nowego roku szkolnego dzieci w tym wieku powinny być obowiązkowo zapisane do zerówki.



Pięcioletnie dzieci mają po wakacjach obowiązek pójść do zerówki

Zapisy dzieci do Przedszkola Miejskiego „Bajka” będą odbywać się od 1 do 28 lutego. Karty zgłoszenia dziecka do przedszkola można pobrać zarówno w „Bajce” przy ul. Żeromskiego jak i w filii przy ul. Tysiąclecia od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00. Można je także ściągnąć ze strony internetowej przedszkola: www.przedszkole-wabrzezno.neostrada.pl.

- W zeszłym roku zapisy trwały dwa tygodnie, w tym roku, ze względu na ferie, przedłużyliśmy je do miesiąca. Wypełnione formularze można przynieść osobiście lub nadesłać pocztą - informuje dyrektor przedszkola

„Bajka” Małgorzata Brzostek. - Formularze są przyjmowane do godziny szesnastej, ale lepiej je przynieść przed godziną piętnastą, wtedy w przedszkolu rodzice na pewno trafią na kogoś, kto wyjaśni im ewentualne wątpliwości. Natomiast tym, którzy mieliby jakieś problemy podczas wypełniania formularzy, udzielamy informacji także telefonicznie, można dzwonić do przedszkola pod numer 56 6888 20 92.

W nowym roku szkolnym pięcioletnie dzieci są już objęte obowiązkiem rocznego wychowania przedszkolnego, co oznacza, że rodzice muszą zapisać je do zerówki - w przedszkolu lub

w którejś ze szkół. Zapisy będą trwały do końca lutego.

- Przeprowadzamy zapisy w tym samym terminie, co szkoły - wyjaśnia Małgorzata Brzostek. - Rodzice muszą pamiętać o tym, że za „zerówkę” w przedszkolu trzeba płacić, w szkole są to zajęcia bezpłatne. Różnica polega na tym, że w szkołach dzieci mają zajęcia przez pięć godzin i jedzą zabrane ze sobą posiłki, a u nas, tak jak młodsze dzieci, są pod opieką wychowawczyń przez osiem godzin i mają zapewnione posiłki.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Na pływalni – sportowo

Podczas ferii zimowych wszyscy, którzy lubią aktywnie spędzać wolny czas powinni zwrócić uwagę na specjalnie przygotowaną na najbliższe dwa tygodnie ofertę pływalni miejskiej. Sportowe atrakcje obejmują nie tylko to, co dzieje się na basenie, ale także na przyległych do pływalni salach sportowych i „Orliku”.

Podczas ferii zimowych w dni powszednie pomiędzy godz. 8.00 a 15.00 obowiązuje promocyjny cennik: godzina korzystania z basenu kosztuje tylko 3 zł. Bezpłatnie mogą wchodzić na basen dzieci uczęszczające na zimowiska zorganizowane przez wąbrzeskie szkoły. Jedno z takich zimowisk, typowo sportowe, organizowane jest przez wąbrzeskie kluby sportowe: Vambresię i Unię, dla uczniów gimnazjum. Zajęcia te odbywają się w pierwszym tygodniu ferii w godz. 9.00-11.00 i są prowadzone społecznie przez klubowych trenerów. W drugim tygodniu ferii podobne zajęcia sportowo-rekreacyjne odbywać się będą w hali sportowej (pomiędzy

godziną 11.00 a 17.00) dla członków klubów.

- W czasie ferii oferujemy możliwość wynajęcia hal sportowych przy pływalni w promocyjnych cenach - informuje kierownik pływalni Dariusz Langowski. - Za godzinę wynajęcia malej hali, gdzie można grać w mini-siatkówkę i tenisa stołowego trzeba zapłacić 30 złotych, a za godzinę wynajęcia dużej 50. W przypadku grup osób niepełnoletnich wymagane jest, by towarzyszył im dorosły opiekun.

Dodatkowo, dzięki pieniądzą z Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz wsparciu urzędu miasta podczas ferii zorganizowane będą trzy turnieje piłki nożnej.

Pierwszy z nich, mistrzostwa SP2 w piłce nożnej klas IV-VI odbył się w tę środę, natomiast w piątek o godz. 11.00 rozpocznie się turniej piłki nożnej dziewcząt i chłopców klas IV-VI ze szkół SP2 i SP3.

- Jeżeli na płycie „Orlika” nie będzie zalegał śnieg, turnieje będą odbywać się na zewnątrz. - Przy gorszej pogodzie uczniowie będą grali w hali. Zapraszam także wszystkich gimnazjalistów do udziału w turnieju dzikich drużyn, który odbędzie się w najbliższą środę, 9 lutego. Drużyny mogą zgłaszać się do udziału w turnieju do 7 lutego w kasie pływalni. Początek turnieju o godzinie 8.00.

Jarek
BrzuskaTYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Wąbrzeźno

Drugoklasiści przebadani

W zeszłym tygodniu rodzice drugoklasistów ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie poznali wyniki badań przesiewowych dzieci przeprowadzonych w ramach akcji zorganizowanej przez Fundację „Tak dla zdrowia”. Dzieci zostały przebadane pod kątem wzroku i postawy.

Rodzice poznali wyniki badań w miniony czwartek. Spotkanie z przedstawicielkami Fundacji „Tak dla zdrowia”, Patrycją Gniadek i Pauliną Jóźwiak zostało zorganizowane „przy okazji” wywiadówki, co zapewniło niemal stuprocentową frekwencję rodziców.

Okazało się, że wyniki badań, choć na pozór wyglądają niepokojąco, niewiele odbiegają od średniej krajowej.

- Badanie wzroku przeprowadzono wśród 72 uczniów. Zbadano też postawę 66 drugoklasistów – poinformowała Patrycja Gniadek.

Dobłą wiadomością jest fakt, że prawie 60 procent dzieci z klas II widzi prawidłowo. Co czwarty z przebadanych uczniów zaliczył test nieznacznie poniżej normy, jednakże bez wskazania konsultacji okulistycznej. Rodzice nie powinni bagatelizować tej informacji. W tym wieku dzieci bardzo szybko rosną, zmienia się także ich wzrok. Rodzice dzieci z tymi nieznaczными wadami powinni pamiętać o tym, by za rok pójść z dzieckiem na kontrolne badanie do okulisty. Natomiast dziesięcioro spośród przebadanych dzieci powinno zgłosić się do lekarza okulisty już teraz, ponieważ wynik badania przesiewowego znacznie odbiegał od normy.

Dla porównania, w zbliżonej wielkości do Wąbrzeźna Tucholi 16 procent przebadanych dzieci otrzymało skierowania do okulisty. Przedstawicielki fundacji nie



Wyniki badań przesiewowych przedstawiły Patrycja Gniadek (na zdjęciu) i Paulina Jóźwiak

miały wątpliwości co do przyczyny takiego stanu rzeczy:

- Dzieci bardzo męczą wzrok podczas oglądania telewizji czy grania na komputerze – powiedziała Paulina Jóźwiak. - Rodzice powinni, kiedy tylko to zauważą, zwracać uwagę na to, gdy dziecko patrzy na ekran ze zbyt małej odległości. Bardziej niepokojąco niż wyniki badań wzroku wypadły w wąbrzeskiej SP3 wyniki badań wad postawy. To jednak także jest ogólnopolskie zjawisko. Dzieci w wieku ośmiu lat przechodzą z „przedszkolnego”, bardziej aktywnego trybu życia w tryb „szkolny”, kiedy muszą więcej siedzieć. Wiele odchyleń wynika także z powodu niedbałej postawy na co dzień, jednakże ważne jest, by profilaktyka zaczynała się właśnie od takich małych rzeczy, jak trzymanie prawidłowej postawy podczas chodzenia czy siedzenia przy

biurku. Rodzice powinni zadbać o to, by dzieci wyrobiły w sobie nawyk trzymania prawidłowej postawy ciała.

- Wśród 66 przebadanych dzieci tylko 21 procent zachowuje prawidłową postawę – powiedziała Paulina Jóźwiak. - Ponad połowę (52%) stanowią dzieci skierowane na gimnastykę korekcyjną w szkole oraz w domu. Dwanaścioro dzieci otrzymało zalecenie wizyty w poradni wad postawy w celu konsultacji i rozpoczęcia specjalistycznego leczenia. 9 procent dzieci powinno systematycznie ćwiczyć w domu, aby jak najszybciej zniwelować niewielkie nieprawidłowości w budowie sylwetki. Aby ułatwić to zadanie, dzieci ze skierowaniem na ćwiczenia korekcyjne otrzymały od Fundacji „Tak dla zdrowia” bezpłatne, multimedialne poradniki ćwiczeń. Bardzo proszę rodziców, by nie zaniebdywali tych ćwiczeń, pomogą one poprawić drobne wady postawy, ale ważne jest systematyczne ćwiczenie. Dzieci w tym wieku trzeba przypilnować, zmobilizować je do tej gimnastyki korekcyjnej. Bez zaangażowania rodziców, którzy będą przypominać dzieciom o tych ćwiczeniach takie badania jak te, prowadzone przez naszą fundację, tracą wszelki sens, mogą jedynie pomóc w ustaleniu danych statystycznych, a nam chodzi o to, by dzieci były zdrowe.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Zorganizowanie spotkania z przedstawicielkami fundacji podczas wywiadówki było trafionym pomysłem

REKLAMA

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

Wąbrzeźno

Co się odwlecze...

Wąbrzescy policjanci zatrzymali sprawcę rozboju, który miał miejsce we wrześniu ubiegłego roku. Za rozbój grozi do 12 lat więzienia.

Dokładnie cztery miesiące zajęło wąbrzeskim policjantom ustalenie tożsamości osiemnastolatka podejrzanego o dokonanie we wrześniu ubiegłego roku rozboju na ul. Tysiąclecia.

- Funkcjonariusze zatrzymali mężczyznę w minioną środę – informuje oficer prasowy komendanta wąbrzeskiej policji Marek Barański. - Do zdarzenia doszło 25 września ubiegłego roku na ul. Tysiąclecia. Wtedy to dokonano rozboju na 27-latkę zabierając mu różne wartościowe przedmioty. Skrupulatnie sprawdzane ślady i gromadzone dowody dopro-

wadziły kryminalnych na trop osiemnastolatka. Żadna ze spraw zgłoszonych na policję nie idzie w zapomnienie. Funkcjonariusze pracują nad nimi mimo upływu czasu i często efektem ich pracy jest ustalenie i zatrzymanie sprawcy.

Zatrzymanemu w zeszłym tygodniu osiemnastolatkowi postawiono zarzut dokonania rozboju. W czwartek prokurator na wniosek policji zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci poręczenia majątkowego. Za kradzież z użyciem przemocy, czyli rozbój, grozi od 2 do 12 lat więzienia.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Pomógł właściciel sklepu

Policjanci zatrzymali dwóch sprawców włamania do sklepu sportowego przy ul. Matejki. Pomógł poszkodowany. Za kradzież z włamaniem grozi do 10 lat więzienia.

W piątek 28 stycznia około godz. 20:00 dyżurny wąbrzeskiej komendy otrzymał telefoniczną informację, o tym, że zatrzymano sprawcę włamania do sklepu. Na miejsce zdarzenia natychmiast udali się policjanci, którzy ustalili, że o włamaniu powiadomił ich właściciel sklepu, do którego dokonano włamania.

- Właściciel sklepu zatrzymał jednego ze sprawców włamania, a następnie odzyskał część skradzionych rzeczy. Dopiero po tym fakcie powiadomił policję – informuje oficer prasowy komendanta wąbrzeskiej policji Marek Barański.

ski. - Dzięki współpracy pokrzywdzonego z funkcjonariuszami ustalono i zatrzymano współnika włamywacza. W wyniku przeszukiwania mieszkania, w którym schowane miały być fanty z włamania odzyskano kolejne skradzione przedmioty. Obaj mężczyźni trafili do policyjnego aresztu.

Następnego dnia 17- i 29-latek usłyszeli zarzuty włamania do sklepu i kradzieży odzieży sportowej. Za kradzież z włamaniem grozi im od roku do 10 lat więzienia.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Słuch pod kontrolą

Zapraszamy na bezpłatne badania słuchu, które odbywają się w każdy wtorek w przychodni „MIG-MED” przy ulicy Niedziałkowskiego 5.

Badania są prowadzone od godz. 9.00 do 12.00. Mogą z nich skorzystać mieszkańcy Wąbrzeźna i okolic. Wystarczy się wcze-

śniej zarejestrować pod numerem tel. 56-64-300-18 lub 605-690-810.

(kr)

WALENTYNKI

Zachęcamy Państwa do złożenia za naszym pośrednictwem życzeń ukochanym osobom. Opublikujemy je bezpłatnie 10 lutego. Kto chciałby zrobić niespodziankę komuś bliskiemu sercu z okazji Dnia Zakochanych, może przesłać do nas życzenia mailem. Adres: redakcja@cgd.info.pl. W tytule wiadomości należy wpisać: Walentynki CWA. Ważne, by treść nie zawierała więcej niż 160 znaków graficznych. Wszystkie wiadomości zamieścimy bezpłatnie. Muszą do nas dotrzeć do 6 lutego.

W GOK-u się dzieje

W ciągu ostatnich tygodni wiele działo się w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach. Przykład tej placówki pokazuje, że w niewielkiej miejscowości można zorganizować zajęcia dla chętnych w każdym wieku. Są też plany na kolejne tygodnie.

W Książkach z okazji Dni Babci i Dziadka w GOK-u spotkały się wszystkie pokolenia. Dla członków Klubu Seniora wystąpiły dzieci z przedszkola w Książkach. Po roztąńczonym przedstawieniu, podczas którego maluchy oczarowały seniorów choreografią i kostiumami dziadkowie i babcie mieli okazję spotkać się przy wspólnym, zastawionym słodkościami stole.

Cztery dni później w uroczysty sposób obchodzono w GOK-u 91. rocznicę odzyskania niepodległości przez ziemię naszego regionu. Oprócz patriotycznej akademii, podczas której wystąpił między innymi zespół „Książkowianka” przybyli goście mogli obejrzeć wystawę zdjęć i książek o tematyce

historycznej.

- Wystawę przygotowaliśmy wspólnie z pracownikami Gminnej Biblioteki Publicznej, a większość eksponatów pochodziło ze zbiorów MiPBP w Wąbrzeźnie – wyjaśniła dyrektor GOK Marianna Ciupak.

Z kolei w minioną niedzielę w ośrodku, podczas programu zatytułowanego „Gdzie jest nasze Betlejem, nasze polskie Betlejem?” rozbrzmiały kolędy wykonywane przez solistów i zespoły działające przy tej placówce.

- Obecnie, przez cały czas trwania ferii zimowych, staramy się zapewnić atrakcje najmłodszym – informuje Marianna Ciupak. - Zwracam uwagę na to, że organi-

zujemy zajęcia dla najmłodszych nie tylko w GOK-u, ale także, już w najbliższą sobotę zorganizujemy zabawę dla dzieci i młodzieży w świetlicy w Łopatkach. Zapraszam do udziału w naszych zajęciach wszystkie dzieci, które mają ochotę znaleźć towarzystwo do wspólnej zabawy. Zwracam także uwagę na to, że w przygotowanym przez nas na ferie programie są także atrakcje dla osób dorosłych, czyli zajęcia z aerobiku. Są one przeznaczone dla osób pełnoletnich, które muszą na nie zabrać strój sportowy.

Zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane przez pracowników GOK-u potrwają do końca ferii.

Jarek Brzuska, fot. nadesłane



Wystawa z okazji rocznicy odzyskania niepodległości



Babci i dziadkowie przy wspólnym stole



Podczas uroczystości patriotycznej wystąpił zespół Książkowianka



Przedsiębiorcy tańczą podczas przedstawienia z okazji Dnia Babci i Dziadka

Program na ferie:

Czwartek 3 lutego

11.00 - 15.00 WARSZTATY CERAMICZNE (sala):

- techniki zdobienia farbami podszkliwnymi
- wykonywanie średnich przedmiotów ceramicznych
- pokrywanie ceramiki tlenkami metali, patyną lub różnokolorowymi angobami

16.00 - 21.00 Piłkarzyki, zajęcia komputerowe (salka kom.):

18.00 - AEROBIC /obowiązuje strój sportowy, dla osób pełnoletnich/ (salka kom.)

Piątek 4 lutego

11.00 - 15.00 WARSZTATY CERAMICZNE (sala):

- nauka podstaw pracy na średniowiecznym kole garncarskim
- wykonywanie większych prac techniką ręczną
- praca na kole garncarskim
- techniki prawidłowego suszenia ceramiki

15.00-16.00 ZAJĘCIA CYRKOWE (sala)

17.00 NAUKA GRY W TENISA/obowiązuje strój sportowy/ (sala)

Sobota 5 lutego

11.00 NOWOROCZNE SPOTKANIE DZIECI I MŁODZIEŻY W ŁOPATKACH (Świetlica w Łopatkach)

Wtorek 8 lutego

11.00 - 13.00 ZAJĘCIA PLASTYCZNE – wykonywanie upominków walentynkowych (sala)

13.00 - 15.00 ZAJĘCIA WOKALNE – przygotowania do koncertu walentynkowego (sala)

17.00 NAUKA GRY W TENISA (obowiązuje strój sportowy) (sala)

Środa 9 lutego

11.00 NOWOROCZNE SPOTKANIE DZIECI I MŁODZIEŻY W BLIZIENKU

Czwartek 10 lutego

11.00 - 13.00 ZAJĘCIA WOKALNE – przygotowania do koncertu walentynkowego (sala)

13.00 - 16.00 GRY, ZABAWY, KONKURSY (sala)

18.00 AEROBIC/obowiązuje strój sportowy, dla osób pełnoletnich/ (sala)

Piątek 11 lutego

11.00 - 15.00 Przygotowanie dekoracji i strojów na BAL PRZEBIERAŃCÓW (sala)

17.00 ROZGRYWKI TENISA STOŁOWEGO

Sobota 12 lutego

13.00 DOKTOR DOLITTLE I JEGO ZWIERZĘTA – spektakl - Studio Teatralne ART-RE z Krakowa

REKLAMA

PROJEKTY BUDOWLANE
GRUPA BUDOWLANA

JAGODZIŃSKI PROJEKT

Michał Jagodziński
ul. Cisowa 2; 87-213 Ryńsk
tel./fax 056 687 16 65
kom. 692 422 983; 668 475 328
www.jagodzinskiprojekt.pl
e-mail: mj@jagodzinskiprojekt.pl

- domy jednorodzinne, wielorodzinne
- hale magazynowe, przemysłowe
- obiekty budowlane dla rolnictwa
- nadzór budowlany, doradztwo
- budowa hal magazynowych (pod klucz)

PROMOCJA !!!
Na sprzedaż gotowych projektów domów jednorodzinnych.

REKLAMA

REKLAMA W TYGODNIKU

CWA

ZADZWOŃ !!!
tel. 662 061 321

Blachodachówka
od 19,99 brutto

Trapez
od 17,99 brutto

gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

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

Wąbrzeźno

Studniówka z tradycjami

Wąbrzeskie Liceum Ogólnokształcące im. Zygmunta Działowskiego to szkoła, o której z pewnością można powiedzieć, że posiada swoje tradycje. Także w wypadku studniówkowego balu można odnaleźć charakterystyczne dla tej szkoły elementy.



Licealiści bardzo dostojnie prezentowali się w podczas gali

Studniówka licealistów po raz siedemnasty odbyła się w Wąbrzeskim Domu Kultury. Uczniowie wkroczyli na jego sce-

nę w rytm poloneza z filmu „Pan Tadeusz”, która to melodia od lat zdominowała ten element balów dla przyszłych maturzystów.



Natalia Zielińska zaśpiewała „Cudownych rodziców mam”

Dyrektor LO Bolesław Künstler, witając trzecioklasistów wyraził nadzieję, że tegoroczni maturzyści podtrzymają tradycje, która wręcz nakazuje, by uczniowie tej szkoły zdali egzamin dojrzałości z ocenami na wysokim poziomie. Jeden z zaproszonych na uroczystość gości, starosta Krzysztof Maćkiewicz podkreślił z kolei, że choć tegoroczni maturzyści wyglądają nieco inaczej niż ci, wraz z którymi 35 lat temu bawił się na swojej studniówce, to jednak sama atmosfera styczniowego balu wydaje się być taka sama jak kiedyś. Przemawiająca w ramach rady rodziców Ilona Wiśniewska podziękowała nauczycielom za ich pracę, a trzecioklasistom życzyła udanego balu i pomyślnie zdanej matury.



Tradycją studniówek LO jest szkolny kabaret



Nieczęsto się zdarza, by z maturalnych klas zebrał się rockowy zespół

Kolejnym tradycyjnym elementem, charakterystycznym dla studniówek wąbrzeskich licealistów, są występy trzecioklasistów. Najbardziej oczekiwany przez publiczność był szkolny kabaret, w którym uczniowie mieli okazję podzielić się tym, w jaki sposób oni widzą niektóre, absurdalne niekiedy, wydarzenia ze szkolnej rzeczywistości. Talentem wokalnym popisała się Natalia Zielińska, która zaśpiewała piosenkę „Mam cudownych rodziców”

z repertuaru Urszuli Sipińskiej. Nie był to jednak jedyny występ muzyczny tego wieczoru: co nieczęsto się zdarza, z grona tegorocznych maturzystów udało zmontować się pełen skład rockowego zespołu, którego występ zakończył oficjalną część wieczoru. Potem przyszedł już czas na bal, który na pewno utkwiał w pamięci wąbrzeskich licealistów na całe życie.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Maturzyści wkroczyli na scenę w rytmie poloneza



Polonez w wykonaniu licealistów

Dębowa Łąka

Szkolny bal

Księżniczki, piraci, kowboje, a nawet diabełek - na jeden wieczór opanowali Zespół Szkół w Dębowej Łące. Były to postaci mniej lub bardziej fantastyczne. A wszystko to za sprawą odbywającej się zabawy karnawałowej.

Tradycyjnie w Zespole Szkół w Dębowej Łące odbyły się zabawy. Najpierw bawili się najmłodsi uczniowie wraz z przedszkolakami. Zamienili oni szkołę w czarowaną krainę wróżek, czarodziejów, księżniczek, kowbojów, biedronek, motylków i innych barwnych postaci z kreskówek i bajek. Podczas balu odbywały się także konkursy, w których dzieci brały chętnie udział. Tańce na gazecie czy z balonem podobały się uczestnikom. Dzieci przebrały się w barwne i pomysłowe stroje świetnie się bawiły, a skoczna i rytmiczna muzyka zachęcała do

tańców. Główną atrakcją balu był wybór osób, które zaprezentowały się w najciekawszych strojach.

Następnego dnia szkołę zażładnęli starsi uczniowie i gimnazjaliści. Dyskoteka rozpoczęła się o godzinie 16:00. Pod okiem wychowawców oraz obecnych na balu nauczycieli uczniowie pływali przy dźwiękach muzyki, zarówno tej „starszej” jak również tej nowoczesnej. Odbił się także pokaz tańca przygotowany przez uczennice klasy V i VI.

tekst i fot.

Agnieszka Zielińska



Ciekawe postacie tegorocznego balu



Nie mogło na balu zabraknąć Mikołaja



Wszystkie przedszkolaki były postaciami z bajek



Zorro, diabełek i księżniczka - ciekawy zestaw



Dzieci przebrały się za najróżniejsze postacie z bajek i legend



Gimnazjaliści też się świetnie bawili

Łobdowo

Radosne święto

27 stycznia w Szkole Podstawowej w Łobdowie odbyły się obchody „Dnia Seniora”. Na uroczystość licznie przybyli dziadkowie uczniów i nie tylko. Zaproszeni goście zebrali się w sali gimnastycznej, gdzie z niecierpliwością czekali na występ dzieci.

Pierwsza na scenie pojawiła się grupa przedszkolaków. Dzieci recytowały wiersze i zaśpiewały piosenkę. Potem wystąpili starsi uczniowie. Młodzi artyści z przejęciem prezentowali wierszyki oraz piosenki poświęcone babciom i dziadkom. Po części artystycznej uczniowie wręczyli własnoręcznie wykonane upominki.

- „Dzień Seniora” to ważne wydarzenie, które na stałe znalazło się w kalendarzu imprez szkolnych. Babcie i dziadkowie to goście wyjątkowi dla naszej szkolnej społeczności. Uroczystość z okazji ich święta ma szczególnie i podniosły charakter - mówi Danuta Klonowska dyrektor szkoły.

Uroczystość przebiegała w miłej atmosferze. Pełna widownia gości, która głośno biła brawa, była pełna podziwu i zachwytu dla występujących dzieci. Wszyscy



Uczniowie klasy III wcieliili się w rolę babci, dziadka i wnuków

dobrze się bawili i na pewno nie raz będą wspominali ten dzień. Na zakończenie dla przybyłych gości

wystąpił zespół „Wszyscy razem”.
tekst i fot. Agnieszka Zielińska



Babciu, dziadku życię nam sto lat – życzyli uczniowie klasy II



Występ zespołu „Wszyscy razem”

Aktywnie spędzam czas...

W NASZYM POWIECIE

- 5 lutego w godz. 9.00-13.00 odbędzie się Mecz amatorskiej piłki nożnej dorosłych. Zapraszamy na halę sportową przy Pływalni Miejskiej
- 5 lutego w Wąbrzeskim Domu Kultury odbędzie się zabawa karnawałowa przy muzyce zespołu Regers 96. Początek o godz. 19.00. Cena 60 zł od osoby. Rezerwacja miejsc pod numerem telefonu 56 688-17-27 wew. 33, 56 687-20-97, 604-585-236.
- 7 lutego w wąbrzeskim kinie wyświetlony zostanie film dla dzieci pt. „Epoka Lodowcowa 3”. Początek seansu o godz. 11.00. Cena biletu 5 zł

MIEJSKA I POWIATOWA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. Witalisa Szlachcickowskiego
ul. Wolności 38
tel. 56 688 18 21
godziny otwarcia pon.- pt. 10.00 do 17.00
środy: 8.00 do 15.00
soboty: 9.00 do 13.00
Zapraszamy do zwiedzenia wystawy pt.: „Urodziła się w Warszawie – dała światu rozwój nauki. Maria Skłodowska – Curie (1867-1934). Wystawa powstała w związku z ogłoszeniem 2011 Rokiem Marii Skłodowskiej-Curie i Międzynarodowym Rokiem Chemii. Prezentujemy na niej pochodzące ze zbiorów Biblioteki wydawnictwa opisujące pracę naukową oraz życie prywatne polskiej noblistki. Serdecznie zapraszamy.

PŁYWALNIA
ul. Matejki 2a,
tel. 56 687 30 36
godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, sobota i niedziela 8.00-22.00, środa 20.30-22.00
Bilet zwykły: 10 lub 12 zł/h
Bilet ulgowy: 7 lub 8 zł

OSADA KARBÓWKO ELGISZEWO K. CIECHOCINA
Oferta: chata solna - 16zł, karnet 5 wejść 50zł; jacuzzi 25zł/godzina/osoba, całe (max. 6 osób) 100zł/godzina; sauna na podczerwień 15zł/godzina/osoba; masaż Rolletic 15zł/godzina; siłownia 10 zł/wejście; całe mini SPA (max. 15 osób) 250zł/godzina; mini SPA (karnet 10 wejść) 100zł; kort tenisowy 15zł/godzina, karnet 5 wejść 50zł; tenis stołowy 15zł/stół/godzina; zwiedzanie mini ZOO gratis; wieża widokowa gratis; jazda konna 50zł/godzina; przejażdżka bryczką (max. 6 osób) 70zł/godzina; mini golf 20zł/godzina
OSADA KARBÓWKO JAZDA KONNA
nauka jazdy na lonży 30 min - 25 zł
jazda na padoku 30 min - 15 zł
jazda na padoku 60 min - 30 zł
wyjazd w teren - 55 zł
oprowadzka na dużym lub małym koniu - 10 zł.
telefon 695-850-452

SZKOŁA RYCERSKA GOLUB-DOBRZYŃ
tel 56 683 24 66
- nauka jazdy 30 min. – 35 zł
- jazda w ujeżdżalni 60 min. – 35 zł

ŁODOWISKA SEZONOWE MOSIR TORUŃ
Centrum Tenisowe

ul. Przy Skarpie
Mini Aquapark ul. Hallera.
Bilety: 4 - 6 zł/h
Wypożyczalnia łóżew: 5,50zł/h

PARK LINOWY TORUŃ
Barbarka, ul. Przysiecka 13
tel. 727 645 380
Park czynny w styczniu i lutym
- soboty, niedziele, święta
10.00 - 15.00
Bilet zwykły: 20 lub 25 zł
Bilet ulgowy: 15 lub 20 zł

TEATR IM. W. HORZICY TORUŃ
Plac Teatralny 1
tel. 56 622 50 22
Repertuar 4,5 i 6 lutego godz. 19.00, 8 lutego godz. 18.00 „Zimowe ceremonie”
Bilety: zwykłe 25 zł, ulgowe 16 zł.

CENTRUM KULTURY DWÓR ARTUSA TORUŃ
Rynek Staromiejski 6,
tel. 0 56 655 49 39 wew.22
Repertuar:
- 9 lutego 18.30 - spotkanie „Świat i okolice - Pięć ukochanych miejsc z podróży dookoła świata”. Pięć ukochanych miejsc z podróży dookoła świata: Pakistan, Birma, Australia, Nowa Zelandia i Vanuatu - spotkanie z podróżnikami Anną i Michałem Semrau. Wstęp 2 zł.
- 12 lutego 18.00 koncert Mirosław Czyżykiewicz & Kameleon. Bilety 40 zł.

KLUB OD NOWA TORUŃ
ul. Gagarina 37a, tel. 56 611 22 66
- 12 lutego godz. 20:00, koncert zespołu MASALA SOUNDSYSTEM. bilety 15 i 20 zł.
- 13 lutego godz. 19:00, Koncert zespołu HEY. Bilety 43 i 48 zł.

PLANETARIUM TORUŃ
ul. Franciszkańska 15-21,
Repertuar:
SEANSE ASTRONOMICZNE W PLANETARIUM
„Astropies Łajka” (dla dzieci) - niedz 6.2. godz. 12:00
„Barwy kosmosu” (dla dzieci) - pt 4.2. godz. 11:30, sob 5.2. godz. 12:00, pon 7.2. - śr 9.2. godz. 11:30
„Cudowna podróż” (dla dzieci) - czw 3.2. i pt 4.2. godz. 10:15, wt 8.2. i śr 9.2. godz. 10:15
„Makrokosmos” - czw 3.2. i pt 4.2. godz. 14:00, sob 5.2. godz. 15:45, pon 7.2 - śr 9.2. godz. 14:00
„Operacja Saturn” - sob 5.2. godz. 14:30
„Osiem planet ?” - czw 3.2. i pt 4.2. godz. 15:15, niedz 6.2. godz. 14:00, wt 8.2. i śr 9.2. godz. 15:15
„Wehikuł czasu” - czw 3.2. i pt 4.2. godz. 12:45, sob 5.2. godz. 13:15, pon 7.2. - śr 9.2. godz. 12:45
„W niebo wpatrzeni” - niedz 6.2. godz. 16:00
„Znaki na niebie” - sob 5.2. godz. 17:00
SALA ORBITARIUM: godziny wejść:
pon 12:15, 13:30
wt - pt: 11:00, 12:15, 13:30, 14:45
sob: 11:20, 12:45, 14:00, 15:15, 16:30
niedz: 11:20, 13:00, 15:00

Informacje o organizowanych imprezach można przysłać e-mailem na adres: redakcja@wpr.info.pl

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Natalia Matura

Jest córką Justyny i Dariusza z Brudzew. Mała Natalia urodziła się 27 stycznia, ważąc wtedy 2300 gramów i mierząc 48 centymetrów wzrostu.

Jessica Galczewska

Jest córką Elżbiety Rezmier i Janusza Galczewskiego z Zielenia. Dziewczynka urodziła się 29 stycznia, ważąc wtedy 3150 gramów i mierząc 54 centymetry wzrostu.



Dawid Pluta

To syn Marty Głowackiej i Sławomira Pluty z Dubielna. Dawid urodził się 28 stycznia. Miał wtedy 60 centymetrów wzrostu i ważył 3600 gramów.



tekst i fot. J. Brzuska

Zdjęcia pozostałych dzieci urodzonych w minionym tygodniu, zamieścimy w kolejnym numerze CWA

Wąbrzeźno

Potrzebni: szachiści, brydżyści i... metalowy wokalista

W Wąbrzeskim Domu Kultury rozpoczynają działalność nowe koła zainteresowań, których działalność jest skierowana do dzieci i młodzieży w różnym wieku i o bardzo odmiennych zainteresowaniach.

Trwa nabór do kółka szachowego i koła brydżowego. Do pierwszej z wymienionych sekcji mogą zapisywać się dzieci od 8 roku życia, które pod okiem doświadczanego instruktora będą zgłębiać zasady tej jednej z najstarszych gier logicznych na świecie. Działalność koła szachowego ma na celu popularyzację tej królewskiej gry wśród najmłodszych, a dzieci, oprócz możliwości udziału w konkursach szachowych na różnym poziomie mogą liczyć na to, że poznanie zasad gry pomoże im w ćwiczeniu koncentracji, uwagi, pamięci i logicznego myślenia.

Podobne założenia przyświecają działalności koła brydżowego, do którego zapisywać się może młodzież od 14. roku życia. Umiejętność gry w brydża pozwala dodatkowo nauczyć się zespołowego działania i... poprawia zdolności matematyczne.

Zapisy do tych kół zaintereso-

wań trwają do 25 lutego, a bliższych informacji udziela kierownik działu animacji kultury WDK Dorota Otremba. Chętni mogą zgłaszać się osobiście lub deklaratywnie, dzwoniąc pod jeden z numerów tel.: 566881727, 566882342 lub 692431711.

Poszukiwania wokalisty lub wokalistki zespołu LiquiDeath zaplanowano w formie castingu, który odbędzie się w piątek 4 lutego o godzinie szesnastej. Członkowie zespołu wyraźnie stawiają kandydatom do mocnego śpiewania warunki: wiek od 17 do 24 lat i dynamiczny, mocny głos. Mile widziana jest znajomość języka angielskiego oraz to, by chętni do stanięcia na scenie „odnajdywali się w cięższych brzmieniach”. Z członkami zespołu można skontaktować się także telefonicznie, dzwoniąc pod numer: 608128491.

Jarek Brzuska

Łobdowo

Śpiewali kolędy i pastorałki

W sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej w Łobdowie w minioną niedzielę odbył się Parafialny Przegląd Kolęd i Pastorałek. Na scenie wystąpiło ponad 30 wykonawców.

Do udziału w przeglądzie zgłosiło się wielu wykonawców. Wśród występujących znaleźli się młodzi i dorośli. Uczestnicy, mimo iż prezentowali różnorodne formy artystyczne, oceniani byli w jednej kategorii. Zaprezentowali oni nie tylko znane i lubiane kolędy, ale i również współczesne utwory o tematyce bożonarodzeniowej.

Jednak nie było przegranych. Wszyscy uczestnicy otrzymali upominki, które ufundował ksiądz Kazimierz Zacharkiewicz.

Poprzez organizację tego przeglądu, chcemy pielęgnować polską tradycję śpiewania kolęd i pastorałek. Staramy się też rozbudzić talenty wokalne-instrumentalne oraz stworzyć możli-

wość zaprezentowania się przed publicznością. Dlatego też chciałabym podziękować księdzu i nauczycielom za zorganizowanie przeglądu i kultywowanie narodowej i chrześcijańskiej tradycji – podsumowuje Danuta Klonowska, dyrektor Szkoły Podstawowej w Łobdowie.

tekst i fot. Agnieszka Zielińska



Wiktoria Kowalska z tatą Andrzejem zaśpiewała kolędę „Jezus narodzony”



Szczególne wyróżnienie otrzymała Teresa Stachulak, śpiewając kolędę „Cicha noc”



Młodzi uczestnicy przeglądu



Magdalena Przyziółkowska zaśpiewała kolędę „Nie było miejsca dla Ciebie”



Jakub Stachulak i Karol Witkowski wykonali kolędę „Pójdźmy wszyscy do stajenki”

Pływaczewo

Oferta na ferie

Gminna Biblioteka Publiczna w Pływaczewie na czas ferii oferuje dzieciom z okolic wsi wiele atrakcji.

Zajęcia w Pływaczewie rozpoczęły się 31 stycznia i potrwać do 11 lutego. Biblioteka otwiera swoje podwoje dla dzieci od godz. 9 do 13. Podczas zajęć dzieci mogą: uczestniczyć w grach, zabawach grupowych, zajęciach integracyj-

nych, korzystać z pracowni komputerowej, uczestniczyć w zajęciach koła plastycznego, teatralnego i muzycznego. Prowadzona jest również profilaktyka bezpieczeństwa podczas



spędzania dni wolnych od zajęć lekcyjnych. W trakcie zajęć jest przerwa na poczęstunek.

PW

Wąbrzeźno

Soliści

Końcówka stycznia to czas, w którym uczniowie szkół podstawowych i dzieci z przedszkoli występują dla swoich babć i dziadków podczas akademii z okazji ich święta. Czteroi pięciolatkę z grupy „Pszczółek” wąbrzeskiego przedszkola „Bajka”, przygotowane przez Jolantę Chrzanowską, dały wspaniały pokaz swoich umiejętności. Każde z nich, solo lub w duecie, wystąpiło z wierszem lub piosenką przed kochaną publicznością. „Pszczółki” znakomicie sprostały temu, trudnemu dla dzieci w ich wieku wyzwaniu, co wynagrodziły im brawa dziadków i babć oraz słodki, przygotowany z pomocą rodziców poczęstunek.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Marysia Turbak



Gosia Wojnarowska



Patrycja Morawiecka



Oliwia Kurkiewicz



Laura Michewicz



Greta Mikulska



Zabawa z chustą



Łukasz Jażdżewski



Kacper Sikora, Dawid Pszczółkowski, Michał Świdzicki



Klara Drozdalska



Nina Isbrandt



Lena Lewańska



Julia Śmigielska



Michał Karczewski



Amelka Osiadacz



Karol Kędzia



Mikołaj Gapiński

Julka Libuszevska,
Wiktoria Jaworska

Mateusz Rusinek, Filip Krawczyk



Jasio Wojnowski, Nikola Zubko



Dostojni dziadkowie

Wąbrzeźno

Dla Olka

Rada Samorządu Uczniowskiego SP2 zorganizowała dyskotekę charytatywną i zbiórkę wśród uczniów i nauczycieli. Uzyskana kwota 350 zł została przekazana na leczenie Olka Pesty. Chłopiec urodził ze złożoną wadą serca HLHS (zespół niedorozwoju lewej komory). Już miesiąc po urodzeniu przeszedł ciężką operację. Obecnie Olek poddawany jest rehabilitacji.

tekst i fot. Paulina Grochowalska



Wąbrzeźno

Galeria sukcesów

Kilkoro uczniów „Dwójki” może pochwalić się sukcesami w pozaszkolnych konkursach szczebla rejonowego i powiatowego. Najlepiej radzą sobie w konkursach polonistycznych.

W listopadzie odbył się etap szkolny konkursu przedmiotowego z języka polskiego dla uczniów klas VI, zorganizowany przez Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. Z największą liczbą punktów do etapu rejonowego przeszli Kinga Brzezińska z VIa oraz Agnieszka Marszałek z VIc. W grudniu, podczas zmagania w etapie rejonowym, zdobywając wysokie noty, obie uczennice awansowały do etapu wojewódzkiego. Odbędzie się on 19 lutego.

Tradycją SP2 jest coroczne uczestnictwo w Powiatowym Konkursie Ortograficznym „Ortofanek”, organizowanym przez Szkołę Podstawową w Płużnicy. Tam uczniowie „Dwójki” również odnieśli sukcesy. W grupie uczniów klas IV pierwsze miejsce zdobył Jarek Warchulski z klasy IVa, a miejsce drugie zajął Patryk Retz z klasy IVb.

oprac.

Paulina Grochowalska

Ryńsk

Było kolorowo

Miniony tydzień w Gimnazjum im. Jana Pawła II w Ryńsku upłynął pod znakiem kolorów.

Poniedziałek był kolorem zielonym. W tym dniu przeprowadzono Szkolny Konkurs Recytatorski pt. „Kolorowy utwór”. Odbył się również konkurs na zieloną sałatkę pt. „Gotuj o wszystko”. Uczniowie mogli także samodzielnie prowadzić lekcje. Czerwony był kolorem wtorku. W tym dniu w szkole gościł strażak Andrzej Kujaczyński. Uczniowie mogli zapoznać się z pracą strażaka oraz z osiągnięciami i akcjami przeprowadzonymi przez gościa. Tego dnia został zorganizowany także program „Mam Talent”. Wszyscy uczestnicy wykazali się wspaniałymi umiejętnościami.

W środę był kolor żółty. Był to dzień pełen atrakcji dla uczniów. Odbył się koncert wąbrzeskiego zespołu młodzieżowego oraz konkurs jedzenia cytryn i jabłek. W obu konkursach klasy typowały po jednej osobie, której zadaniem było jak najlepiej zaprezentować swoją klasę. Uczniowie po obraniu i zjedzeniu całej cytryny musieli się uśmiechnąć, co również było oceniane. W czwartek obowiązywał kolor niebieski. Tego dnia zaproszono policjantkę. Barbara Biestek przedstawiła uczniom zalety i wady swej pracy oraz wiele innych bardzo ciekawych aspektów zawodu po-

licjanta. W czwartek została zorganizowana także sprzedaż ciast, z której dochód (128,5 zł) zostanie przekazany na wózek inwalidzki dla chorego Kamila. Odbył się również program „Jaka to melodia?”. Piątek był kolorowym dniem, dlatego przeprowadzono konkurs na najbardziej kolorową klasę, odbył się również konkurs na Miss i Mistera Tygodnia Kolorów. Tydzień został zakończony miłym akcentem, którym był mecz siatkówki uczniowie kontra nauczyciele. Nauczyciele zwyciężyli, lecz nie liczyły się wyniki tylko dobra zabawa.

tekst i fot. Marta Borsuk



Uczniowie w konkursie jedzenia cytryn



Występ zespołu I.N.V.I.C.T.U.S z Wąbrzeźna



Wybory Miss i Mistera



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO
PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 21:00 POLSAT - TYLKO MIŁOŚĆ

Dramat, 130 min, USA (1999)

W filmie "Tylko Miłość" w głównych rolach występują Bruce Willis i Michelle Pfeiffer. Film próbuje w sposób realny i zarazem humorystyczny opowiedzieć o losach małżeństwa Bena i Katie Jordan. Po 15 wspólnie spędzonych latach napotykają na swojej drodze znany innym parom paradoks; dlaczego wszystko to, co w pierwszej kolejności spowodowało, że zakochali się w sobie, teraz przyczynią się do rozstania? Wyczerpani emocjonalnie próbując ratować małżeństwo, Jordanowie decydują się na tymczasową separację, dokładnie w czasie, kiedy ich dzieci, 12-letni Josh i 10-letnia Erin wyjeżdżają na letnie wakacje. Dla Katie i Bena klótnie stały się w ostatnim czasie codziennością. Zgodnie twierdzą, że jedynym wyjściem w takiej sytuacji jest cicha rezygnacja i powrót na swoją stronę. Kiedy zapada decyzja o chwilowym rozstaniu, małżonkowie mają czas na refleksję nad wszystkim tym, czego dokonali razem.

PIĄTEK 21:10 TVP 2 - CZYJA TO KOCHANKA?

Komedia, 95 min, Belgia (2006)

Znany francuski milioner popada w tarapaty równe jego majątkowi. Wszystko przez jedno, prawie niewinne zdjęcie. Pierr, prawdziwy amant kocha dwie kobiety – żonę oraz kochankę. Szczęście bogacza nie trwa jednak długo. Zdjęcie Pierra z „tą drugą” (czołową top-modelką) burzy jego ułożone życie i zagraża pozycji. Na szczęście na fotografii znalazła się jeszcze jedna osoba – niczego nie świadomy parkingowy. Zdesperowany by odzyskać dawne życie, milioner proponuje mężczyźnie układ. By plan się udał, Pierr musi wmówić całemu światu i własnej żonie, że modelka romansuje z pracownikiem ochrony parkingu.

SOBOTA 22:00 POLSAT - OJCIEC CHRZESTNY

Dramat, 240 min, USA (1972)

Ekranizacja bestsellerowej książki Mario Puzo: "The Godfather" ("Ojciec chrzestny"). Opowiada historię mafijnego rodu Corleone. W tak brutalnym i nieczystym środowisku istnieją także pewne elementarne zasady - honor, szacunek i wierność Rodzinie. Mimo, iż bohaterowie filmu są bezwzględni przestępcami, w wielu przypadkach budzą nasze zrozumienie, a także sympatię - "kibicujemy" im w zmaganiach z konkurencją, a także w rozterkach życiowych. To stanowi o sile i niezwykłości tego obrazu. Poznajemy losy władcy przestępczego imperium, Vito Corleone, jego synów Michaela, Sonny'ego, Fredo, przybranego syna Toma oraz ich rodzin. Dramatyczne historie zderzają się tu z brutalną codziennością przestępczego podziemia lat 40. w Ameryce. Nastroj filmu podkreśla genialna muzyka Nino Roty, z charakterystycznym motywem przewodnim na czele. Do tego wspaniałe kreacje legend kina - Marlon Brando, Al Pacino, Robert Duvall i innych.

PONIEDZIAŁEK 20:00 POLSAT - HELIKOPTER W OGNIU

Dramat, 185 min, USA (2001)

W 1993 roku elitarnie jednostki wojskowe z USA, Delta Force i Rangersi, wylądowały w Somalii. 160 żołnierzy miało wziąć udział w trwającej niespełna godzinę operacji porwania dwóch wysoko postawionych wojskowych. Miał to być jeden z etapów pokojowej misji ONZ, mającej na celu zakończenie wojny domowej trwającej w Somalii, w wyniku której w kraju panował głód i straszliwy chaos. Mimo, że Amerykanie dysponowali najnowocześniejszym sprzętem, plan się nie powiódł, a operacja zamieniła się w kilkunastogodzinną bitwę. Zginęło w niej 18 żołnierzy, niemal 100 zostało rannych. Po drugiej stronie było kilkaset ofiar. Mogadisz stał się pełną wrogów pułapką - za broń chwyciły nawet kobiety i dzieci. A wszystko zaczęło się od strącenia przez Somalijszczyków dwóch helikopterów Black Hawk. Misja pokojowa zamieniła się w ratunkową - do dziś jest to jedno najbardziej wstydliwych doświadczeń.

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Wakacje z duchami (2) - serial
08:50 Domisie (230) - dla dzieci
09:25 I kudłate, i łaciate (7) - dla dzieci
09:45 Heidi (14) - serial
10:10 Zagubieni z lotu 29 (19) - serial
10:40 My, wy, oni
11:10 ABC klimatu (14) - przyroda
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Siódme niebo (17) - serial
13:45 Plebania (1631) - serial
14:10 Klan (2020) - serial
14:40 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Gwiazdny karnawał Jedyńki
15:50 Moda na sukces (5323) - serial
16:10 Moda na sukces (5324) - serial
16:35 Celownik
17:00 Telexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1632) - serial
17:55 Klan (2021) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Księżycowy miś (4) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (45) - serial
21:25 Sprawa dla reportera
22:20 Mordercze żądze - film fabularny
00:00 Crash Kids: Nie ufaj nikomu - film fabularny
01:45 Notacje - dokument
02:00 Znów możesz marzyć - film fabularny
03:45 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:30 Sindbad (2) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (23) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1389) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (8) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (153) - serial
17:55 Prosto w serce (24) - serial
18:25 Detektywi (624) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1390) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Kandydat - film fabularny
00:05 Fringe: Na granicy światów (21) - serial
01:05 Multikino (534) - kultura
01:30 Szymon Majewski Show (4)
02:30 Arkana magii - rozrywka
03:50 Uwaga!
04:10 Fringe: Na granicy światów (21) - serial
05:40 Uwaga!



08:00 Nikt nie jest winien - film fabularny
09:30 Podejrane tematy - dokument
10:35 Przed zachodem słońca - film fabularny
12:05 Gambit - film fabularny
14:05 Wierna rzeka - film fabularny
16:40 Gdy kino zasiada do stołu - dokument
17:55 Park jurajski - film fabularny
20:10 Romeo i Julia - film fabularny

W mieście Verona Beach rywalizują o palmę pierwszeństwa dwa gangi związane z najważniejszymi rodzinami w mieście - Capulettich i Montekich. Na tym tle rozwija się wątek miłości dwojga młodych ludzi.

22:35 Krwawa Niedziela - film fabularny
00:30 Podejrane tematy - dokument
01:35 Easy Rider - film fabularny
03:10 Sobowtór - film fabularny
04:20 Nie panikuj! - film fabularny
05:55 Telefono - film krótkometrażowy

TVP 2

06:10 Córki McLeoda (191) - serial
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (106) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (47) - rozrywka
11:50 Wielka draka o dzieciaka (7)
12:55 Pogoda na piątek (15) - serial
13:50 Sąsiedzi (15) - serial
14:30 Barwy szczęścia (534) - serial
15:05 Nowa (9) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:30 Tancerze (23) - serial
17:25 Gilotyna (47) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (56) - serial
19:35 Sąsiedzi (16) - serial
20:10 Barwy szczęścia (535) - serial
20:45 Castle (15) - serial
21:40 Dr House (131) - serial
22:35 Siostra Jackie (4) - serial
23:10 Punkt widzenia - talk show
00:05 Warszawa - film fabularny
02:00 Bo we mnie jest seks - piosenki Kaliny Jędrusik - muzyka
03:00 Męskie-żeńskie (1) - serial
03:45 Biuro kryminalne (30) - serial
04:15 Biuro kryminalne (31) - serial



06:15 Na Wspólnej (839) - serial
06:45 Kuba Wojewódzki - talk show
07:40 Chuck (4) - serial
08:30 BrzydUla (219) - serial
09:00 BrzydUla (220) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (22) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (23) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (117) - serial
15:05 Kuba Wojewódzki - talk show
16:05 Chuck (5) - serial
17:00 BrzydUla (221) - serial
17:30 BrzydUla (222) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (24) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (25) - serial
20:00 Nazajutrz - film fabularny
22:05 Ally McBeal (3) - serial
23:00 Ally McBeal (4) - serial
23:55 2010: Odyseja kosmiczna II - film fabularny
02:15 Arkana magii - rozrywka
05:25 Marina (117) - serial



06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łąpu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (7) - serial
08:00 Zagadki naszych umysłów - dokument
09:10 Tydzień tu, tydzień tam - film fabularny
10:55 Człowiek, który wiedział za dużo - film fabularny
13:00 Joe Strummer - Niepisana przyszłość - dokument
15:10 Kocham cię od tak dawna - film fabularny
17:15 Avatar - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Amerykański tata (8) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
20:50 Minisport+
21:00 Magia kłamstwa (12) - serial
21:50 Caprica (4) - serial
22:40 Randka w ciemno - film fabularny
00:25 W cywilu II - film fabularny
02:05 Sublokator - film fabularny
03:35 Aktualności filmowe
04:05 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Kirikou i czarownica - film fabularny
09:05 Miodowe lata (65) - serial
10:00 Szpital na perypetiach (27) - serial
10:30 Szpital na perypetiach (28) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (116) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (14) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (259) - serial
13:00 Ostry dyżur (4) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1238) - serial
14:45 Zamieć się żonami (62)
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (117) - serial
17:00 Dlaczego ja? (43) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1239) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (225) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10) - serial
21:00 Tylko miłość - film fabularny
23:10 Szpilki na Giewoncie (10) - serial
00:10 Lars i prawdziwa dziewczyna - film fabularny
02:25 Program interaktywny
04:40 TV market



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (110) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (104) - serial
10:20 Osaczona (92) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (114) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (288) - serial
17:00 Osaczona (93) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (115) - serial
19:00 Morze miłości (105) - serial
20:00 Galileo
21:00 Pamiątny dzień - film fabularny
22:45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22) - serial
23:45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23) - serial
00:45 Kair, miasto szpiegów - film fabularny
02:50 Muzyczne listy - muzyka
03:45 Kinomaniak - kultura
04:10 TV market
05:20 Kamienica - rozrywka



08:30 Puchar Świata w Oberhofie
09:00 Puchar Świata w Oberhofie
09:30 Puchar Świata w Klingenthalu
10:00 German Masters w Berlinie
13:00 Watts
13:30 Puchar Świata w Klingenthalu
15:00 German Masters w Berlinie
18:00 Welsh International Open w Llanelli
20:00 German Masters w Berlinie
23:00 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
23:05 Watts
23:15 Tydzień z World Wrestling Entertainment
23:45 Vintage Collection
00:40 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
00:45 Puchar Świata w Klingenthalu



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Wakacje z duchami (3) - serial
09:15 Fale namiętności (1) - film fabularny
11:05 Miejsce z historią (30) - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Siódme niebo (18) - serial
13:45 Plebania (1632) - serial
14:10 Klan (2021) - serial
14:45 Wypasiona zima
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5325) - serial
16:15 Moda na sukces (5326) - serial
16:35 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1633) - serial
17:55 Klan (2022) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Tomek i przyjaciele (21) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Inteligent w armii - film fabularny
22:45 Czas Komanczów (1) - film fabularny
00:30 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
00:55 Żądza krwi (2) - film fabularny
02:35 Upiór w operze - film fabularny
04:00 Zagadkowa Jedynka - rozrywka



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (24) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1390) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (9) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Śędzia Anna Maria Wesołowska (543) - serial
17:55 Prosto w serce (25) - serial
18:25 Detektywi (664) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Ostatni samuraj - film fabularny
23:05 Historia przemocy - film fabularny
01:05 Kuba Wojewódzki (8) - talk show
02:05 Uwaga!
02:25 Arkana magii - rozrywka
03:45 Rozmowy w toku - talk show
04:40 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 The Rabbit Case - film krótkometrażowy
08:25 Zawodowcy - film fabularny
10:30 Kłątwa Doliny Węży - film fabularny
12:20 Dom wesołej starości - film krótkometrażowy
12:40 Mężczyźni woła blondynki - film fabularny
14:20 Z planu "Powrotu do przyszłości" - dokument
14:30 Powrót do przyszłości - film fabularny
16:35 Indeks (Życie i twórczość Józefa M.) - film fabularny
18:25 Nie bój się mnie - film fabularny
20:10 Na zawsze - film fabularny
22:20 Nieuchwytny cel - film fabularny
00:10 Wiatr buszujący w jęczmieniu - film fabularny
02:15 Kamienne tablice - film fabularny
04:35 RajUstopy - film fabularny
05:30 Darek - film krótkometrażowy
05:45 Historia o braku samochodu - film krótkometrażowy



06:10 Córki McLeoda (192) - serial
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (107) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Puchar Świata w Rybińsku
11:00 Puchar Świata w Rybińsku
12:10 Hity "Kabaretowego Klubu Dwójki" - rozrywka
12:40 Pogoda na piątek (16) - serial
13:40 Sąsiedzi (16) - serial
14:15 Barwy szczęścia (535) - serial
14:50 Alternatywy 4 (5) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Giełda
16:30 Tancerze (24) - serial
17:25 Gilotyna (66) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Królowie magii - dokument
20:05 Na dobre i na złe (430) - serial
21:10 Czyja to kochanka? - film fabularny
22:45 Comedy Central prezentuje: Stand up (3) - rozrywka
23:20 Tymczasowi gliniarze - film fabularny
01:15 Psy II. Ostatnia krew - film fabularny
03:00 Kopciuszek (10) - serial
03:30 Kopciuszek (11) - serial
04:00 Kobieta z Checkpoint Charlie (2) - film fabularny
05:15 Słowo na niedzielę
05:30 Dana - ośmioletnia anorektyczka - dokument



06:15 Na Wspólnej (840) - serial
06:45 Kuba Wojewódzki - talk show
07:40 Chuck (5) - serial
08:30 BrzydUla (221) - serial
09:00 BrzydUla (222) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (24) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (25) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (118) - serial
15:05 Kuba Wojewódzki - talk show
16:05 Chuck (6) - serial
17:00 BrzydUla (223) - serial
17:30 BrzydUla (224) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (1) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (2) - serial
20:00 2010: Odyseja kosmiczna II - film fabularny
22:25 Nie z tego świata (18) - serial
23:20 Pootie Tang - pogromca zła - film fabularny
00:50 Arkana magii - rozrywka
05:45 Misja Martyna (7) - rozrywka



07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (8) - serial
08:00 Biały smok - film fabularny
09:40 Czarodziejski flet - film fabularny
12:10 Saga "Zmierzch" - Książę w nowiu - film fabularny
14:30 Grinch - Świąt nie będzie - film fabularny
16:20 Już mnie nie kochaj - film fabularny
17:50 Mumia - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (9) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Green Day - muzyka
22:00 Nieznani - film fabularny
23:30 Zabójcze ciało - film fabularny
01:20 W obliczu przeznaczenia - film fabularny
03:10 Psychol - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Calineczka
09:05 Miodowe lata: Przepraszam cię
10:00 Szpital na perypetiach: magiczne drzwi
10:30 Szpital na perypetiach: narzeczony Zuzanny
11:00 Malanowski i partnerzy: zaginiony pan młody
11:30 I kto tu rządzi: mąż i wąż
12:00 Rodzina zastępcza plus: natura nie znośi próżni
13:00 Niania
13:30 Niania
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Gotowe na wszystko 5
15:50 Wydarzenia
16:10 Prognoza pogody
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i partnerzy: nietutejsza
17:00 Dlaczego ja?
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Prognoza pogody
19:30 Świat według klepskich: bezpieczeństwo i higiena życia
20:00 I kto to mówi?
22:10 Obcy - ósmy pasażer "nostromo" - horror
00:45 Ostatnie dni disco - film obyczajowy
03:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy!



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (111) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (105) - serial
10:20 Osaczona (93) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (115) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 AlleGra
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (289) - serial
17:00 Osaczona (94) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (116) - serial
19:00 Morze miłości (106) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (22) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23) - serial
22:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (15) - rozrywka
22:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (16) - rozrywka
23:05 Szalone fantazje - film fabularny
01:10 Galileo
02:10 Galileo
03:05 Muzyczne listy - muzyka
03:55 Kinomaniak - kultura
04:20 VIP - kultura
04:45 TV market
05:40 Kamienica - rozrywka



08:35 Mistrzostwa Świata w Cesanie
09:30 Watts
10:00 Puchar Świata w Zwiesel
11:00 Puchar Świata w Rybińsku
11:30 Puchar Świata w Klingenthalu
12:15 Puchar Świata w Rybińsku
13:15 Puchar Świata w Zwiesel
14:00 Puchar Świata w Rybińsku
14:30 Puchar Świata w Klingenthalu
15:15 Przelamując lody
15:30 Puchar Świata w Presque Isle
17:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
18:00 Puchar Świata w Presque Isle
19:30 German Masters w Berlinie
20:00 German Masters w Berlinie
23:00 Welsh International Open w Llanelli
00:30 Freeride Spirit
00:45 Puchar Świata w Oberstdorfie



06:00 Vipo i przyjaciele (5) - serial
06:30 Projekt Ziemia
06:35 Rok w ogrodzie
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki (44) - serial
07:25 Czarodzieje z Waverly Place (20) - serial
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda
08:10 Kawa czy herbata?
10:40 Tygrys i przyjaciele - film fabularny
12:00 Koszmarzy Karolek (5) - serial
12:20 Ziarno
13:00 Wiadomości
13:15 Komisarz Rex (7) - serial
14:10 Eliksir miłości - film fabularny
15:50 Puchar Świata w Oberstdorfie
16:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
16:55 Teleexpress
17:05 Puchar Świata w Oberstdorfie
17:55 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
18:50 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
19:00 Smerfy (113) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Droga do Euro
20:05 Pogoda
20:20 Gang dzikich wieprzy - film fabularny
22:15 Blow - film fabularny
00:25 Zemsta mnicha (2) - film fabularny
02:05 Bez śladu - film fabularny
04:00 Śledząc - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5325) - serial
05:30 Moda na sukces (5326) - serial



08:00 Geronimo Stilton (25) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej (1387) - serial
11:20 Na Wspólnej (1388) - serial
12:00 Na Wspólnej (1389) - serial
12:25 Na Wspólnej (1390) - serial
12:45 Jak ugryźć robala - film fabularny
14:30 Siłacz (1) - rozrywka
15:45 Prosto w serce (21) - serial
16:10 Prosto w serce (22) - serial
16:35 Prosto w serce (23) - serial
17:10 Prosto w serce (24) - serial
17:35 Prosto w serce (25) - serial
18:00 Kuchenne rewolucje (12)
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Hela w opałach (9) - serial
20:35 Złap mnie, jeśli potrafisz - film fabularny
23:25 Furia: Carrie II - film fabularny
01:35 Wulkan (1) - film fabularny
03:20 Arkana magii - rozrywka
04:45 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Zupełnie inna historia - film krótkometrażowy
08:15 Porwanie - film fabularny
10:00 Yes-Meni naprawiają świat - dokument
11:55 Młody Frankenstein - film fabularny
13:50 Przesłuchanie do filmu "E.T." - dokument
13:55 E.T. - film fabularny
16:00 Panna Marple: Noc w bibliotece - serial
17:50 Mumia powraca - film fabularny
20:10 Sędzia Dredd - film fabularny
21:55 Francuski łącznik II - film fabularny
Jimmy "Popeye" Doyle opuszcza Manhattan i wyrusza do Francji, by odnaleźć handlarza heroiną, Alaina Chamiera. Francuzi mają nadzieję, że obecność Doyle'a spowoduje Chamiera do popełnienia błędu.
00:05 Big Nothing - film fabularny
01:40 Wstyd - film fabularny
03:00 Manna - film fabularny
04:05 Nie paniku! - film fabularny



06:05 Dla przyszłości - publicystyka
06:40 Człowiek wśród ludzi
07:10 Flintstonowie (10) - serial
07:45 Czarna strzała (8) - serial
08:45 M jak miłość (806) - serial
09:45 Barwy szczęścia (532) - serial
10:15 Barwy szczęścia (533) - serial
10:45 Licencja na wychowanie (54) - serial
11:15 Puchar Świata w Rybińsku
11:30 Puchar Świata w Rybińsku
13:25 Licencja na wychowanie (55) - serial
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 U fryzjera (5) - serial
15:10 Kocham cię, Polsko! (43)
16:35 Słowo na niedzielę
16:45 Wiara w cuda - dokument
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Barwy życia (2) - dokument
18:55 Hit dekady (4) - rozrywka
20:05 XVI Festiwal Kabaretu Koszalin 2010 (1) - rozrywka
21:00 XVI Festiwal Kabaretu Koszalin (2) - rozrywka
22:00 Presidio - film fabularny
23:50 Kobieta z Checkpoint Charlie (2) - film fabularny
01:30 Dziewiąta kompania - film fabularny
03:50 Mój pierwszy raz (36)
05:55 M.A.S.H. (172) - serial



06:35 Pascal: po prostu gotuj
07:05 Telezakupy
09:10 Frasier (21) - serial
09:40 Tajemnice Smallville (21) - serial
10:40 Dzieciaki z Durango - film fabularny
12:35 Diabli nadali (21) - serial
13:05 Diabli nadali (22) - serial
13:35 Diabli nadali (23) - serial
14:05 Diabli nadali (24) - serial
14:35 Diabli nadali (25) - serial
15:05 Utracone dziecko - film fabularny
17:00 Dwóch i pół (5) - serial
17:30 Dwóch i pół (6) - serial
18:00 Dwóch i pół (7) - serial
18:30 Dwóch i pół (8) - serial
19:00 Dwóch i pół (9) - serial
19:30 Potem przyszła miłość - film fabularny
21:35 Pootie Tang - pogromca zła - film fabularny
23:10 Ostatni sprawiedliwy - film fabularny
01:10 Arkana magii - rozrywka
05:40 Misja Martyna (8) - rozrywka



07:00 Minisport+
07:10 Łapu capu
07:25 Moje pieczone kurczaki - film fabularny
08:35 Ekspres - bohater futbolu - film fabularny
10:45 Czarny balonik - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:05 Na odległość - dokument
14:00 Bohaterowie futbolu - dokument
14:30 Che. Rewolucja - film fabularny
16:40 Łapu capu extra - rozrywka
17:30 The Event - Zdarzenie (2) - serial
18:20 Dokąd zmierzasz? - film fabularny
20:00 Nine - Dziewięć - film fabularny
22:05 Rewers - film fabularny
23:50 Doradztwo personalne - film fabularny
01:45 Żurek - film fabularny
03:00 Eklipsa - film fabularny
04:25 Droga do Molocha - film krótkometrażowy
04:45 Na wskroś nowoczesna Millie - film fabularny
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (10) - serial
07:45 Scooby Doo, gdzie jesteś? (16) - serial
08:25 Flash - film fabularny
10:15 Ewa gotuje
10:45 Szpilki na Giewoncie (10) - serial
11:45 Hotel 52 (21) - serial
12:45 Jej Szerokość Afrodyta (8) - serial
13:45 Dom nie do poznania (200)
14:45 Się kręci (208) - rozrywka
15:40 I kto to mówi? - film fabularny
17:45 Światowe rekordy Guinnessa (15) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (227) - serial
20:00 Ludzie Chudego (5) - serial
22:00 Ojciec chrzestny - film fabularny
02:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1484)



06:35 VIP - kultura
07:05 Kinomaniak - kultura
07:35 Dekoratornia - film telewizyjny
08:05 Galileo
09:05 Balonowa farma - film fabularny
11:00 Galileo Extra
12:00 Mała czarna (243) - talk show
13:00 Kłamczuch - rozrywka
14:00 Kinomaniak - kultura
14:30 Sport
16:50 Życiowe role gwiazd (17) - dokument
17:20 Życiowe role gwiazd (18) - dokument
17:50 Kosmiczny przyczółek - dokument
19:00 Galileo Extra
20:00 STOP Drogówka
21:00 Austin Powers - agent specjalnej troski - film fabularny
23:00 Bellator Fighting Championships
01:25 Galileo
02:25 Galileo
03:20 Mała czarna - talk show
04:05 Kinomaniak - kultura
04:30 VIP - kultura
04:55 TV market
05:00 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Warszawski
05:20 Mała czarna - talk show
05:35 Kinomaniak - kultura



08:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
09:00 Przelamując lody
09:15 Puchar Świata w Presque Isle
10:00 Puchar Świata w Zwiesel
11:00 Puchar Świata w Hinterstoder
12:15 Puchar Świata w Rybińsku
13:00 Puchar Świata w Zwiesel
13:45 German Masters w Berlinie
16:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
17:45 Puchar Świata w Rybińsku
18:15 German Masters w Berlinie
19:00 German Masters w Berlinie
20:30 Puchar Świata w Presque Isle
21:45 German Masters w Berlinie
22:30 German Masters w Berlinie
23:30 Fight Club
01:00 Puchar Świata w Oberstdorfie



06:00 Dla przyszłości - publicystyka
06:30 Smerfy (113) - serial
07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda
08:10 Kawa czy herbata?
10:40 Awantura o Basię (9) - serial
11:15 Tydzień
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Wiadomości
13:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
13:45 Puchar Świata w Oberstdorfie
15:50 Wielkie widowiska natury (1) - dokument
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Kronika Pucharu Świata
17:30 Ojciec Mateusz (47) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubuś (41) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Droga do Euro
20:05 Pogoda
20:15 Mołdawia - Polska
20:25 Mołdawia - Polska
22:40 Przypadek Harolda Cricka - film fabularny
00:35 Droga do Euro
00:50 Ukryta tożsamość - film fabularny
02:40 Rzym (5) - serial
03:35 Rzym (6) - serial
04:30 Zaliczenie - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5327) - serial
05:30 Moda na sukces (5328) - serial



08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Co za tydzień
11:15 Orange Warsaw Festival
- White Lies (1) - rozrywka
11:55 Szymon Majewski Show (5) - rozrywka
12:55 Top Model. Zostań modelką (9) - rozrywka
13:55 Mam talent (9) - rozrywka
15:40 Kangur Jack - film fabularny
17:30 Hela w opałach (9) - serial
18:00 Ugotowani (6) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Wulkan (1) - film fabularny
22:00 Dr House (9) - serial
23:00 Naznaczony (9) - serial
00:00 Mężczyźni o tym nie mówią - film fabularny
01:55 Arkana magii - rozrywka
03:15 Uwaga!
03:35 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Gambit - film fabularny
09:50 Dróżnik - film fabularny
11:25 Makabryczne animacje - film krótkometrażowy
12:00 Na zawsze - film fabularny
14:05 Reprise. Od początku raz jeszcze - film fabularny
16:00 Inni - film fabularny
17:50 Romeo i Julia - film fabularny
20:10 Panna Marple: Morderstwo na plebanii - serial
22:00 Podejrzane tematy - dokument
23:10 Taksówkarz - film fabularny

Travis Bickle, cierpiący na bezsenność weteran wojny w Wietnamie, pracuje jako nocny taksówkarz. Jeżdżąc po najgorszych dzielnicach Nowego Jorku, obserwuje mroczne oblicze miasta.

01:15 Matka - film fabularny
03:30 RajUstopy - film fabularny
04:55 Beautiful - film fabularny
05:45 Echo - film krótkometrażowy



06:20 Natura się o(d)placa (3) - dokument
06:55 M jak miłość (807) - serial
07:50 Barwy szczęścia (534) - serial
08:25 Barwy szczęścia (535) - serial
09:00 Strefa gwiazd
09:30 W 80 ogrodów dookoła świata (2) - dokument
10:40 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat (52) - dokument
11:15 Karambol - film fabularny
12:50 Puchar Świata w Rybińsku
13:00 Puchar Świata w Rybińsku
14:20 Familiada - rozrywka
14:50 Szansa na sukces (178) - rozrywka
16:00 Na dobre i na złe (430) - serial
17:00 Kabaretowy Klub Dwójki
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Tak to leciało! - kulisy - dokument
18:55 Tak to leciało! (84) - rozrywka
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (26)
21:05 Dziewiąta kompania - film fabularny
23:35 Kocham kino - kultura
00:05 Od słowa do słowa (3) - kultura
00:55 Strefa gwiazd
01:20 Egoiści - film fabularny
03:10 Karambol - film fabularny
05:30 M.A.S.H. (173) - serial



06:25 Pascal: po prostu gotuj
06:55 Telezakupy
09:00 Frasier (22) - serial
09:30 Frasier (23) - serial
10:00 Tajemnice Smallville (22) - serial
10:55 Lot Nawigatora - film fabularny
12:45 Chuck (19) - serial
13:40 Agenci NCIS (20) - serial
14:35 Bez śladu (21) - serial
15:35 Krótkie spięcie - film fabularny
17:40 Columbo (3) - serial
19:05 Uwaga, faceci! (13) - serial
20:05 Ostatni sprawiedliwy - film fabularny
22:10 Krok od domu (17) - serial
23:10 Dowody zbrodni (17) - serial
00:05 Dowody zbrodni (18) - serial
01:00 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (118) - serial



06:00 Łapu capu extra - rozrywka
06:50 Muzyka - muzyka
07:00 Na odległość - dokument
08:00 Bohaterowie futbolu - dokument
08:30 Pianista - film fabularny
11:00 12 mężczyzn z kalendarza - film fabularny
12:35 Fanboys - film fabularny
14:10 Gwiazda Kopernika - film fabularny
15:50 500 dni miłości - film fabularny
17:30 Caprica (4) - serial
18:20 Magia kłamstwa (12) - serial
19:10 Łapu capu
19:20 Aktualności filmowe
19:50 Nie przegap
20:00 Łapu capu extra - rozrywka
20:30 Boston Celtics - Orlando Magic
23:20 Fish Tank - film fabularny
01:25 REC 2 - film fabularny
02:50 Druciki - film fabularny
03:55 Sengoku basara (2) - serial
04:20 Grunt pod stopami - film krótkometrażowy
04:50 Muzyka - muzyka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (11) - serial
07:45 Kaczor Donald przedstawia (9) - dla dzieci
08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (17) - serial
08:45 Gumisie (1) - serial
09:15 Gumisie (2) - serial
09:45 Kacze opowieści (59) - serial
10:15 Kacze opowieści (60) - serial
10:45 Nie wierzcie bliźniaczkom II - film fabularny
12:25 Bogowie muszą być szaleni - film fabularny
14:45 Zgubiono-znaleziono - film fabularny
16:55 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie - film fabularny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (228) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (17) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (18) - serial
22:00 Kości (10) - serial
23:00 Instykt mordercy (9) - serial
00:00 Skradzione jutro - film fabularny
02:00 Magazyn sportowy
04:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1485)



06:00 Ręce, które leczą - zdrowie i medycyna
06:30 AlleGra
07:00 Kłamczuch - rozrywka
08:05 Galileo
09:05 Człowiek, który wiedział za mało - film fabularny
11:00 Galileo Extra
12:00 Mała czarna (244) - talk show
13:00 Dekoratoria - film telewizyjny
13:30 VIP - kultura
14:00 AlleGra
14:30 PlusLiga
16:50 Życiowe role gwiazd (19) - dokument
17:20 Życiowe role gwiazd (20) - dokument
17:50 Zdobywcy kosmosu - dokument
19:00 Galileo Extra
20:00 STOP Drogówka
21:00 Zawsze mów do widzenia - film fabularny
23:10 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (15) - rozrywka
23:40 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (16) - rozrywka
00:10 Braterstwo wilków - film fabularny
03:05 Mała czarna - talk show
03:55 VIP - kultura
04:20 Kinomaniak - kultura
04:45 TV market
05:00 VIP - kultura
05:20 Mała czarna - talk show



08:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
09:15 Puchar Świata w Presque Isle
10:00 Puchar Świata w Hinterstoder
10:45 Puchar Świata w Rybińsku
12:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
13:00 Puchar Świata w Hinterstoder
13:45 Puchar Świata w Oberstdorfie
15:30 Puchar Świata w Rybińsku
16:00 Puchar Świata w Presque Isle
16:45 German Masters w Berlinie
18:00 Puchar Świata w Presque Isle
18:40 Wintersports
18:45 Puchar Świata w Oberstdorfie
20:00 German Masters w Berlinie
23:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
00:00 Puchar Świata w Presque Isle
00:30 Puchar Świata w Presque Isle
01:00 Puchar Świata w Rybińsku



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Mołdawia - Polska
08:25 Mołdawia - Polska
10:15 Zagubieni z lotu 29 (20) - serial
10:40 Smaki polskie
10:50 Niepokonani. Niezwykłe historie (11) - talk show
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Siódme niebo (19) - serial
13:40 Plebania (1633) - serial
14:05 Klan (2022) - serial
14:35 Eurowizja 2011 - rozrywka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5327) - serial
16:15 Moda na sukces (5328) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1634) - serial
17:55 Klan (2023) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Przypadki rozbójnika Rumcajsa (22) - serial
19:15 Bajki z mchu i paproci (38) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Droga do Euro
20:15 Pogoda
20:30 Przysięga szeryfa (2) - film fabularny
21:25 Zagubieni (11) - serial
22:20 Zagubieni (12) - serial
23:15 Mistrzowie horroru (6) - serial
00:25 Lekcja grozy - film fabularny
01:55 Kojak (15) - serial
02:55 Swiry (11) - serial
03:45 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
05:05 Moda na sukces (5329) - serial
05:30 Moda na sukces (5330) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (25) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (10) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (545) - serial
17:55 Prosto w serce (26) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1391) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Agenci NCIS (7) - serial
22:30 Usta usta (8) - serial
23:30 Supervizjer
00:05 Nie z tego świata (22) - serial
01:05 Co za tydzień
01:30 Uwaga!
01:50 Arkana magii - rozrywka
03:10 Rozmowy w toku - talk show
04:05 Nic straconego
05:05 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Katia - film krótkometrażowy
08:10 Wierna rzeka - film fabularny
10:45 Grunt to rodzinka - film fabularny
12:30 Gdy kino zasiada do stołu - dokument
13:45 Zawodowcy - film fabularny
15:50 Porwanie - film fabularny
17:40 Wall Street - film fabularny
20:10 Szczęki - film fabularny
22:25 Szczęki II - film fabularny

U wybrzeży miasteczka Amity znowu pojawił się olbrzymi rekin. W obawie przed ucieczką turystów w środku sezonu władze ukrywają ten fakt. Szeryf Martin Brody wypływa w morze, by zmierzyć się z bestią.

00:30 Krwawa Niedziela - film fabularny
02:15 Manna - film fabularny
03:20 Ugór - film fabularny
04:25 Wstyd - film fabularny
05:00 Beautiful - film fabularny



06:25 Ja bym z takim papieżem nie wytrzymał... - dokument
07:00 Supraska tradycja - dokument
07:30 Na dobre i na złe (108) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Telezakupy
11:50 Potrzebna od zaraz
12:15 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja
12:50 Pytając o Boga (22) - dokument
13:20 Sabat czarownic - muzyka
14:25 Święta wojna (256) - serial
15:00 Na dobre i na złe (430) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (25) - serial
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (57) - serial
19:35 Telekamery Teletygodnia 2011
20:05 Telekamery Teletygodnia 2011 (1) - kultura
21:20 Telekamery Teletygodnia 2011 (2) - kultura
22:40 Zabójcze umysły (14) - serial
23:35 Zabójstwo naszej matki - film fabularny
01:10 Pokojowy Nobel dla Nieobecnego - dokument
01:45 Chińska rewolucja kapitalistyczna (1) - dokument
02:45 Zespół adwokacki (1) - serial
03:35 Deszcz - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (174) - serial



06:10 Na Wspólnej (841) - serial
06:40 Kuba Wojewódzki - talk show
07:35 Chuck (6) - serial
08:30 BrzydUla (223) - serial
09:00 BrzydUla (224) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (1) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (2) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (119) - serial
15:05 Kuba Wojewódzki - talk show
16:05 Chuck (7) - serial
17:00 BrzydUla (225) - serial
17:30 BrzydUla (226) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (3) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial
20:00 Utracone dziecko - film fabularny
22:00 Nie z tego świata (19) - serial
22:55 Dzikie plemię - film fabularny
01:10 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (119) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:10 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (9) - serial
08:00 Na wskroś nowoczesna Millie - film fabularny
10:20 Moja wielka grecka wycieczka - film fabularny
12:00 The Event - Zdarzenie (2) - serial
12:50 Olimpiada 40 - film fabularny
14:35 Logorama - film krótkometrażowy
15:00 Było sobie kłamstwo - film fabularny
16:45 Złom z całego świata - dokument
17:55 Zapłata - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (10) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Doradztwo personalne - film fabularny
22:50 Sekrety muzeów - dokument
23:50 Bezkarni (6) - serial
00:45 Zwycięzca - film fabularny
02:50 Fundacja - film fabularny
04:35 Muzyka - muzyka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Franklin i Zielony Książę - film fabularny
09:05 Miodowe lata (67) - serial
10:00 Daleko od noszy (1) - serial
10:30 Daleko od noszy (2) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (118) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (16) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (261) - serial
13:00 Ostry dyżur (6) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1240) - serial
14:45 Zamienimy się żonami (64)
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (119) - serial
17:00 Dlaczego ja? (45) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1241) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (229) - serial
20:00 Helikopter w ogniu - film fabularny
23:05 Świadek - film fabularny
01:25 Na każde wezwanie (6) - serial
02:35 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1486)



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (112) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (106) - serial
10:20 Osaczona (94) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (116) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Warszawski
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (290) - serial
17:00 Osaczona (95) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (117) - serial
19:00 Morze miłości (107) - serial
20:00 Galileo
21:00 Kosmiczny przyciółek - dokument
22:10 Zdobywcy kosmosu - dokument
23:20 Przepowiednia z Awinionu (5) - serial
00:25 Mała czarna - talk show
01:25 Bellator Fighting Championships
03:35 Muzyczne listy - muzyka
04:25 TV market
05:00 Kinomaniak - kultura
05:20 Galileo



08:30 Puchar Świata w Hinterstoder
09:30 Puchar Świata w Rybińsku
10:30 Puchar Świata w Rybińsku
11:00 Puchar Świata w Presque Isle
11:30 Puchar Świata w Presque Isle
12:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
13:00 Welsh International Open w Llanelli
14:00 German Masters w Berlinie
16:00 Puchar Świata w Presque Isle
16:30 Puchar Świata w Presque Isle
17:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
18:15 Eurogole
18:45 Euro 2012 - Równe szanse
19:45 Liga Mistrzów w Kijowie
20:45 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
20:50 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:25 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
22:30 Eurogole
23:00 Euro 2012 - Równe szanse
00:00 Sport Traveller
00:15 German Masters w Berlinie



08:05 Polityka przy kawie
08:20 Wakacje z duchami (4) - serial
08:50 Jedyńkowe przedszkole (65) - dla dzieci
09:25 Dlaczego? Po co? Jak?
09:45 Heidi (15) - serial
10:20 Zagubieni z lotu 29 (21) - serial
10:45 Wójt roku 2010 - sylwetki
11:10 ABC klimatu (15) - przyroda
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Siódme niebo (20) - serial
13:40 Plebania (1634) - serial
14:10 Klan (2023) - serial
14:40 Eurowizja 2011 - rozrywka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5329) - serial
16:15 Moda na sukces (5330) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Droga do Euro
17:30 Plebania (1635) - serial
17:55 Klan (2024) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Hallo, tu Hania! (7) - serial
19:15 Buli (92) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Droga do Euro
20:15 Pogoda
20:30 Bananowy doktor (10) - serial
21:25 Filantrop (6) - serial
22:20 Budząc zmarłych (6) - serial
23:25 Warto rozmawiać - talk show
00:15 Prawda o Jane - film fabularny
01:55 Kojak (16) - serial
02:50 Rozwód po albańsku
03:50 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:05 Moda na sukces (5331) - serial
05:30 Moda na sukces (5332) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (26) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1391) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (155) - serial
17:55 Prosto w serce (27) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1392) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Detektyw Monk (4) - serial
22:30 Pamiętniki wampirów (8) - serial
23:30 Kuba Wojewódzki (9) - talk show
00:30 Superwizjer
01:05 Uwaga!
01:25 Arkana magii - rozrywka
02:45 Rozmowy w toku - talk show
03:40 Nie z tego świata (22) - serial
04:35 Co za tydzień
05:40 Uwaga!



08:00 Nie ma o czym milczeć - film krótkometrażowy
08:25 Na boso - film fabularny
09:45 Na zawsze - film fabularny
11:55 Panna Marple: kieszka pełna żyta - serial
13:40 Ekipa - film krótkometrażowy
14:15 Zabić prezydenta - film fabularny
16:00 Zaginiony świat: Park Jurajski - film fabularny
18:20 Indeks (Życie i twórczość Józefa M.) - film fabularny
20:10 Odchodząc - film fabularny
21:45 Ned Kelly - film fabularny

XIX wiek, Australia. Ned Kelly, który często wchodził w konflikt z policją, zostaje niesłusznie oskarżony o wywołanie awantury. Ucieka więc i tworzy bandę razem z bratem i dwoma przyjaciółmi.

23:45 Mężczyzna niepotrzebny! - film fabularny
01:35 Nieznajoma - film fabularny
03:35 Nie panikuj! - film fabularny



06:05 Córki McLeoda (193) - serial
06:55 Familiada - rozrywka
07:30 Na dobre i na złe (109) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:10 Telezakupy
11:40 Kabaretożercy (5) - rozrywka
12:35 Niewiarygodne stworzenia (2) - dokument
13:40 Telekamery Teletygodnia 2011 - kultura
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (26) - serial
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (58) - serial
19:35 Sąsiedzi (17) - serial
20:10 Barwy szczęścia (536) - serial
20:45 M jak miłość (808) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Autyzm, disco i ja - dokument
23:55 Deszcz - film fabularny
01:45 Rzym (11) - serial
02:45 Szczur - film fabularny
04:30 Autyzm, disco i ja - dokument
05:30 M.A.S.H. (175) - serial



06:10 Na Wspólnej (842) - serial
06:40 Kuba Wojewódzki - talk show
07:35 Chuck (7) - serial
08:30 BrzydUla (225) - serial
09:00 BrzydUla (226) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (3) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (120) - serial
15:05 Szymon Majewski Show - rozrywka
16:05 Chuck (8) - serial
17:00 BrzydUla (227) - serial
17:30 BrzydUla (228) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (5) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (6) - serial
20:00 Coma - film fabularny
22:25 Agenci NCIS (21) - serial
23:20 Ponad niebem - film fabularny
01:25 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (120) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (10) - serial
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Caprica (4) - serial
09:20 Owady kochane w Tokio - dokument
10:25 Dokąd zmierzasz? - film fabularny
11:55 9 - film fabularny
13:20 Mama w opałach - film fabularny
14:55 Blondynka w koszarach - film fabularny
16:40 Tydzień tu, tydzień tam - film fabularny
18:25 Ekstrakt - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (11) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Wilk - film fabularny
22:50 Nine - Dziewięć - film fabularny
00:55 Brylanty pani Zuzy - film fabularny
02:15 Tajemnice państwa - film fabularny
03:55 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Kłaparzy, Zaki i Zielone jajka - film fabularny
08:30 Niebiańska droga - film fabularny
09:05 Miodowe lata (68) - serial
10:00 Daleko od noszy (3) - serial
10:30 Daleko od noszy (4) - serial
11:00 Małanowski i Partnerzy (119) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (17) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (262) - serial
13:00 Ostry dyżur (7) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1241) - serial
14:45 Zamieńmy się z żonami (65) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (120) - serial
17:00 Dlaczego ja? (46) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1242) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (230) - serial
20:05 Uniwersalny żołnierz: Powrót - film fabularny
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (10) - serial
23:00 Hotel 52 (21) - serial
00:05 Kariera po trupach - film fabularny
02:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1487)



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (113) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (107) - serial
10:20 Osaczona (95) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (117) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 VIP - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (291) - serial
17:00 Osaczona (96) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (118) - serial
19:00 Morze miłości (108) - serial
20:00 Galileo
21:00 Nocne tornado - film fabularny
22:55 Przepowiednia z Awinionu (6) - serial
00:05 Mała czarna - talk show
01:05 Na pierwszej linii - film fabularny
03:05 Muzyczne listy - muzyka
03:55 VIP - kultura
04:20 TV market
05:00 Dekoratorium - film telewizyjny
05:20 Galileo



08:30 Sport Traveller
08:45 Eurogole
09:15 Puchar Świata w Presque Isle
09:45 Puchar Świata w Presque Isle
10:30 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
12:30 Puchar Świata w Rybińsku
13:00 Puchar Świata w Presque Isle
13:30 Puchar Świata w Presque Isle
14:00 Turniej WTA w Paryżu
19:00 Mali - Wybrzeże Kości Słoniowej
19:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
20:00 Mali - Wybrzeże Kości Słoniowej
20:45 Irlandia - Walia
22:45 Freeride Spirit
23:15 Wyścigi w Daytonie
00:15 Mali - Wybrzeże Kości Słoniowej



08:05 Polityka przy kawie
08:20 Wakacje z duchami (5) - serial
08:55 Budzik (310) - dla dzieci
09:25 Moliki książkowe
09:40 Heidi (16) - serial
10:10 Zagubieni z lotu 29 (22) - serial
10:40 Raj
11:10 ABC klimatu (16) - przyroda
11:25 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Siódme niebo (21) - serial
13:40 Plebania (1635) - serial
14:05 Klan (2024) - serial
14:40 Eurowizja 2011 - rozrywka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5331) - serial
16:15 Moda na sukces (5332) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Droga do Euro
17:30 Plebania (1636) - serial
17:55 Klan (2025) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Noddy w krainie zabawek (2) - serial
19:15 Buli (93) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Droga do Euro
20:10 Pogoda
20:15 Norwegia - Polska
20:25 Norwegia - Polska
22:40 Nora Roberts - Zorza polarna - film fabularny
00:15 Droga do Euro
00:30 Herosi (10) - serial
01:20 Herosi (11) - serial
02:15 Taki spokojny człowiek - film fabularny
03:50 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:05 Moda na sukces (5333) - serial
05:30 Moda na sukces (5334) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (27) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1392) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (12) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (546) - serial
17:55 Prosto w serce (28) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1393) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Święty - film fabularny
23:55 Szymon Majewski Show (5) - rozrywka
00:55 Uwaga!
01:15 Arkana magii - rozrywka
02:35 Kuba Wojewódzki (9) - talk show
03:25 Rozmowy w toku - talk show
04:20 Nic straconego
05:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Darek - film krótkometrażowy
08:20 Kłątwa Doliny Węży - film fabularny
10:15 Babilon Nollywood - dokument
11:25 Gambit - film fabularny
13:25 Nikt nie jest winien - film fabularny
14:55 Romeo i Julia - film fabularny
17:20 Nie bój się mnie - film fabularny
19:05 Na czerwonym dywanie - dokument
20:10 Jak chcę gwizdać, to gwizdę - film fabularny
22:00 Żelazny krzyż - film fabularny
00:15 Makabryczne animacje - film krótkometrażowy
00:50 W rytmie serca - film fabularny
02:35 Kamienne tablice - film fabularny
04:50 Na boso - film fabularny
05:00 Manna - film fabularny



06:05 Córki McLeoda (194) - serial
07:00 Familiada - rozrywka
07:35 Na dobre i na złe (110) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
11:00 Aleja gwiazd - rozrywka
11:20 Telezakupy
11:50 Tak to leciało! (79) - rozrywka
12:55 Pogoda na piątek (17) - serial
13:50 Sąsiedzi (17) - serial
14:30 Barwy szczęścia (536) - serial
15:05 M jak miłość (808) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (27) - serial
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (59) - serial
19:35 Sąsiedzi (18) - serial
20:10 Barwy szczęścia (537) - serial
20:45 Nowa (10) - serial
21:45 Goście, goście - film fabularny
23:40 Bionic Woman - Agentka przyszłości (6) - serial
00:35 Dr House (132) - serial
01:30 W 80 ogrodów dookoła świata (2) - dokument
02:40 Sekcja 998 (11) - serial
03:10 Sekcja 998 (12) - serial
03:35 Goście, goście - film fabularny
05:40 M.A.S.H. (176) - serial



06:10 Na Wspólnej (843) - serial
06:40 Szymon Majewski Show - rozrywka
07:35 Chuck (8) - serial
08:30 BrzydUla (227) - serial
09:00 BrzydUla (228) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (5) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (6) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (121) - serial
15:05 Szymon Majewski Show - rozrywka
16:05 Chuck (9) - serial
17:00 BrzydUla (229) - serial
17:30 BrzydUla (230) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (8) - serial
20:00 Ponad niebem - film fabularny
22:15 Bez śladu (22) - serial
23:10 Rój - film fabularny
02:05 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (121) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (11) - serial
08:00 Meduzy - film fabularny
09:30 Łapu capu extra - rozrywka
10:05 Moździer+ - muzyka
13:40 Mumia - film fabularny
15:50 Caprica (4) - serial
16:40 Magia kłamstwa (12) - serial
17:30 The Event - Zdarzenie (2) - serial
18:20 Zmiana planów - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (12) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Piksele - film fabularny
22:50 Sengoku basara (3) - serial
23:20 Po drugiej stronie korytarza - film fabularny
01:00 Dzieci kukurydzy - film fabularny
02:35 S@motność w sieci - film fabularny
04:40 Muzyka - muzyka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:55 Kot w butach na Dzikim Zachodzie - film fabularny
09:05 Miodowe lata (69) - serial
10:00 Daleko od noszy (5) - serial
10:30 Daleko od noszy (6) - serial
11:00 Małanowski i Partnerzy (120) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (18) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (263) - serial
13:00 Ostry dyżur (8) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1242) - serial
14:45 Zamieńmy się z żonami (66) - rozrywka
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (121) - serial
17:00 Dlaczego ja? (47) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1243) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (231) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (328) - serial
20:35 John Tucker musi odejść - film fabularny
22:30 Odlotowy duet - film fabularny
00:30 Rodzina Addamsów - spotkanie po latach - film fabularny
02:30 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1488)



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (114) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (108) - serial
10:20 Osaczona (96) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (118) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomaniak - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (292) - serial
17:00 Osaczona (97) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (119) - serial
19:00 Morze miłości (109) - serial
20:00 Galileo
21:00 Braterstwo wilków - film fabularny
00:00 Przepowiednia z Awinionu (7) - serial
01:05 Pamiętny dzień - film fabularny
02:50 Muzyczne listy - muzyka
03:40 Kinomaniak - kultura
04:05 VIP - kultura
04:30 TV market
05:00 AlleGra
05:20 Galileo



08:30 Freeride Spirit
09:00 Euro 2012 - Równe szanse
10:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
10:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
12:30 Turniej WTA w Paryżu
14:00 Turniej WTA w Paryżu
17:45 Eurogole Flesz
17:55 Turniej WTA w Paryżu
19:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
20:00 Wednesday Selection
20:10 Puchar Świata w Bordeaux
21:10 Riders Club
21:15 Turniej z cyklu US PGA - Phoenix Open
22:15 Golf
22:45 Golf Club
22:50 Yacht Club
23:00 Euro 2012 - Równe szanse
00:00 Szkocja - Irlandia Północna

Plany rządu

Rybki czy akwarium?

Jakiś czas temu informowaliśmy o planach rządu zbudowania w naszym kraju setek jednakowych, estetycznych targowisk, na których kupić można by zdrową, polską żywność. Rząd staje przed dylematem czy inwestować w lepsze akwarium (czyli targowiska) czy inwestować w rybki (czyli rolników). Otóż najlepiej i w to, i w to.

Ministerstwo Rolnictwa zakłada, że dzięki temu uda się zmodernizować 200 takich miejsc. Resort liczy, że wsparcie rozwoju handlu na wsi ułatwi zbyt produktów rolnych i skróci łańcuch pośredników, co spowoduje obniżenie marż handlowych i wzrost zysku rolników. Skorzysta mają także kupujący. Na targowiskach ceny mogą być niższe, poza tym sprzedawana tam żywność będzie zdrowsza. Ministerstwo nie chce bowiem, by sprzedawano tam tekstylia czy buty z Chin, ale trady-

cyjne polskie produkty pochodzące wprost od rolnika. Głównie będą to świeże warzywa i owoce.

Kierunek słuszny, ale nie tędy droga. Bez poluzowania rygorów administracyjnych, weterynaryjnych, fiskalnych, sanitarnych nic się tu nie da zrobić, choćby place targowe wyłożyć marmurem. Unijne i krajowe restrykcje dotyczące obrotu żywnością miały zapewnić, że będzie ona zdrowa i bezpieczna, w praktyce jednak przyniosły skutek po części odwrotny: zamarł drobny

handel lokalny, a żywność kupuje się w supermarketach, na czym zarabia długi łańcuch pośredników, traci konsument i rolnik. Na targowisku nie ma takiej anonimowości jak w wielkich sieciach – tu ludzie wiedzą od kogo kupują, znają handlujących (bezpośrednich producentów lub miejscowych handlarzy), tu jeśli sprzedasz kiepski towar, to po prostu stracisz klienta. Tu jeszcze naprawdę działa „niewidzialna ręka rynku”, wymuszając dobrą jakość. Towar można obejrzeć, spróbować, powąchać. We Francji system targów działa doskonale – i niekoniecznie na specjalnych targowiskach, często np. na placach, rynkach czy ulicach w centrum miast. Po prostu raz w tygodniu zamyka się ulicę czy plac dla ruchu kołowego i jest targ. Handlarze są wędrowni – we wtorek targ odbywa się w jednej miejscowości, w środę w następnej, wszystko w promieniu kilkudziesięciu kilometrów. To działa.

Piotr Wołyński

KRUS

Wszystkim po równo – to już było

Trybunał Konstytucyjny uznał, że finansowanie z budżetu państwa składek zdrowotnych rolników – bez względu na ich status materialny – jest niezgodne z konstytucją. Czasu na zmianę przepisów jest mało, bo 15 miesięcy.

Sprawę składek na ubezpieczenia zdrowotne rolników regulują przepisy ustawy z 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgodnie z nimi, składki na ubezpieczenia zdrowotne rolników są finansowane z budżetu państwa niezależnie od przychodów rolników.

W Polsce od 21 lat nikt nie śmie wysunąć ręki w kierunku zmian systemu emerytalnego w rolnictwie. Przyzwyczajeni do podatku tzw. rolnego właściciele gruntów rolnych uważają, że to co oddają, wystarczy w zupełności. Wymiar tego archaicznego podatku zawiera się w równowartości pieniężnej 2,5 q żyta od 1 ha przeliczeniowego gruntów będących częścią gospodarstwa rolnego. Od 1 ha innych gruntów jest to równowartość pieniężna 5 q żyta. Ceny ustala się wg średniej ceny skupu żyta. W 2009 roku podatek rolny wynosił 139,50 zł (od 1 ha przeliczeniowego gruntów). Tę kwotę, pomnożoną przez liczbę hektarów, rolnik płaci w gminie w czterech ratach.

Wartość produkcji towarowej w indywidualnych gospodarstwach rolnych wynosiła w 2007 roku, w przeliczeniu na 1 hektar użytków rolniczych, 3151 zł. A zatem podatek jaki płaci rolnik to jakieś 5 proc. tej sumy. Obywatel prowadzący pozarolniczą działalność gospodarczą płaci 19 proc. W KRUS ubezpieczonych jest 1,5 mln rolników, z tego blisko 1,3 mln posiada grunty opowierzchni ponad 1 ha, co oznacza, że składka na ubezpieczenie zdrowotne może być finansowana z KRUS.

W roku ubiegłym składka wynosiła 27,9 zł od hektara. Takie kwoty odprowadza do kasy NFZ budżet państwa, tymczasem w przypadku innych grup zawodowych składka wynosi 9 proc.

osiąganych dochodów i każdy opłaca ją z własnych pieniędzy. Świadczenia zdrowotne dla wszystkich są jednakowe. Prowadzący indywidualną działalność gospodarczą szewc czy fryzjer, bez względu na to, czy ma dochody, czy nie, czy mieszka na wsi, czy w mieście – musi płacić miesięcznie 950 zł, w tym składkę zdrowotną.

Nie należy dziwić się najuboższym mieszkańcom wsi, ponieważ dla nich najważniejsze są zawsze środki w postaci zasiłków, rent, emerytur, dlatego taką karierę zrobili dopłaty bezpośrednie. Są to pieniądze łatwe, nieobwarowane zasadami oznaczającymi nadzwyczajną mobilizację ekonomiczną. Co roku z budżetu państwa na rolnictwo przeznaczają się 60 mld złotych. Niestety, większość na pomoc uboższym niż na rozwój.

Trybunał konstytucyjny dał rządzącym 15 miesięcy na zmianę prawa. Problem polega na tym, że obecny rząd zapewne nie ruszy tego problemu, ponieważ mieszkańcy wsi stanowią 35 proc. wszystkich wyborców, a ich strata byłaby nie do odrobienia. Zostanie więc tylko kilka miesięcy przyszłego roku na zmiany w przepisach. Miejmy nadzieję, że w tym czasie rządowi uda się przyjąć nowe prawo. Nadzieję na zmiany studzą także przedstawiciele PSL. Minister rolnictwa Marek Sawicki powiedział w wywiadzie dla Polskiego Radia: „Ryczałtowa składka, ryczałtowa emerytura, a jeśli pani chce się ubezpieczyć dodatkowo, niech pani robi to w dodatkowych funduszach. Nie róbcie nagonki na rolników”.

Marek Sawicki w swoim oświadczeniu majątkowym wykazał, że jego dochód z 30 hektarowego gospodarstwa wyniósł 0 złotych.

Piotr Wołyński

Hodowla

Zgryźliwe świnie

Straty w hodowli trzody chlewnej spowodowane mogą być przez wiele czynników, lecz tym najczęściej omijany jest kanibalizm.

Kanibalizm jest jedną z form anormalnego zachowania się świń, która najczęściej objawia się obgryzaniem ogonów, uszu oraz czasami wygryzaniem boków. Straty ekonomiczne związane z występowaniem kanibalizmu są dość duże. Świnie słabo przyrastają, pogarsza się wykorzystanie paszy, a w bardziej zaawansowanych przypadkach, przy pogryzieniach w okolicy kręgosłupa, zdarzają się porażenia zadu, prowadzące nawet do upadków. Ponadto część tusz ulega dyskwalifikacji na skutek zmian ropnych oraz uszkodzeń skóry i tylnych partii ciała.

U loch kanibalizm może objawiać się atakowaniem i zjadaniem prosiąt. Zjawisko obgryzania ogonów występuje najczęściej u świń utrzymywanych na bezściołowych, rusztowych, zimnych i mokrych podłogach.

Kanibalizm uszu dotyczy zwykle gryzienia podstawy ucha lub jego wierzchołka. Przyczyna obgryzania uszu nie jest jednoznacznie ustalona, przyjmuje się, że ma charakter wieloczynnikowy i może być związana m. in. z brakiem zaspokojenia odruchu ssania – naturalnie występującego u małych zwierząt. Zjawisko to zauważa się głównie w grupach wcześniej odsadzonych prosiąt, utrzymywanych w bardzo intensywnych warunkach produkcji. Występuje zarówno w systemie ściółkowym, jak i bezściółkowym oraz u prosiąt żywionych na sucho i na mokro. Nasilenie kanibalizmu stwierdza się w kojcach i pomieszczeniach nadmiernie zagęszczonych, gdzie brakuje wystarczającej

przestrzeni do odpoczynku i pobierania karmy.

Nasileniu występowania agresji w stadzie świń można przeciwdziałać przede wszystkim poprzez poprawę dobrostanu zwierząt. Czasami wystarczy zastosować proste, praktyczne działania, np. podawanie ściółki. Agresję można także ograniczyć poprzez odpowiednie zagęszczenie w kojcach i właściwy sposób łączenia zwierząt. Nadmierna koncentracja świń sprawia, że zwierzęta stają się niepokojne, odpychają i kłapią sztuki słabsze, walczą o dostęp do paszy i wody, co prowadzi do pogorszenia wyników tuczu. Antagonizmy wśród loch, występujące podczas grupowania po odsadzeniu prosiąt, minimalizujemy umieszczając obce sobie sztuki w nowym, nieznanym wszystkim osobnikom pomieszczeniu.

W bieżącej profilaktyce nietypowych zachowań świń należy stosować następujące rozwiązania:

- wyszukać i odizolować od grupy osobniki o skłonnościach do kanibalizmu i wykazujące stałą agresję wobec innych zwierząt,
- przy utrzymywaniu bezściółkowym, na ruszcie i w warunkach intensywnego chowu stosować skracanie ogonków u prosiąt w pierwszych dniach życia,
- izolować zwierzęta chore, słabe, odstające masą ciała od pozostałych świń i umieścić w oddzielnym



boksie,

- umieszczać w kojcach różnego rodzaju „zabawki” (np. piłki, łańcuchy, linki, opony, kawałki obrobionego drewna) w celu ograniczenia nudzenia się świń w kojcach bezściółkowych,
- odosobnić zwierzęta – ofiary agresji i zastosować odpowiednie leczenie,
- stosować środki zaradcze – preparaty zapachowe przy łączeniu prosiąt i preparaty podane z wodą przed transportem zwierząt,
- jeżeli jest to tylko możliwe, to należy ścielić korce,
- dostosować wielkość kój dla poszczególnych grup wagiowych,
- stosować zbilansowane żywienie (odpowiedni poziom włókna surowego, soli mineralnych, witamin),
- eliminować ze stada podstawowego osobniki, które dają w kłótniach potomstwo agresywne.

Piotr Wołyński

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

CWA TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

STUDNIÓWKA 2011



Klasa IV Technikum Ekonomicznego, wychowawca Lidia Przybylska
Joanna Barylska, Katarzyna Cegielska, Angelika Cyrklaff, Sylwia Dębska, Paulina Dudkiewicz, Marcin Gołąb, Paulina Gryszka, Justyna Jaskot, Karol Kalinowski, Joanna Kocharńska, Monika Korcz, Sylwia Kosecka, Ewelina Krajczewska, Anna Kuśnierkiewicz, Ewelina Lewandowska, Agnieszka Lipecka, Marta Maryniak, Magdalena Müller, Kamil Obremski, Marta Płona, Monika Potorska, Marta Rodzik, Robert Rynkowski, Justyna Sołdecka, Łukasz Sakowski, Damian Stankiewicz, Emilia Tadrzak, Magdalena Teresak, Krzysztof Topczewski, Ewelina Wicińska.

Wąbrzeźno

Ruszyła Mała Liga Zadaniowa

W SP2 rozpoczął się II Powiatowy Konkurs Matematyczny „Mała Liga Zadaniowa” dla uczniów klas II i III. Od września do stycznia uczniowie z powiatu wąbrzeskiego mogli uczestniczyć w I Powiatowym Internetowym Konkursie Matematycznym rozwiązując zadania online.

W miniony wtorek odbył się etap szkolny II Powiatowego Konkursu Matematycznego „Mała Liga Zadaniowa”, w którym swych sił próbowało czternaścioro uczniów. Najlepsi zawodnicy awansują do etapu powiatowego, który odbędzie się w kwietniu, a jego gospodarzem i organizatorem będzie „Dwójka”.

Wstępem do Małej Ligi Zadaniowej był I Powiatowy Internetowy Konkurs Matematyczny, organizowany również przez SP2. Konkurs przeznaczony był dla uczniów klas II i III z terenu powiatu wąbrzeskiego, a liczba uczestników mogła być nieograniczona. Cieszył się on ogromnym powodzeniem, od września do stycznia odwiedziło stronę aż 4160 osób. Od 4 września uczniowie mogli rozwiązywać zadania metodą online. Musieli przejść aż 7 etapów. Wyniki podsumowano



19 stycznia. Zwycięzcami zostali: w klasach II – Maciej Barszcz (SP3), Oliwia Góra (SP3) i Patryk Pokuciński (SP Dębowa Łąka), w klasach III – Jan Pyć (SP2).

Zwycięzcą konkursu internetowego automatycznie przechodzą

do etapu powiatowego konkursu „Mała Liga Zadaniowa”, którego finał nastąpi 16 kwietnia.

oprac. Paulina Grochowska,
fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Kubuś Puchatek nadal na topie

Kubuś Puchatek wciąż cieszy się niesłabnącą popularnością. Świadczy o tym konkurs szkolnej biblioteki SP3, w którym uczestnicy wykazali się znajomością zarówno opowieści o misiu, jak i życiorysu ich autora.

W szkolnej bibliotece SP3 odbył się konkurs dla klas II, którego tematem był Alan Aleksander Milne i jego bohaterowie. Klasy reprezentowane były przez trzyosobowe zespoły złożone z najlepszych znawców książek o Kubusiu Puchatku i jego przyjaciółach. Przedstawicielami klasy II b, która w konkursie zwyciężyła byli:

Adrianna Kwiatkowska, Oksana Wiśniewska i Kamil Różycki. Drużyna uzyskała 49,5 na 54 możliwe. Drugie miejsce wywalczyła drużyna II c w składzie: Marcelina Sul, Natalia Klimek i Mateusz Olszewski. Na trzecim miejscu znaleźli się uczniowie II a: Kinga Gołębiowska, Paulina Ługowska i Mateusz Rzeczewski.

Drugoklasiści wykazali się znajomością książki „Kubuś Puchatek”

i „Chatka Puchatka” oraz życiorysu autora. Zaprezentowali również „mrużanki” głównego bohatera z ułożoną samodzielnie melodią, wykonali skoki kangurzątką. Oprócz tego musieli wykazać się umiejętnością uważnego słuchania, czytania ze zrozumieniem, a także łamania szyfrów.

Paulina Grochowska



Zwycięska drużyna podczas wykonywania mrużanki

OGŁOSZENIE PŁATNE

UWAGA
PRZETARG

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Marysienka” w Wąbrzeźnie, ul. Akacjowa 6, 87-200 Wąbrzeźno ogłasza przetarg na nabycie przez chętnych spółdzielczego, własnościowego prawa do lokalu:

- ul. Akacjowa 6/34 w Wąbrzeźnie; parter; powierzchnia całkowita 72,6 m² – w tym 3 pokoje: 21,2 m², 12,0 m², i 11,6 m², kuchnia 12,6 m², łazienka 3,6 m², wc 2,1 m², oraz przedpokój 9,5 m²; instalacje: wod.-kan., elektryczna, ciepłownicza, TV zbiorcza; opomiarowanie: podzielniki ciepła i liczniki wody; wybudowany w 1992 r z cegły o pięknej nietypowej dla bloków architekturze. Do lokalu przynależy piwnica 7,1 m².

Oferty z ceną w zaklejonych kopertach należy składać w biurze Spółdzielni przy ul. Akacjowej 6 w Wąbrzeźnie do dnia **14.02.2011r.** W ofercie należy wskazać imię (imiona), nazwisko, PESEL i adres zamieszkania oferenta oraz oferowaną cenę za 1 m².

Cena wywoławcza za m²

- **1.850,00 zł**

Wraz z ofertą należy wpłacić w kasie Spółdzielni wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej za oferowany do nabycia lokal, czyli kwotę w wysokości:

- **13.431,00 zł**

Otwarcie kopert nastąpi komisyjnie w dniu **15.02.2011r. o godzinie 16¹⁵** w siedzibie Spółdzielni.

Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie prawo unieważnienia całości przetargu bez podania przyczyny.

Lokal można oglądać w dni robocze w godzinach od 800 do 1500 wraz z pracownikiem Spółdzielni do dnia **14.02.2011r.** Wszelkich informacji udzielają pracownicy Spółdzielni pod nr tel.: (56) 688-14-53.

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

**Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej**
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.
Matejki 11
tel. 56 689 09 00

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

Administracja:
Starostwo Powiatowe
Wolności 44
tel. 56 688 24 50

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie
Wolności 18
tel. 56 688 45 00

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

Urząd Gminy w Książkach
tel.(056) 68 88 167

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

Miejski Punkt Informacji
ul. Poniatowskiego 8
tel. 056 471 99 60

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Macieja Rataja 2
tel. 56 687 17 77

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

**Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa**
Wolności 27a
tel. 56 687 33 15

Zarząd Dróg Powiatowych
1 go Maja 61
tel. 56 687 13 79

PKP Informacja
tel. 56 621 30 44, 56 699 50 09

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 3 – 9 lutego

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Pamiętaj, że optymizm jest prawdziwą energią, która ma siłę przyciągania. I właśnie w tym tygodniu gwiazdy dają Ci szansę na jej wykorzystanie. Odwzajemniaj uśmiechy i życzliwe słowa. Odkryjesz w sobie podobne pokłady uczuć, a one z kolei będą działały na innych. To droga do poznania swojej drugiej połówki. Nie przegap tego tygodnia. W pracy zachowaj ostrożność w rozmowach ze współpracownikami.

Byk (21.04.-21.05.)

 Czeką Cię bardzo pracowity tydzień. Zapomnij o flirtach i przyjemnościach. W pracy zacznij wymagać od Ciebie coraz wyższych kwalifikacji, więc pomyśl jak je zdobyć. Rozmowa z partnerem uwolni Cię od domowych trosk i pozwoli skupić się na tym, co dla Ciebie jest ważne. W konfliktowej sprawie, jaka pojawi się pod koniec tygodnia, zachowaj rozsądek i dystans.

Panna (24.08.-23.09.)

 Spotkasz się z głęboką życzliwością ze strony przyjaciół. Dzięki nim rozwiąsz rodzinny problem i życie powróci na dawne tory. Twoje pozytywne uczucia przydadzą się komuś spod znaku Byka. A Twoja wewnętrzna równowaga i spokój przydadzą się w pracy. Otrzymasz bardzo ciekawą propozycję. Nie odmawiaj. To przyszłościowa sprawa, która przyniesie Ci wkrótce awans. Ktoś spod znaku Ryb urzeknie Cię swoim uśmiechem.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 W tym tygodniu nastąpi korzystny przełom. Musisz uważnie obserwować wszystko, co dzieje się wokół Ciebie, żeby w porę zareagować. Będziesz musiał podjąć decyzję, która nie będzie łatwa. Uważaj, żeby nikogo nie skrzywdzić. Twoje poczucie odpowiedzialności i wewnętrzna dyscyplina przydadzą się w pracy. Masz tu otwartą drogę do realizacji swoich zamierzeń. Kto wie, czy nie zaprowadzi Cię do wymiernych korzyści finansowych.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

 Czekają Cię zupełnie nowe kontakty zawodowe i towarzyskie. Decyzja, jaką podejmiesz w czwartek, przyniesie stabilizację w życiu osobistym. Pozytywny kontakt z partnerem warto wzmocnić jakimś postanowieniem. I gestem wyrażającym Twoje uczucia. Ktoś z kręgów zawodowych zaprosi Cię do siebie, ale zastanów się czy warto wchodzić w jakiegokolwiek układy. W relacji z Baranem pojawi się niepotrzebny zgrzyt, ale nie będzie w nim Twojej winy.

Waga (23.09.-22.10.)

 Nieoczekiwanie odkryjesz w sobie potrzebę wolności i niezależności. To dobrze. Wykorzystaj ją w pracy zawodowej. Może dzięki temu zaczniesz pracować samodzielnie i na własny rachunek. W połowie tygodnia oczekuj ciekawego spotkania towarzyskiego, które prawdopodobnie będzie miało wpływ na Twoje życie rodzinne w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Jeśli ktoś namówi Cię na wyjazd, zdecydowanie odmów. Bardziej będziesz potrzebny w domu.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Twoja pracowitość, dar organizowania pracy zawodowej zaczynają powoli procentować. Będzie to kolejny udany tydzień sprzyjający Twoim pomysłom. W życiu osobistym wiele wskazuje na to, że otacza Cię coraz cieplejsza atmosfera ze strony partnera. Uważaj jednak na osoby poznane w ostatnim czasie. Obserwuj je uważnie, bo pod przyjacielskimi emocjami może ukrywać się obliczona na odniesienie korzyści zimna strategia.

Rak (22.06.-22.07.)

 Nie trać panowania w sytuacji konfliktowej, jaka pojawi się w pracy. Gdy ją wyjaśnisz, okaże się, że jest to zwykłe nieporozumienie. Uda Ci się załatwić stare sprawy. W ten sposób zamkniesz za sobą przeszłość i przekonasz się, jak bardzo zależy Ci na tym, żeby przyszłość była spokojna. Pamiętaj, że w życiu obowiązuje zasada: tu i teraz. Dzięki niej Twoja emocjonalna więź z partnerem zacieśni się jeszcze bardziej.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 Jeśli chcesz coś zmienić w swoim życiu, zacznij teraz. Warto. Okoliczności będą Ci sprzyjać głównie w sferze osobistej. Znajdziesz się w zupełnie obcym środowisku i będziesz musiał się do niego dostosować. Ta nowa sytuacja zmusi Cię do zwalczania starych nawyków i wyzwoli w Tobie chęć działania. Może to znak, że wkraczasz na nową i właściwą drogę. Gdy pojawi się problem finansowy, uda Ci się go szybko i sprawnie rozwiązać. Zwróć uwagę na potrzeby Lwa.

Baran (21.03.-21.04.)

 Tydzień będzie sprzyjał załatwianiu wszystkich drobnych, codziennych spraw. Będziesz łatwo i szybko podejmować decyzje, prowadzić trudne rozmowy. To pozwoli ci pogodniej spojrzeć w najbliższą przyszłość. Kto wie czy na horyzoncie nie dostrzeżesz kogoś, przy którym nabierzesz chęci do życia. I jeśli pokładziesz się swoich obaw, przyzwyczajęń, uda Ci się pozyskać ważną osobę do zrealizowania pomysłu, jaki nosisz w sobie od dość dawna.

Lew (23.07.-23.08.)

 Kompromis, tolerancja to słowa, które będą Ci bardzo potrzebne w tym tygodniu. Postaraj się zrozumieć potrzeby Twojego partnera, nie narzucaj swojego zdania rodzinie, zachowaj spokój w pracy. Dzięki temu unikniesz jeszcze głębszych zawirowań, jakie wkrótce się pojawią. Napięcia uda Ci się rozładować rozsądnymi postanowieniami. Słowem trudny, ale do opanowania, tydzień.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Układ planet w tym tygodniu zapowiada głębokie zmiany wewnętrzne oraz uporządkowanie spraw osobistych. Kto wie, czy nie weźmiesz udziału w ważnej uroczystości, która wpłynie na rozwój Twojej kariery zawodowej. Twoim dobrym duchem w sprawach sercowych okaże się ktoś spod znaku Lwa. Pomoże Ci rozwiązać skomplikowaną sprawę i namówi na randkę. Bez specjalnego wysiłku uda Ci się załagodzić domowy spór.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 3.02.2011		temperatura	ciśnienie	wiatr	deszcz
	dzień 7:00 - 19:00		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
			-2/-1/1	1009 hPa	18 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00			1008 hPa	17 km/h	0 mm
	Piątek 4.02.2011					
	dzień 7:00 - 19:00		--2/1/3	1012 hPa	27 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00		0/2/4/	1014 hPa	28 km/h	0,5 mm
	Sobota 5.02.2011					
	dzień 7:00 - 19:00		2/3/5	998 hPa	31 km/h	0,7 mm
	noc 19:00 - 7:00		2/3/5	997 hPa	31 km/h	0,2 mm
	Niedziela 6.02.2011					
	dzień 7:00 - 19:00		2/6/7	1006 hPa	23 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00		2/5/7	1001 hPa	24 km/h	3,4 mm

Zagadki Profesora

CUDACZNY DZIEŃ

– Czy zauważyliście – zapytał druh Jacek na ognisku, – że ten tydzień obywa się bez litery k? I wymienił kolejno siedem następujących po sobie dni, rzeczywiście ani razu nie używając tej litery. Pytanie: w jakim dniu tygodnia odbywało się ognisko harcerskie i jakie nazwy dni – nie daty miesiąca – wymienił druh Jacek?



Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:
Pomoc domowa była wyjątkowo mało inteligentna, dlatego że zapytała „R jak co?”, mimo że literę, o którą przecież chodziło, dosłyszała.

HUMOR

Sierżant zebrał kompanię i mówi:
– Kto chce pojechać na wykopki ziemniaków w na polu siostry generała?
Zgłosiło się dwóch. Sierżant na to:
– Dobra, pozostali pójdą na piechotę.

Stoi sobie pijaczyna pod ścianą kasy biletowej PKP. Podchodzi do kasy student i mówi: – Połówkę do Radomia. A pijaczek na to: – A dla mnie ćwiartkę na miejscu.

Na ulicy zepsuł się hydrant, leci z niego woda. Przyszedł fachowiec i francuskim kluczem zakręca hydrant. Dalej przechodzi zataczający się facet. Podchodzi do fachowca i mówi: – Panie przestań pan kręcić tak tą ulicą, bo nie mogę złapać równowagi.

Przy-smak, sma-kołyk	▼	Kochan-ka na ekranie	Artemi-da dla Zeusa	▼	Usuwa-nie chłopów z ziemi	▼	Nordycki bóg piorunów	▼	Czynsz	Dawniej względu, grze-czności	„Płuca” miasta
Pam-puch	▶						Dolna krawędź dachu	▶	▼	▼	▼
Zadanie, postulat				19							18
▶	8		6		Odrzuce-nie propo-zycji	▶					13
Szybki bieg konia	▶			28	▼		Sharif, egipski aktor film.	▶		9	
▶				Nielotny ptak		Imię Zappy					
			4	Układ rubryk		Góra tułowia		7			1
Udziela kre-dytów	▶	20	5		21		Kapitan kutra		12	Z gwiazdą w klapie	Mogiła w stepie
Zbiór prze-pisów	Język Sokra-tesa		ptasi, roślina zielna		Nie-mowle	▶					
				26	Zała-cznik		24		15		
Wypra-wia skóry	▶	23						17	Błysz-cząca tkanina		Ptasie gody
Dramat Wyspia-ńskiego		Gęstoś-ciomierz	▶							3	16
▶				22		Próg skalny na rzece	▶	27			
Disney, twórca myszki Miki		Rodzaj sieci na ryby	▶			25	Kobiece imię	▶	29		
▶	14			10	Anioł wyższe-go rzędu	▶					2

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie - aforyzm Władysława Grzeszczyka.

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

SUDOKU

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

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

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



SKRZYDEŁKA W MIODOWEJ ZALEWIE

Składniki:

- 1 kg skrzydełek kurczaka
- 5 łyżek oleju
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżeczki przyprawy do kurczaka

- 2 łyżeczki przyprawy do zupy typu jarzynka
- 3 łyżki soku z cytryny lub octu balsamicznego
- 3 ząbki czosnku
- 2 l wody

Sposób przyrządzenia:

Skrzydełka oczyścić, umyć i gotować 15-20 minut w wywarze przygotowanym z jarzynki i wody. Skrzydełka wyjąć z wywaru, osączyć, ostudzić. Przygotować marynatę oleju, octu i miodu. Zalać skrzydełka marynatą i odstawić na 12 godz. Wyjmować z marynaty, posypywać lekko przyprawą do kurczaka i piec w piekarniku nagrzanym do 180 c ok.10 min.

MIGDAŁOWE SKRZYDEŁKA

Składniki:

- 1 kg skrzydełek kurczaka
- 100 g mielonych migdałów
- olej

- musztarda
- bułka tarta z przyprawami

Sposób przyrządzenia:

Skrzydełka opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem. Każde skrzydełko pokryć warstwą musztardy. Migdały wymieszać z bułką tartą. Skrzydełka panierować w tej mieszance. Małe porcje skrzydełek smażyć w głębokim tłuszczu przez ok. 10 min. Podawać na gorąco.

SKRZYDEŁKA MURZYNKI

Składniki:

- 70 dag skrzydełek kurczaka
- 6 łyżek sosu sojowego
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki wina
- olej do smażenia

- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki miodu
- 1/2 łyżeczki imbiru
- 5 łyżek wody

Sposób przyrządzenia:

Skrzydełka podzielić na trzy części (końcówkę odrzucić). Skrzydełka krótko podsmażyć na oleju. Pozostałe składniki zagotować, dodać skrzydełka, przykryć i dusić na wolnym ogniu ok. 30 min.

A to ciekawe

Historia pocałunku

Podobno pocałunek wymyślili mężczyźni, żeby kobietom zamknąć usta. Okazuje się, że jednak nie na długo, bo przeciętny pocałunek trwa około pół minuty. Dziś krótka historia pocałunków – również tych historycznych.

Zacznijmy od pocałunku zdrady, którym Judasz wydał Jezusa Rzymianom. Niektórzy twierdzą, że to najsłynniejszy pocałunek w historii ludzkości. Pomimo tych złych skojarzeń, pocałunek nie zniknął z chrześcijaństwa. Michael Penn z Uniwersytetu Pensylwanii w wydanej kilka lat temu książce „Kissing Christians: Ritual and Community in the Late Ancient Church” wspomina o tym, jak w swoich listach (do Tessałoniczan, Rzymian i Koryntian) św. Paweł prosi o „pozdrowienie braci świętym pocałunkiem”. Penn dowodzi, że we wczesnej erze Kościoła całowano się często; pocałunek towarzyszył nie tylko obrzędowi liturgicznemu, ale i spotkaniom znajomych. Całowanie w usta mogło oznaczać wymianę ducha między całującymi się.

Podobno najsłynniejszym pocałunkiem XX w. jest ten uwieczniony na fotografii, która została wykonana 14 sierpnia 1945 r. Zdjęcie wykonane przez fotografa Alfreda Eiesenstaedta przedstawia pielęgniarkę Edith Shan całującą w usta marynarza. Fotografia ta przez wielu uważana jest za symbol zakończenia II wojny światowej. Dlaczego? Bo właśnie tego dnia władze Japonii ogłosiły bezwarunkową kapitulację. Ważna jest też wymowa zdjęcia oraz jego niezwykły czar.

Swoje miejsce w historii mają też słynne pocałunki ziemi składane przez Jana Pawła II podczas licznych pielgrzymek. Co ciekawe, pierwszy raz Karol Wojtyła zrobił to trzydzieści lat przed tym, jak został wybrany papieżem, w 1948 roku. „Pamiętam, że w pewnym momencie, gdy przekraczałem granicę parafii w Niegowici, uklęknąłem i ucałowałem ziemię. Nauczyłem się tego gestu chyba od świętego Jana Marii Vianneya” – wspominał w książce „Dar i Tajemnica”. Powtarzał ten gest później wielokrotnie, jednak zawsze największe wrażenie robiło całowanie przez papieża ojczyzny tuż po tym, jak na niej wylądował.

Najsłynniejsza scena pocałunku polityków to z pewnością ta odmalowana przez Dmitrija Vru-



Znana fotografia „Paris kiss” Roberta Doineau



bla, nazwana „Brother kiss”, czyli braterski pocałunek. Trudno dociec, kto komu bardziej wpija się w usta: Leonid Breżniew Erichowi Honeckerowi czy odwrotnie. Jedno jest pewne, żadna inna para komunistycznych przywódców tak namiętnie się nie całowała jak wodzowie ZSRR i NRD. Nawet polski I sekretarz KC PZPR Edward Gierek, choć i on „niedźwiedzich” pocałunków nie unikał, takiego stopnia egzaltacji nie osiągnął.

Pierwszy pocałunek kinowy uwieczniono na taśmie w 1896 roku. Trwał 30 sekund, a pionierami filmowych pocałunków byli John C. Rice i May Irwin. W 1926 roku do kin trafił film „Don Juan”. Film ten przeszedł do historii kina. Przez 2 godziny i 40 minut było 191 scen pocałunków. Szybko licząc, daje to jeden pocałunek na 53 sekundy filmu. Najdłużej na ekranie całowali się Jayne Wyman i Regis Toomey w filmie „You’re In The Army Now”. Pocałunek trwał 3 minuty i 5 sekund, czyli 1/25 filmu. Dopiero w 1968 roku

doszło na ekranie do pierwszego pocałunku białego mężczyzny z czarnoskórą kobietą. Działo się to w kultowym serialu „Star Trek”. Scena wywołała skandal w USA.

„Pocałunek jest jak pukanie do drzwi na pierwszym piętrze z pytaniem czy parter jest do wynajęcia” – powiedział jeden z amerykańskich satyryków. Należy liczyć się jednak z nieprzyjemnymi konsekwencjami takiego czynu. Oto w Wielkiej Brytanii w 1837 roku dżentelmen Thomas Saverland usiłował pocałować pannę Caroline Newton. Niewiasta, nie chcąc odwzajemnić pocałunku, odgryzła czubek nosa zalotnikowi. Krótszy o koniuszek nosa Saverland wniósł sprawę do sądu, ale ten przyznał rację dziewczynie, a ponieważ w Anglii obowiązuje zasada precedensów sądowych, odtąd każda kobieta ma tam prawo odgryźć czubek nosa usiłującemu ją pocałować mężczyźnie. Lepiej nie przekonywać się czy to prawo jest martwe.

Piotr Wołyński

Sport

Rakieta kontra kościół

Kto w historii jest największym wrogiem kościoła: komuniści, heretycy, a może ateści? W przedwojennym Wąbrzeźnie wrogiem kościoła był... tenis.

W przedwojennym wydaniu „Głosu Wąbrzeskiego” znaleźć można notkę, w której dziennikarze informują: „już kilkakrotnie zauważyliśmy, że grono zapalonych tenisistów i tenisistek – akurat w czasie największego nabożeństwa w kościele zbierają się i grają w tenisa, gorsząc tem samem przechodniów i dając zły przykład dzieciom. Podobne niewłaściwe postępowanie zaciekłych sportowców należałoby zmienić, gdyż oddawanie się grze podczas mszy świętej jest samo przez się bluźnierstwem i urąganiem względem katolicyzmu i kościoła”.

Obrazoburczy ton artykułu może dziś dziwić, ale przed wojną kościół posiadał wiele większe wpływy niż dziś.

Na ziemiach polskich tenis pojawił się w drugiej połowie XIX wieku i był traktowany jako gra towarzyska zarezerwowana dla osób dobrze urodzonych. Pierwsze publiczne zawody rozegrano w Warszawie w 1898. Polski Związek Lawn Tenisowy (obecnie Polski Związek Tenisowy) powstał w 1921 i w tym samym roku odbyły się pierwsze Mistrzostwa Polski. Pierwszym oficjal-

nym startem międzynarodowym był udział drużyny polskiej w Pucharze Davisa 1925.

Tenis stawał się popularny także na prowincji. Jak grzyby po deszczu powstawały nowe kluby tenisowe. Tenis, nazywany białym sportem kusił bogatszych mieszkańców miast i miasteczek. Nie inaczej było w Wąbrzeźnie. Drugi klub tenisowy w przedwojennym wąbrzeskim powstał w Golubiu - Tamtejszy Lawn Tennis Club istniał mimo tego, że w mieście nie było nawet jednego kortu! Jego członkowie organizowali bale, by na nich zbierać pieniądze potrzebne na budowę takowych kortów. Tenis przestał być tak popularny, jako „sport elit” po wojnie.

PW



Z POMORZA.

Nieposzanowanie tradycji.

Wąbrzeźno. Czytamy w „Gł. Wąbrzeskim”: Już kilkakrotnie zauważyliśmy, że grono zapalonych tenisistów i tenisistek – akurat w czasie największego nabożeństwa w kościele zbierają się i grają w tenisa, gorsząc tem samem przechodniów i dając zły przykład dzieciom. Podobne niewłaściwe postępowanie zaciekłych sportowców należałoby stanowczo zmniejszyć, gdyż oddawanie się grze podczas mszy świętej jest samo przez się bluźnierstwem i urąganiem względem katolicyzmu i Kościoła – a lekceważeniem drogiej każdemu sercu Polaka tradycji. Stanowczo należałoby ukrócić podobną lekkomyślność amatorów tenisa, gdyż koło grających zbiera się zawsze gromada dzieciaków, które w tym celu opuszczają nabożeństwo, aby móc się przyglądać grze lub pomagać grającym, zbierając piłki i t. d. I jeśli sami amatorzy i amatorki gry nie zechcą łaskawie zaprzestać szerzenia gorszącego przykładu, wówczas należało by w inny sposób zapobiec na przyszłość podobnym postępkom.

W zaklętym kręgu odchudzania

Dążenie do idealnej masy ciała jest jednym z najczęściej podejmowanych wyzwań, niezależnie od płci i wieku. Zdesperowani i pragnący za wszelką cenę pozbyć się kilku tych zbędnych kilogramów, potrafimy sięgnąć po najbardziej drakońskie i ekstremalne sposoby. Wierzmy we wszystko, co daje choć nikłą szansę, że nasze marzenie może być spełnione. Często dzieje się to wysokim kosztem, nie tylko naszego portfela, ale przede wszystkim naszego zdrowia. Jeśli planujesz podjąć próbę odchudzania, warto zapoznać się z kilkoma ważnymi faktami, mitami i ciekawostkami, które pozwolą uniknąć błędów.

Jedzenie jak narkotyki

Często słyszymy: nie potrafię z tego zrezygnować, muszę to zjeść. Jest w tym sporo prawdy. Jak to możliwe? W czasie pewnego eksperymentu, który trwał pół roku, naukowcy śledzili aktywność mózgu podczas picia koktajlu naturalnego i smakowego u 26 kobiet. Okazało się, że im częściej sięgamy po smakołyki, tym więcej ich organizm potrzebuje, aby był zadowolony. Zaburzony zostaje więc system nagrody i kary. Jest to nic innego jak mechanizm działania narkotyków.

Predyspozycja do otyłości

Często zastanawiamy się, dlaczego jedni jedzący wysokokaloryczną czy żywność bogatą w energię i pozostają szczupli, a inni tyją. Jak donoszą naukowcy z Yale School of Medicine, masa ciała jest ustalona w rozwijającym się mózgu przed urodzeniem. Przeprowadzono badania na szczurach, które były hodowane tak, aby ich podatność na otyłość wywoływaną dietą była znana przed podaniem posiłków bogatych w tłuszcze i wysokokalorycznych. Zaobserwowano, iż szczury mające tendencje do otyłości, posiadały różnice w centrum głodu i sytości w mózgu. W ich przypadku neurony, które sygnalizują sytość, nie spełniały dobrze swojego zadania. Działały zbyt wolno, ponieważ były blokowane przez inne komórki. Z kolei w przypadku szczurów opornych na otyłość, neurony sygnalizujące sytość były bardziej aktywne i gotowe do działania. Wydaje się więc, że to jak działają przekaźniki w naszym mózgu jest wyznacznikiem predyspozycji do otyłości. Istnieje więc przypuszczenie, iż nasze decyzje żywieniowe mogą mieć mniejsze znaczenie dla wzrostu masy ciała, niż połączenia w mózgu, które powstają w czasie rozwoju.

Hormony apetytu mogą przyczynić się do wzrostu masy ciała po zakończonej diecie

O ile sam proces odchudzania z reguły przynosi pożądane efekty, o tyle stosunkowo trudno pacjentom jest utrzymać uzyskaną masę ciała na stałym poziomie. Dlatego też naukowcy z Compejo Hospitalario Universitario de Santiago w Hiszpanii zainteresowali się po-

ziomem hormonów apetytu. Otóż stężenie leptyny i greliny we krwi przed rozpoczęciem kuracji odchudzającej może służyć jako wskaźnik określenia predyspozycji do „wracania” utraconych kilogramów po zakończeniu kuracji odchudzającej. W tym celu przebadano 104 osoby, które miały nadmierną masę ciała, tj. nadwagę lub otyłość. Ochotnicy przez 8 tygodni stosowali niskokaloryczną dietę. Zarówno przed, jak i w trakcie oraz po zakończeniu procesu redukcji masy ciała dokonywany był pomiar masy ciała, mierzone było także stężenie hormonów apetytu w osoczu krwi. Zauważono wówczas, iż osoby z wyższym poziomem leptyny i niższym poziomem greliny w osoczu krwi przed rozpoczęciem diety odchudzającej były bardziej podatne na odzyskanie utraconych kilogramów. Wyniki tych badań mogą mieć duże znaczenie w przypadku leczenia otyłości.

Rzucenie palenia papirosów powoduje tycie

Niestety, papierosy nie są cudownym lekiem na otyłość, a ich odstawienie wcale nie musi wiązać się z pojawieniem się dodatkowych kilogramów. Prawdą jest, że podwyższają one tempo przemiany materii, jednak w tak niewielkim stopniu, że nie mają zdecydowanego wpływu na masę ciała. Skąd więc bierze się kilka tych dodatkowych kilogramów? Otóż osoby, które tyją po rzuceniu nałogu często są same sobie winne. Brakuje im zajęcia i zamiast po papierosa, sięgają po dodatkowe przekąski. Zazwyczaj wynika to z przyzwyczajenia i odbywa się bezwiednie. Zatem jeśli zależy ci na utrzymaniu swojej masy ciała, kontroluj swoje nawyki. Miej zawsze pod ręką porcję świeżych warzyw, a unikniesz pochłaniania dodatkowych kalorii w postaci landrynek, chipsów, orzeszków czy paluszków.

Produkty o wysokiej zawartości skrobi są tużące

Produkty o wysokiej zawartości skrobi często opisywane są jako tużące. Do tej grupy należą: produkty zbożowe tj. płatki śniadaniowe, makaron, ryż, pieczywo, jak również niektóre owoce (banany) czy warzywa (ziemniaki). Produkty bogate w skrobię i inne węglowodany są istotnym źródłem energii. Dzięki

związaniu glukozy w długie łańcuchy, uwalniana jest ona powoli, potrawa syci na dłużej. Jak się okazuje, produkty te jednak najczęściej są niskokaloryczne i ubogie w tłuszcz. Stają się tuczające dopiero, gdy przesadzimy z ich ilością lub zostaną podane z dodatkami. Np. ziemniaki są wartościowym składnikiem posiłku, będącym źródłem potasu i białka. Jednak gdy podamy je z tłustym sosem lub tłuszczem, zamienią się w bombę kaloryczną.

Pomijanie posiłków jest skuteczną metodą odchudzania

Najczęściej stosowanym sposobem odchudzania jest rezygnacja z niektórych posiłków. Myślimy bowiem, że jeśli mniej zjemy, organizm będzie czerpał energię ze zgromadzonego w „boczkach” tłuszczu. Nie ma nic bardziej mylnego. Badania wskazują jednak, że osoby, które nie jedzą śniadania i rzadko spożywają posiłki w ciągu dnia, ważą więcej niż osoby jedzące śniadania oraz 4-5 posiłków każdego dnia. Dzieje się tak najprawdopodobniej dlatego, że osoby pomijające posiłki są bardziej głodne w ciągu dnia. Poza tym jedzenie mniejszych posiłków pomaga w kontrolowaniu apetytu.

Pij wodę przed posiłkiem, a schudniesz

Picie wody przed posiłkiem może wspomóc proces odchudzania? Postanowiono fakt ten sprawdzić. Przeprowadzono badania, w których udział wzięło 48 osób w wieku 55-75 lat. Podzielono je na dwie grupy. Pierwszej z nich zalecono dietę niskokaloryczną, drugiej – oprócz diety – kazano także wypijać przed posiłkiem 2 szklanki wody. Okazało się, że po upływie 12 tygodni badań osoby z pierwszej grupy schudły średnio po 5 kg, natomiast osoby z drugiej grupy – 7 kg. Tę cudowną odchudzającą moc wody można jednak bardzo prosto wytłumaczyć. Wypijając wodę przed posiłkiem dochodzi do zapełnienia żołądka, przez co zostaje mniej miejsca na pokarm. W rzeczywistości więc wcześniej czujemy się syci i mniej zjadamy. Naukowcy przestrzegają jednak przed sięganiem po napoje słodzone, które stanowią dodatkowe źródło cukru. Warto pić wodę małymi łykami.

Krótkoterminowe obciążanie się może wpłynąć

na zwiększenie masy ciała

Często zastanawiamy się nad skutkami siedzącego stylu życia oraz nadmiernego spożycia żywności. Według badań, krótkie okresy nadmiernego spożycia kalorii mają niekorzystny wpływ na masę ciała oraz magazynowanie tkanki tłuszczowej. Okazuje się, iż epizod 4-tygodniowej zmiany nawyków żywieniowych na rzecz spożywania dużej ilości energii i zmniejszenia aktywności fizycznej, może owocować wzrostem masy ciała oraz tkanki tłuszczowej nawet dwa lata po nim. Badanych podzielono na dwie grupy: kontrolną oraz badaną. W przypadku pierwszej z nich, sposób żywienia oraz aktywności fizycznej nie były zmieniane. Druga grupa zmniejszyła aktywność fizyczną oraz zwiększyła spożycie pokarmów. Zmiany były wprowadzone na okres 4 tygodni. Po zakończeniu doświadczenia odnotowano, iż grupa druga zwiększyła masę ciała średnio o 6,4 kg, które jednak najczęściej w przeciągu kolejnych 6 miesięcy zostały zgubione. Jednak, gdy badacze wrócili po roku do tych osób, zaobserwowali, że ich masa ciała była wyższa w stosunku do wyjściowych parametrów przed doświadczeniem. Jeszcze większe różnice były po dwóch i pół roku od przeprowadzenia badania. Doświadczanie to pokazuje, że nawet krótkie epizody zwiększonego spożycia kalorii oraz braku aktywności

fizycznej wpływają negatywnie na masę ciała i utrudniają odchudzanie, jak również utrzymanie wskazań wagi.

Jeśli chcesz schudnąć, podejdź do tego zdrowo. Najpierw trzeba znaleźć powód tycia, a potem go usunąć. Paradoksalnie drastyczne obniżanie ilości zjadanych pokarmów negatywnie wpływa na szybkość przemian metabolicznych, a co za tym idzie, utrudnia proces odchudzania. Prościej mówiąc, spowolniony lub rozregulowany metabolizm nie sprzyja odchudzaniu. Gdy porównamy szybkość przemian metabolicznych w organizmie, gdy jest on w stanie kilkudniowej głodówki, okazuje się, iż najniższy poziom metabolizmu pojawia się już po kilku dniach głodówki. Jest on mniejszy o 33% od podstawowego metabolizmu, gdy odżywasz się regularnie. Zatem jaki sens mają głodówki? W stanie najniższego poziomu przemian metabolicznych nie schudniesz lub będziesz chudnąć bardzo powoli.

Pamiętaj też, że spożywanie posiłków to też wydatek energetyczny. Jedzenie powoduje dwa rodzaje wydatków energetycznych: pobieranie i trawienie pokarmu połączone ze zwiększoną aktywnością fizyczną w trakcie tych czynności oraz przyswajanie wchłoniętych składników pokarmowych.

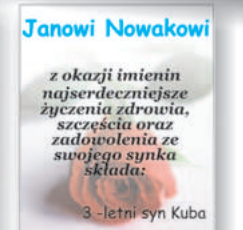
Specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

TEL. 56 682 26 80

Masz kłopoty z wymyśleniem ciekawego prezentu dla najbliższych?

Umieść życzenia w naszym tygodniku!!!

**Zaskocz znajomych i rodzinę
Zafunduj im oryginalną pamiątkę na:
urodziny, imieniny, rocznice, śluby itd...**



Wąbrzeźno

Koncert w kościele

Chociaż minął ponad miesiąc od Bożego Narodzenia, to nie jest łatwo pożegnać się z tym radosnym, świątecznym klimatem. WDK i parafia p. w. św. Ap. Szymona i Judy Tadeusza zaprosili wąbrzeźnian na „Koncert kolęd”.

Z zaproszenia na piątkowy koncert skorzystało bardzo wiele osób. Ławki w kościele p. w. św. Ap. Szymona i Judy Tadeusza były zapełnione do ostatniego miejsca.

Pierwsza wystąpiła Orkiestra Dęta Wąbrzeskiego Domu Kultury, składająca się głównie z uczniów wąbrzeskich szkół. Parę dni wcześniej ze świątecznym repertuarem orkiestra odwiedziła SP2 i „Trójkę”. Tym razem miała okazję zagrać dla nieco bardziej zróżnicowanej pod względem wieku publiczności. Muzycy wykonali „Wśród nocnej ciszy”, „Anioł pasterzom mówił”, „Lulajże Jezuniu”, „Gdy się Chrystus rodzi”, „Gdy śliczna Panna” i „Cicha noc”. Publiczność przyjęła występ bardzo ciepło.

Równie dobrze został przywi-

tany zespół wokalny Klubu Seniora Echo. Młodzi duchem członkowie zespołu wykonali m. in. „Dzisiaj w Betlejem” i „Przybieżeli do Betlejem”. Publiczność uległa nastrojowi i podśpiewywała razem z artystami.

W świątyni wystąpiły również schole: Promyk Jutrzenki z Parafii Matki Boskiej Królowej Polski w Wąbrzeźnie i Baranki Młode z Parafii p. w. św. Ap. Szymona i Judy Tadeusza. Baranki Młode zaśpiewały mniej znane kolędy m. in. „Skrzypi wóz”.

Kolędy śpiewa się w Polsce do 2 lutego. „Koncert Kolęd” był pięknym zwieńczeniem okresu bożonarodzeniowego.

tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Wąbrzeźno

Życzenia i zabawa

Dla tegorocznych maturzystów z ZSZ w Wąbrzeźnie studniówka jest już miłym wspomnieniem. Część oficjalna odbyła się w szkole, a potem uczniowie bawili się w Restauracji Oaza.

Uczniowie ZSZ studniówkę mieli w miniony piątek. Rozpoczęła się uroczystą akademią w szkole. Tegoroczni maturzyści jak nakazuje tradycja najpierw zańczyli poloneza. W części artystycznej młodzież zaprezentowała koncert życzeń, podczas którego każda klasa dedykowała życzenia nauczycielom i śpiewała zabawne piosenki. Nie mogło zabraknąć życzeń i podziękowań dla rodziców.

Po części oficjalnej uczniowie przenieśli się do Restauracji Oaza, gdzie przez kilka następnych godzin bawili się przy tanecznych rytmach w wykonaniu zespołu Skylight.

Dla przyszłych maturzystów studniówka to niepowtarzalne wydarzenie, szczególnie dla dziewcząt, które starają się wyglądać w ten wyjątkowy wieczór olśniewająco. Nie inaczej było na piątkowym balu. Kreacje były bardzo zróżnicowane od skromnych, eleganckich sukienek po balowe suknie. Dziewczęta różniły się również w podejściu do studniówkowo-maturalnych przesądów.

- Wierzę i dlatego mam coś nowego, coś starego i coś pożyczonego. Oczywiście założyłam czerwono-

ną bieliznę i czerwoną podwiązkę. Włosów też nie będę ścinać do matury – mówi Magdalena Murawska, uczennica technikum hotelarskiego.

Odmiennego zdania jest jej koleżanka z klasy Karolina Walcowskiak.

- Liczę tylko na siebie, nie na przesady – mówi krótko.

tekst i fot. Paulina Grochowalska



REKLAMA

RESTAURACJA
BONANZA

Wąbrzeźno, ul. Łabędzia 1

Z miłości do klientów...

609 504 840

www.restauracjabonanza.pl

2 x pizza duża
2 x opakowanie
dowóz*

kubek w prezencie

za 30 PLN

* dowóz na obszarze Wąbrzeźna wliczony w cenę, poza miastem - do ustalenia

zbierz całą kolekcję! Tylko na dowóz - tylko do 14 lutego**

** kierowca przy dostawie dostarczy wybrany losowo kubek. promocja ważna do wyczerpania zapasów



Piłka nożna

Trzeba płacić składki

W piątek w świetlicy Szkoły Podstawowej nr 3 odbyło się walne zebranie członków klubu MKS Unia, którego głównym celem był wybór zarządu klubu na kolejną, pięcioletnią kadencję. Głosowanie się odbyło, znane są jego wyniki, ale... nie wiadomo jeszcze, czy wybory nie zostaną powtórzone.



Obecni na zebraniu byli niemal jednomyślni podczas głosowań

W spotkaniu uczestniczyły 32 osoby, co wydawało się stanowić wystarczające kworum do przeprowadzenia wyborów. Oprócz zawodników, trenerów i działaczy na spotkanie przybyli zaproszeni goście: starosta Krzysztof Maćkiewicz, zastępca burmistrza Wojciech Bereza i przewodniczący komisji sportu w radzie miejskiej Edward Wierak.

Spotkanie rozpoczęło się od głosowań, które wyjaśniły, że przewodniczącą spotkania będzie Zofia Isbrandt, protokolantem Grażyna Chmiel, a nad przebiegiem wyborów będzie czuwać komisja

skrutacyjna w składzie: Bartosz Krysztofiak, Jędrzej Olszewski i Jarosław Rybszleger.

Następnie prezes Mieczysław Dembek złożył sprawozdanie z działalności zarządu w latach 2006-2010, z którego wynikało, że klub przez minione pięć lat, mimo poważnych problemów, utrzymywał płynność finansową.

- Pomimo przejścia stadionu przez miasto, co roku na utrzymanie bieżni i trybun wydawaliśmy około dziesięć tysięcy złotych – powiedział Mieczysław Dembek. – W oparciu o środki unijne istnieje możliwość poprawienia

standardu obiektu. Praca zarządu nie ograniczała się do okresowych spotkań, to było codzienne zajęcie, zajmujące wiele czasu.

Następnie trener Sebastian Isbrandt złożył sprawozdanie z działalności sportowej klubu, obejmującej sekcje piłki nożnej, sportów walki i sportów siłowych, a Grażyna Chmiel zapoznała zebranych z tym, w jaki sposób w poszczególnych latach kształtowały się finanse klubu. Szczegóły tych sprawozdań przedstawimy jednym z najbliższych numerów naszego tygodnika. Warto jest jednak zwrócić uwagę na to, że w sprawozdaniu finansowym po raz pierwszy podczas spotkania poruszony został temat niepłacenia składek przez członków klubu.

Następnie głos zabrał przewodniczący komisji rewizyjnej klubu Bernard Gadziński.

- Muszę zwrócić uwagę na wiele formalnych nieprawidłowości w działalności klubu – powiedział. – Brak protokołów zebrań, zarząd spotykał się zbyt rzadko, a przynajmniej zbyt rzadko było to udokumentowane. Uważam także, że przekazanie budynku po byłej siłowni bez uprzedniego zwołania walnego zebrania było wbrew regulaminowi. Poza tym wnioskuje do nowego zarządu o zrobienie wszystkiego, by poprawić wyniki sportowe piłkarskiej drużyny seniorów, która mimo przyznania jej większych środków finansowych zamyka ligową tabelę. Uważam, że słabe wyniki szkoleniowe wynikają także z niezwracania uwagi na



Walne zebranie prowadziła Zofia Isbrandt

treść raportów komisji rewizyjnej.

Mimo tych uwag uczestnicy zebrania udzielili (przy jednym głosie wstrzymującym się) absolutorium ustępującemu zarządowi i można było przejść do wyboru nowych władz klubu.

- Wnioskuje, by w skład zarządu weszło pięciu członków – zaproponowała Zofia Isbrandt. – Jeżeli pojawi się strategiczny sponsor, jego przedstawiciel dołączy do zarządu, który zgodnie z regulaminem powinien mieć od pięciu do siedmiu członków.

Propozycja ta została przyjęta i w tajnym głosowaniu spośród ośmiu kandydatów wybrano pięciu członków nowego zarządu: Edwarda Wieraka (24 głosy), Jana Wiśniewskiego (20), Sebastiana Biestka (18), Tomasza Sulikowskiego (18) i Sebastiana Isbrandta (17). Grażyna Chmiel, Mieczysław Dembek i Robert Żurawski otrzymali po 16 głosów.

Zaproszeni goście: starosta i wiceburmistrz zapewнили o wsparciu (w miarę możliwości także finansowym) dla klubu ze strony powiatu oraz miasta i przyszedł czas na dyskusję. Zofia Isbrandt poprosiła Mieczysława Dembka o wyjaśnienie, ile jest na dzień dzisiejszy członków i sponsorów klubu, co zrobić, żeby poprawić opłacanie skromnych (4 złote miesięcznie) składek członkowskich, i jaki jest dochód z hotelu.

- Zgodnie ze statutem, członkiem klubu jest ten, kto płaci składki – odpowiedział Mieczysław Dembek. – To trudny, pojawiający się co roku problem, bo trudno jest wyegzekwować składki, które są dobrowolne. Co do hotelu, to funkcjonuje on inaczej niż na zasadach rynkowych. Gdyby tak było, to trzeba by go zamknąć, bo jest za mały, ma tylko 24 miejsca, a dzisiaj hotel powinien mieć pojemność przynajmniej „na autokar”, czyli 40 miejsc. Poza tym jego standard sprawia, że to w zasadzie noclegownia dla firm budowlanych, które są zainteresowane jak najniższą ceną. Potrzebna byłaby także pełna, przynajmniej trzyosobowa obsługa na etacie, a na to nas nie stać. Tym niemniej z hotelu mamy dochód, gdyż nie ponosimy kosztów jego utrzymania – to pomoc miasta, która idzie

na drużynę seniorów.

Następnie w jawnym głosowaniu udzielone zostało poparcie nowej komisji rewizyjnej, w skład której weszli: Zofia Isbrandt, Mirosław Liszaj i Jarosław Rybszleger. Z udziału w pracach w komisji rewizyjnej zrezygnował Bernard Gadziński.

- Na mój wiek już wystarczy aktywnej pracy w klubie – powiedział. – Zwracam jednak uwagę na potrzebę częstszych walnych zebrań i wprowadzenia niezbędnych zmian w statucie, którego obecna forma nie pozwala nam na przykład stać się organizacją pożytku publicznego i w ten sposób korzystać z „jednego procenta podatku”. Jest jeszcze problem z regularnym płaceniem składek. Z formalnego punktu widzenia na dzisiejszym zebraniu nie było kworum.

Spotkanie zakończyło się ustaleniem, że delegatami MKS Unia Wąbrzeźno na walne zebranie Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Związku Piłki Nożnej zostaną Edward Wierak i Sebastian Isbrandt. Gdy wydawało się, że zostanie już tylko czekać, aż nowi członkowie wybiorą ze swojego grona prezesa i podzielą inne funkcje (co miało nastąpić w ciągu dwóch tygodni), w niedzielę wieczorem otrzymaliśmy e-mail od prezesa Mieczysława Dembka: „Chciałbym przekazać informację, że w związku z uczestnictwem w walnym zebraniu klubu MKS Unia 14 osób nieuprawnionych do głosowania, w dniu jutrzejszym składam do Starosty Wąbrzeskiego, w ramach nadzoru, wniosek o uznanie „walnego” za nieważne i wyznaczenie nowego terminu zebrania, w którym będą brały udział osoby mające opłacone składki członkowskie (17 osób). Postępuję tak nie ze względu na chęć bycia prezesem za wszelką cenę, ale w imię zasad i rzetelności.”

Okazało się, że składka w wysokości czterech złotych miesięcznie może spowodować spore kłopoty natury formalnej, zwłaszcza, gdy nie jest płacona. O dalszym rozwoju spraw związanych z wyborem nowego zarządu klubu MKS Unia będziemy informować kibiców (i nie tylko) na bieżąco.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Bernard Gadziński, dotąd przewodniczący komisji rewizyjnej