



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Płużnica

Ludzie mają głos

str. 2

Wąbrzeźno

**Pierwsza pomoc
może wiele zdziałać**

str. 4

Wąbrzeźno

Sala jak nowa

str. 5

Historia

**Boska
sprawiedliwość**

str. 16

CZWARTEK

9 maja
2013

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 19/2013 (215)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Podążali śladami pisarza

Na jeden dzień Wąbrzeźno zamieniło się w planszę do gry, po której poruszali się gracze podążający śladami pisarza Paula Zecha.

Pierwszy etap gry miejskiej odbył się 19 lutego. Osoby, które rozwiązały zagadkę spotkały się wtedy przed kamienicą przy ul. Wolności 14, w której 132 lata temu urodził się bohater zabawy – Paul Zech, niemiecki poeta, prozaik i dramaturg.

– Celem gry miejskiej jest przybliżenie najbliższej historii miasta i podejście do tego w sposób turystyczny. To także żywa lekcja historii, która trafia do młodych ludzi – tłumaczy Grzegorz Chudzik ze Stowarzyszenia Na Rzecz Aktywności Społeczno-Artystycznej w Toruniu, organizatora gry. – Nieprzypadkowo wybraliśmy Paula Zecha. Można o nim powiedzieć, że był kosmopolitą. Urodził się w Wąbrzeźnie, dużo podróżował i zmarł w Buenos Aires. Opierając grę na autentycznych wydarzeniach z jego biografii i pobytu w Wąbrzeźnie chcemy pokazać, że ludzie, którzy rodzą się w zwykłych, małych miejscowościach mogą dokonać rzeczy niezwykłych.

Finał gry rozegrał się 4 maja. Drużyny zjawily się na Placu Jana Pawła II.

– Poznaliśmy jego biografię na facebooku i wikipedii. Zebraliśmy ekipę i jesteśmy – mówią gimnazjaliści z drużyny starszoharcerskiej



W sześciu punktach miasta uczestnicy zabawy rozwiązywali zagadki związane z postacią Paula Zecha

funkcjonującej przy 70 DH „Poszukiwacze”.

– Lubię takie gry. Brałem kiedyś udział w podobnej. Można być z kimś w drużynie i są fajne zagadki – stwierdza Piotr Błazejewski z Osieczka.

W zabawie brali też udział dorośli.

– Właściwie to zmierzałam do sklepu, ale zobaczyłam koleżankę córki i postanowiłyśmy się przyłączyć żeby spędzić miło czas – mówi Kamila Trzcńska.



Michał Wilgosz, Bartosz Słowiński, Michał Bereza i Ania Rojek najszybciej poradziili sobie z rozwiązywaniem zagadek

Gracze podzieleni na 2, 3-osobowe drużyny otrzymali karty gry i pierwszą wskazówkę do rozwikłania tajemnicy. Zaprowadziła ich ona pod kamienicę, w której urodził się Paul Zech. Tam czekała osoba, która dała im kolejną wskazówkę. W sumie takich punktów było sześć. Najszybciej z zadaniami poradziły sobie dwie drużyny ex aequo: Michał Bereza i Ania Rojek oraz Michał Wilgosz i Bartosz Słowiński. Podsumowanie gry i wręczenie nagród odbyło się tego samego dnia podczas majówki na Podzamczu.

Stowarzyszenie Na Rzecz Aktywności Społeczno-Artystycznej na realizację zadania otrzymało – w ramach konkursu ofert dla organizacji pozarządowych – dotację z budżetu miasta Wąbrzeźno.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska

Powiat

Majówka w mieście

Pokazy, koncerty, kiermasz ogrodniczy, konkursy – w sobotę na Podzamczu i boisku „Malta” wiele się działo. Każdy mógł znaleźć odpowiadającą mu formę rozrywki.

Piękna pogoda sprawiła, że długi pobyt na świeżym powietrzu w sobotę sprawiał ogromną przyjemność. Mieszkańcy Wąbrzeźna, którzy weekendu nie spędzali poza miastem nie mogli narzekać na brak atrakcji na miejscu. Na scenie wąbrzeskiego amfiteatru od godzin popołudniowych po późny wieczór odbywały się różne pokazy, konkursy i koncerty, a w powietrzu unosił się nęcący zapach pieczonych kiełbasek i innych przysmaków.

Dzieci zabawiał iluzjonista i kłown. Nie zabrakło ulubionej przez maluchów dmuchanej dżun-

gli i trampoliny.

Mieszkańcy spragnieni sportowych wrażeń dopingowali uczestników turnieju siłacza i z zainteresowaniem oglądali pokaz zawodników Wąbrzeskiego Klubu Sportów i Sztuk Walki. Równocześnie z występami w amfiteatrze nie mniej atrakcyjne rzeczy działy się na boisku „Malta”. Mnóstwo frajdy dzieciom i ich rodzicom sprawiły zawody dla małych strażaków. Ciekawy był pokaz rozcinania auta po wypadku, do którego zaangażowani zostali burmistrzowie Wąbrzeźna.

dokończenie str. 6
REKLAMA

kredyty gotówkowe

**Wiosną
potrzeby rosną**

**Weź kredyt gotówkowy
i zrealizuj swoje plany**

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

Infolinia:
195 00
KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY
Z TARYFĄ OPERATORA



Santander
CONSUMER BANK

santanderconsumer.pl

Bank dla Twoich pomysłów

Wąbrzeźno

Ścieżki rowerowe w budowie Ludzie mają głos

22 kwietnia rozpoczęła się budowa ścieżek rowerowych w naszym mieście. Na pierwszy ogień poszła ulica Grudziądzka.



wy tam będzie ruch samochodów dostawczych i osobowych. Przy ścieżce nad jeziorem Frydek – od ul. Chełmińskiej do ul. Wolności, wybudowane będzie oświetlenie. Tam i nad Jeziorem Zamkowym mieszkańcy będą mogli odpoczywać na ławeczkach i podziwiać krajobraz z tarasów widokowych. Powstaną też stanowiska dla wędkarzy.

Jeszcze przed wakacjami, ma być oddany do użytku, wykonany w ramach tej inwestycji nowy pomost na plaży miejskiej. Cały plan budowy ścieżek rowerowych ma zostać zrealizowany do końca roku. Obecnie prace trwają na ulicy Grudziądzkiej.

Koszt inwestycji to prawie 4 mln zł. Zarząd województwa kujawsko-pomorskiego przyznał na realizację tego projektu 2 mln zł, ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Prace wykonuje wyłoniona w przetargu firma Trade Company „Delta” Sp. z o.o. z Grudziądza.

PG,

fot. www.wabrzezno.com

Obecnie w ramach budowy ścieżek rowerowych trwają prace na ul. Grudziądzkiej

Plan budowy ścieżek rowerowych w Wąbrzeźnie został podzielony na jedenaście odcinków. Dwa dwa z nich już wykonano w latach 2009 i 2010 roku: odcinek od ul. Chełmińskiej do plaży nad Jeziorem Zamkowym oraz od ul. Chełmińskiej do mostu nad Jeziorem Zamkowym. Pozostałe 9 etapów obejmuje wybudowanie tras rowerowych: na odcinku od ul. Chełmińskiej do ul. Strażackiej, na Wzgórzu Zamkowym, od ul. Wro-

niej wzdłuż jeziora Zamkowego do ul. Żurawiej i na ul. Żurawiej, na ul. Grudziądzkiej (od granicy miasta do ul. Kasztanowej) i na ul. Kasztanowej, na ul. Łabędziej (od ul. Kasztanowej do ul. Wroniej) i na ul. Wroniej oraz od ul. Strażackiej do ul. Wolności.

Odcinki od ul. Chełmińskiej do ul. Strażackiej, od ul. Wroniej wzdłuż Jeziora Zamkowego do ul. Żurawiej i na ul. Kasztanowej będą pieszojezdniami, więc możli-

Mieszkańcy gminy Płużnica, którzy chcieliby się czegoś dowiedzieć lub wnieść swoje uwagi do opracowywanych miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego mogą wziąć udział w konsultacjach.

Spotkanie, które odbędzie się 15 maja, o godz. 14:30 w sali obrad w Urzędzie Gminy w Płużnicy będzie dotyczyło trzech opracowywanych miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego, obejmujących tereny w miejscowościach Wiewiórki, Wieldzadz,

Kotnowo oraz Płużnica i Czaple.

Po przedstawieniu proponowanych rozwiązań, mieszkańcy będą mieli możliwość uzyskania dodatkowych wyjaśnień od projektanta oraz zgłaszania swoich uwag.

PG

Wąbrzeźno

Przyroda z lotu ptaka

9 maja odbędzie się wernisaż zdjęć Czesława Rekowskiego. Tematem przewodnim wystawy jest przyroda ziemi wąbrzeskiej.

Otwarcie wystawy zaplanowano na godzinę 18.00. Prace będzie można podziwiać w Wąbrzeskim Domu Kultury. Jak mówi autor zdjęć, na wystawie zobaczymy około 80 fotografii przedstawiających przyrodę naszego miasta i okolic z lotu ptaka. Pan Rekowski

wykonał je latając swoją motolotnią. Większość mieszkańców wie, że fotografia i podniebne wojaże to zamiłowania pana Czesława.

Zapraszamy na wystawę.

Dawid Otremba
Fot. Czesław Rekowski



REKLAMA



**WAPNO
NAWOZOWE
WĘGLOWE 50%**

**65 ZŁ /t
Z
TRANSPORTEM**

tel: 606285320

Wąbrzeźno

Uczą się zdrowego stylu życia

Popularyzacji zasad zdrowego stylu życia w wąbrzeskiej Szkole Podstawowej nr 2 służy organizowany co roku – Tydzień dla zdrowia.

Tegoroczne obchody Tygodnia dla zdrowia rozpoczęły się od spotkania klas I-VI z dietetyczką Olimpią Przyjemską. Specjalistka od zdrowego odżywiania powiedziała dzieciom co należy jeść, a czego unikać i jak zachęcić najbliższych, by jedli zdrowo.

O zdrowym stylu życia z uczniami klas III rozmawiała Małgorzata Wypij-Olszewska z Powiatowej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Wąbrzeźnie.

Klasy IV-VI wzięły udział w zawodach wiedzy – sportowych. W tym roku najlepsze okazały się wszystkie klasy „c”.

Dla najstarszych uczniów zaplanowano jeszcze spotkanie z terapeutami z Wąbrzeskiego Centrum Terapii Profilaktyki i In-

tegracji Społecznej na temat przeciwdziałania uzależnieniom.

Dużą atrakcją obchodów Tygodnia dla zdrowia był kabaret o tematyce profilaktycznej przygotowany przez uczniów klasy Va i IVc. Podczas apelu nagrodzono laureatów konkursu plastycznego

i literackiego pod hasłem „Dbam o zdrowie – narkotykom, papierosom i alkoholowi mówię nie!”.

Tydzień dla zdrowia został zorganizowany po raz dziesiąty.

Oprac. PG,
fot SP2



Dużym zainteresowaniem uczniów cieszył się kabaret o tematyce profilaktycznej przygotowany przez uczniów klasy Va i IVc

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

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Wąbrzeźno

Zielony tydzień

Przemarsz ulicami miasta, Przyrzeczenie Młodych Ekologów i przedstawienie muzyczno-ekologiczne – w ten sposób Szkoła Podstawowa nr 2 w Wąbrzeźnie włączyła się w światowe obchody Dnia Ziemi.

Tradycyjnie w „Dwójce” z okazji Światowego Dnia Ziemi (w Polsce obchodzony 22 kwietnia) zorganizowano Tydzień Dla Przyrody. Rozpoczął się w poniedziałek, 22 kwietnia od Zielonego Przemarszu ulicami Wąbrzeźna uczniów „zerówki” i klas I-III. Dzieci dziarskimi okrzykami nawoływali mieszkańców do poszanowania przyrody. Przemarsz miał swój finał na boisku szkolnym, gdzie uczniowie w obecności wicedyrektora szkoły Katarzyny Wąz złożyli Przyrzeczenie Młodych

Ekologów i na drzewie obietnic zawiesili wykonane przez siebie listki z wypisanymi ekologicznymi postanowieniami. Potem maluchy bardzo chętnie ozdobiły plac przed szkołą rysunkami kolorowego (z przewagą koloru zielonego) Wąbrzeźna i innymi malunkami o tematyce ekologicznej.

W piątek, 26 kwietnia uczniowie obejrżeli przedstawienie muzyczne, o tematyce ekologicznej, w wykonaniu koła ekologicznego, pod kierunkiem Anny Kursy oraz koła wokalnego pod opieką Irene-

usza Topolewskiego. Spośród publiczności wybrano osoby ubrane od stóp do głów na zielono.

„Tydzień dla przyrody” to tylko jedno z wielu działań w SP2, uczących dzieci dbałości o środowisko naturalne. Uczniowie „Dwójki” uczestniczą co roku w akcji sprzątania świata, goszczą u siebie miłośników zwierząt, samodzielnie dbają o kąci przyrody w swoich salach lekcyjnych oraz o czystość swoich klas i boiska szkolnego.

PG, fot. PG i SP2



Dzieci dziarskimi okrzykami nawoływali mieszkańców do poszanowania przyrody



Podczas finału Tygodnia Dla Przyrody w SP2 rządził kolor zielony

REKLAMA

**Mecenas
Anna Grudzień
zaprasza:**

**Do nowego oddziału
Kancelarii Prawnej
w Wąbrzeźnie**

ul. Wolności 4
Wąbrzeźno
tel. 513175036
56 683 31 09

www.kancelariagrudzien.pl



Uczniowie obejrżeli przedstawienie muzyczne, o tematyce ekologicznej



Tydzień Dla Przyrody w SP2 rozpoczął się od Zielonego Przemarszu ulicami Wąbrzeźna uczniów „zerówki” i klas I-III

Wąbrzeźno

Uczcili Konstytucję 3 Maja

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 śpiewali i recytowali wiersze z okazji 222. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3-go Maja.



Program artystyczny z okazji uchwalenia Konstytucji 3-go Maja przygotowało szkolne koło wokalne pod kierunkiem nauczycieli: Doroty Pyć i Janusza Przybyło

30 kwietnia godziny wychowawcze w „Dwójce” poświęcone były historii uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Podniosły charakter temu dniu nadał występ szkolnego koła wokalnego pod kierunkiem nauczycieli: Doroty Pyć i Janusza

Przybyło. Uczniowie poprzez pieśni i słowa poetów przypomnieli wysiłki ówczesnych patriotów ratujących chylącą się ku upadkowi Polskę.

PG,
fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Rowerowy tour

30 rowerzystów pokonało 27-kilometrową trasę... dla przyjemności. A już w sobotę dla miłośników pieszych wędrówek – marsz na orientację.

Kolejny rajd rowerowy zorganizowany przez Stowarzyszenie „Inicjatywa” w Wąbrzeźnie odbył się 5 maja. Miłośnicy jednośladów wyruszyli z wąbrzeskiego rynku. Trasa rajdu wiodła przez Zaskocz, Książki, Kruszyny, Osieczek, Jaworze. Zwieńczeniem 27-kilometrowego rajdu było ognisko oraz poczęstunek.

Kolejne takie przedsięwzięcie odbędzie się 8 czerwca, o szcze-

gółach będziemy informować.

A już 11 maja Stowarzyszenie „Inicjatywa” zaprasza na marsz na orientację. Start godz. 10.00 ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie. Regulamin marszu i dodatkowe informacje dostępne są na stronie internetowej: www.inicjatywa-wabrzezno.pl.

PG,
fot. nadesłane



Uczestnicy rajdu rowerowego odpoczywali przy ognisku

Pierwsza pomoc może wiele zdziałać

Młodzież z powiatu wąbrzeskiego wie jak pomóc poszkodowanym w różnych sytuacjach. – Zasady udzielania pierwszej pomocy nie są trudne, a poznając je możemy pomóc wielu ludziom – przekonują młodzi.

W środę, 25 kwietnia w Zespole Szkół Zawodowych odbył się powiatowy etap XXI Ogólnopolskich Mistrzostw Pierwszej Pomocy Polskiego Czerwonego Krzyża.

Zespoły ze szkół ponadgimnazjalnych: Zespołu Szkół Zawodowych (1 drużyna) i Liceum Ogólnokształcącego w Wąbrzeźnie (2 zespoły) oraz Zespołu Szkół we Wroniu (1 drużyna) musiały wykazać się wiedzą teoretyczną na temat Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża (zasady) i Międzynarodowego Prawa Humanitarnego Konfliktów Zbrojnych (konwencje genewskie). Każdy zawodnik indywidualnie wykonywał resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomie.

Kolejnym etapem zawodów był sprawdzian umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Uczestnicy mieli do czynienia z osobami, które spadły z drzewa i świadkiem, który to widział. W tej sytuacji ratownicy musieli poradzić sobie ze złamaniem żebra, dusznościami, utratą przytomności, histerią świadka zdarzenia. Druga sytuacja dotyczyła uczennic powtarzających materiał do egzaminu na ławce w parku, które dowiadują się od dwóch koleżanek, że wszystkie cztery będą powtarzać klasę. Jedna z nich gro-

zi samobójstwem i mdleje, druga wpada w histerię, trzecia ma niedowład prawej strony ciała, a czwarta duszności.

– Zawody takie jak te dzisiejsze, dużo dają. Dzięki przygotowaniu do nich będziemy wiedzieć jak pomóc innym – stwierdza Magda Basak z wąbrzeskiego LO.

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych ciężkich komplikacji, do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.

– Uczyliśmy się zasad pierwszej pomocy na lekcjach w liceum o ukierunkowaniu służby mundurowe. Takie zajęcia przygotowują do sytuacji, gdy trzeba udzielić pomocy drugiemu człowiekowi. Ile razy się widzi, że ktoś przechodzi obojętnie obok poszkodowanego, bo nie wie jak pomóc – mówi uczniowie z ZS we Wroniu.

Niektórzy musieli już zastosować zdobytą wiedzę w praktyce.

– Miałam sytuację, że koleżanka zemdlła, a ja wtedy mogłam jej pomóc. Sprawdziłam oddech, poprosiłam koleżankę, by otworzyła okno, drugą poprosiłam o krzesło i podłożyłam je pod nogi tej, która zemdlła. Podniosłam jej też ręce do góry. Powoli odzyskiwała przytomność – opo-

wiada Kamila Młodziankiewicz z Zespołu Szkół we Wroniu.

Udzielenie pierwszej pomocy drugiemu człowiekowi jest naszym obowiązkiem. Nie należy się tego bać i nie wolno zostawiać chorych samych, jeśli sytuacja, w której się znaleźli, nie zagraża naszemu życiu lub zdrowiu.

– Zasady udzielania pierwszej pomocy nie są trudne, wystarczy się ich nauczyć. Nie jest ich dużo, a mogą wiele zdziałać. Zachęcamy innych żeby się uczyli – mówią uczniowie ZSZ w Wąbrzeźnie: Agnieszka Dzikowska, Marta Węglerska, Szymon Kleszczyński, Paweł Barański i Mateusz Moch.

Najlepszym zespołem okazała się grupa z Zespołu Szkół Zawodowych i to ona będzie reprezentować powiat wąbrzeski w etapie wojewódzkim, który odbędzie się 11 maja w Bydgoszczy. Oprócz tego zwycięska drużyna otrzymała puchar starosty i apteczki. Drugie miejsce zajął zespół z Zespołu Szkół we Wroniu, a trzecie grupa z LO.

Etap powiatowy organizowany był przez Kujawsko-Pomorski Oddział Okręgowy PCK – delegaturę PCK w Wąbrzeźnie. Zawodom patronował starosta wąbrzeski.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Kolejnym etapem zawodów był sprawdzian umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Zawodnicy musieli poradzić sobie m.in. z omdleniem, histerią i dusznościami



Drużyna z Zespołu Szkół we Wroniu: od lewej Martyna Trozdowska, Kamila Młodziankiewicz, Joanna Dąbrowska, Marcin Plona (nauczyciel) Wojciech Szumlak i Natalia Poszman



Zespół z wąbrzeskiego LO: od lewej Maga Basak, Magda Rojek, Ola Szulecka, Ania Gierszyńska i Ada Forma



Uczestnicy mistrzostw musieli pomóc osobom, które spadły z drzewa

REKLAMA

SALON SPORTOWY STELA-MAR

PROMOCJA RAYON XTH-904 AMORT.P+T,

499 ZŁ *

WĄBRZEŹNO – KOPERNIKA 7

*PROMOCJA OBOWIĄZUJE DO 16 05 2013



Ćwiczenia z fantomem

REKLAMA

Blachodachówka od 20,99 zł brutto

Trapez od 17,50 zł 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

Wronie, Wąbrzeźno

Szkoły pożegnały absolwentów

Nagrody i dyplomy, gratulacje, chwile wzruszenia – 26 kwietnia tegoroczni maturzyści odebrali świadectwa ukończenia szkoły.

Uczniowie ostatnich klas w szkołach ponadgimnazjalnych mieli tego dnia świadomość, że kończy się bardzo ważny etap w ich życiu. Życzenia sukcesów i pomyślności oraz jak najlepszych wyników na egzaminie maturalnym złożył uczniom kończącym Zespół Szkół we Wroniu dyrektor szkoły Bogusław Gumuła. Oprócz życzeń były gratulacje, wyróżnienia i nagrody dla tych, którzy osiągnęli najlepsze wyniki w nauce oraz listy gratulacyjne dla rodziców. Nagrodzono również absolwentów, którzy osiągnęli bardzo dobre wyniki w nauce i wzorowe zachowanie. Doceniono także tych, którzy pracowali w Radzie Samorządu Uczniowskiego i radiowęźle szkolnym oraz na rzecz swojej klasy, a także uczniów reprezentujących szkołę w zawodach sportowych na szczeblu powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.

Wśród tegorocznych absolwentów znaleźli się honorowi dawcy krwi, którzy otrzymali nagrody za aktywną postawę w akcji krwiodawstwa.

W dalszej części uroczystości z rąk swoich wychowawców uczniowie odebrali świadectwa ukończenia szkoły.

Po oficjalnej części uczniowie z klasy II b LO rozbawili publiczność współczesną wersją „Czerwonego Kapturka”.

26 kwietnia był też ostatnim dniem w szkole dla uczniów klas czwartych: technikum ekonomicznego, technikum hotelarskiego/mechatronicznego i technikum logistycznego w wąbrzeskim Zespole Szkół Zawodowych. Dyrektor szkoły Stanisław Bytnar życzył maturzystom powodzenia na egzaminie, a Violetta Fijołek-Trzcińska w imieniu wychowawców klas czwartych – powodzenia w realizacji życiowych planów. Następnie najlepsi absolwenci otrzymali

nagrody z rąk dyrektora szkoły oraz przedstawicieli samorządów. Wyróżniono także uczniów za działalność i reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych. Podziękowania i listy gratulacyjne otrzymali rodzice uczniów szczególnie wyróżniających się w nauce i w pracy na rzecz szkoły.

W części artystycznej trzecioklasiści zaprezentowali skecze i piosenkę, których motywem przewodnim była matura.

Tego dnia absolwentów żegnało także Liceum Ogólnokształcące im. Zygmunta Działowskiego w Wąbrzeźnie. Trzy lata spędzone przez nich w murach LO podsumował dyrektor Bolesław Künstler. Najlepszym absolwentom wręczono nagrody. Dyrektor złożył również podziękowania rodzicom za

trzyletnią współpracę. Starosta wąbrzeski Krzysztof Maćkiewicz pogratulował uczniom ukończenia szkoły i życzył im dalszych sukcesów. Następnie wychowawcy klas trzecich wręczyli świadectwa ukończenia szkoły swoim klasom. W imieniu wychowawców absolwentów pożegnała Wanda Szpryczyńska.

W dalszej części uroczystości przedstawiciele poszczególnych klas zaprezentowali z humorem swoje przeżycia w szkole. A drugoklasiści zaśpiewali piosenki, które wszystkich wzruszyły.

Do szkoły absolwenci szkół ponadgimnazjalnych wrócili we wtorek – na egzaminy maturalne.

PG, fot. PG, ZS we Wroniu, Michał Stenzel (LO w Wąbrzeźnie)



Absolwenci Liceum Ogólnokształcącego w Wąbrzeźnie



Absolwenci technikum rolniczego i technikum informatycznego w ZS we Wroniu



Klasa III b LO o ukierunkowaniu służby mundurowej



26 kwietnia był ostatnim dniem w szkole dla uczniów klas czwartych w wąbrzeskim Zespole Szkół Zawodowych

Wąbrzeźno

Sala jak nowa

Dobiega końca remont sali widowiskowej Wąbrzeskiego Domu Kultury. Odświeżone ściany i sufit, zabudowanie niemożliwej boazerii regipsami to tylko część zmian jakie przeszła sala.

Od dwóch lat Wąbrzeski Dom Kultury przygotowywał się do kompleksowej modernizacji sali widowiskowej. W tym czasie naprawiano sieć elektryczną, uzupełniano oświetlenie sceniczne, wzmacniano konstrukcję sceny, wygospodarowano pomieszczenia do przechowywania sprzętu nagłaśniającego i instrumentów Orkiestry Dętej WDK, naprawiono i zakonserwowano park maszynowy na scenie oraz przeprowadzono częściową wymianę kaloryferów.

Modernizacja sali rozpoczęła się dwa miesiące temu. To pierwsza poważna ingerencja w wygląd sali od 1987 r. Wtedy prace obejmowały malowanie, wymianę foteli na widowni oraz położenie parkietu. Podczas tegorocznych prac, najpierw uzupełniono ubytki w ścianach, odświeżono zawilgocone miejsca oraz wyrównano powierzchnie ścian i sufitów. Następnie kilkakrotnie pomalowano sufity oraz ściany sali – zarówno w części scenicznej jak i tej przeznaczonej dla widowni. Boazeria okalająca boki sali widowiskowej oraz sceny dawno temu przestała być modna. Aby poprawić estetykę miejsca obudowano ją płytami regipsowymi, pokrytymi tynkiem mineralnym. W ten sposób wnętrze zyskało na nowoczesności. Odnowiono także zaplecze sceny oraz naprawiono i odmalowano ekran kinowy oraz odświeżono przyległą do sali kabinę elektryczną.

Ważną częścią prowadzonych prac remontowych była modernizacja oświetlenia sceny oraz części widowiskowej sali. Wymieniono lampy boczne oraz podświetlono przejścia wzdłuż widowni. Na suficie oraz wokół obramowania sceny zamontowano specjalne taśmy LED, które rozjaśniły niegdyś nieco ponurą salę. Poza tym nowe oświetlenie daje możliwość dopasowania światła do klimatu konkretnej imprezy, która będzie się na sali odbywać.

Zmodernizowano także oświetlenie sceniczne, wymieniając stare zużyte reflektory na nowe i energooszczędne urządzenia. Poza tym uzupełniono oświetlenie awaryjne. Wszystkie zmiany poprzedzone zostały naprawą instalacji elektrycznej oraz wykonaniem nowych przyłączy. Mając na uwadze względy bezpieczeństwa przeciwpożarowego dokonano wymiany dwóch hydrantów wewnętrznych znajdujących się w obrębie sali widowiskowej.



Gizela Pijar, dyrektor Wąbrzeskiego Domu Kultury w częściowo zmodernizowanej sali widowiskowej

Dodatkowo naprawiono podłogę sceny, częściowo wymieniając spróchniałe legary podtrzymujące konstrukcję sceny oraz deski podłogowe. Cała podłoga zostanie pomalowana odporną na ścieranie emalią do drewna. Uzupełniono również ubytki w bukowym parkiecie części widowiskowej.

Do zrobienia zostało jeszcze m.in. pomalowanie konstrukcji metalowych, uzupełnienie braków w olistwowaniu przy ścianach i gruntowne prace porządkowe.

Koszty prac remontowych oraz zakupu urządzeń i materiałów niezbędnych do ich przeprowadzenia wyniosły 56 tys. zł. Dużą część tej kwoty, bo aż 50 tys. zł stanowi dotacja podmiotowa z budżetu miasta. Reszta to środki własne WDK.

Tegoroczne prace są pierwszym etapem kompleksowego remontu sali. W planach na przyszły rok jest wymiana podłogi scenicznej i kotar estradowych oraz zakup wykładziny na część widowiskową.

– Po realizacji tych działań skupimy się oświetleniu estradowym i nagłośnieniu – mówi Gizela Pijar, dyrektor Wąbrzeskiego Domu Kultury.

Salę w nowej odsłonie będzie można podziwiać 17 maja podczas Ogólnopolskiego Przeglądu „Ulbione Pieśni Jana Pawła II”.

PG



Marta Grzegorzczak z ZSZ odbiera Nagrodę Starosty

Wąbrzeźno

Majówka w mieście

Dokończenie ze str. 1

Policjanci pochwalili się umiejętnościami swoich psich partnerów.

Na finał Majówki zagrały dwa zespoły – jeden z nich przyjechał aż z Syke.

Majówce towarzyszył kiermasz ogrodniczy, na którym można było zaopatrzyć się w nasiona, cebulki kwiatów, młode drzewka oraz artykuły wikliniarskie i meble ogrodowe.

Organizatorem sobotniej

imprezy był urząd miasta przy współpracy wielu osób i instytucji. Kiermasz ogrodniczy przygotował Wąbrzeski Dom Kultury.

Tekst i fot.

Paulina Grochowska



Dzieci ani przez chwilę się nie nudziły



Mieszkańcy Wąbrzeźna, którzy nie wyjechali na długi majowy weekend wypoczywali na Podzamczu



Wręczenie nagród laureatom konkursu „Wąbrzeźno przyjazne wody”, organizowanego przez Przedszkole Miejskie „Bajka”



5-letni Bartek wziął udział w zawodach dla małych strażaków



Koncert zespołu The Millers z Syke



Na kiermaszu ogrodniczym można było się zaopatrzyć w nasiona, cebulki kwiatów, młode drzewka oraz artykuły wikliniarskie i meble ogrodowe



Burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski i jego zastępca Wojciech Berezka pod czujnym okiem wąbrzeskich strażaków demonstrowali w jaki sposób rozcina się samochód po wypadku, by bezpiecznie wydobyć rannych



W namiocie można było obejrzeć konkursowe prace przedszkolaków



Policjanci przygotowali pokaz tresury psów



Jedną z atrakcji dla dzieci były zabawy z kłownem



Majówka na Podzamczu uatrakcyjniła wąbrzeźnianom długi weekend

Wąbrzeźno

Drzwi Otwarte w liceum

Wąbrzeski ogólniak szeroko otworzył drzwi dla gimnazjalistów i zaprezentował swoją ofertę edukacyjną.

Drzwi Otwarte w Liceum Ogólnokształcącym im. Zygmunta Działowskiego odbyły się 30 kwietnia. Gimnazjaliści wypełnili aulę szkoły po brzegi. Przywitał ich dyrektor Bolesław Küntler. Następnie wszyscy obejrzeli prezentację zdjęć z życia szkoły, dokumentujące m.in. egzaminy maturalne, studniówki, wycieczki, różne okolicznościowe imprezy, osiągnięcia uczniów.

Gimnazjaliści zostali też zapoznani z ponad 20-letnią historią współpracy wąbrzeskiego liceum z Albert Schweitzer Schule w Alsfeld w Hesji. Polega ona na wymianie młodzieży: na zmianę niemieccy uczniowie goszczą w naszym mieście, albo wąbrzescy licealiści jadą z rewizytą. Udział w wymianie przynosi młodzieży wiele korzyści. Uczniowie LO

uczący się języka niemieckiego, mają możliwość bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami mówiącymi w swoim ojczystym języku. Żeby wziąć udział w wymianie wystarczy tylko chcieć.

Licealiści przygotowali dla swoich młodszych kolegów różne atrakcje: scenkę w sądzie – takie inscenizacje przeprowadzane są w klasie humanistyczno-prawnej, filmik, będący interpretacją fragmentów „Pana Tadeusza”, jako przykład twórczego podejścia do języka polskiego, konkurs z nagrodami oraz występy zespołu muzycznego z liceum i Niepublicznego Gimnazjum.

Gimnazjaliści obejrzeli także pokazy w pracowni biologicznej, fizycznej i matematycznej.

Liceum Działowskiego może się pochwalić wysoką jakością

kształcenia, przyjazną atmosferą, doświadczoną i wyrozumiałą kadrą pedagogiczną. Wyniki zdawalności matur w wąbrzeskim LO są najlepsze w powiecie i należą do najwyższych w skali województwa. Wielu absolwentów podejmuje naukę na studiach dziennych i wieczornych. Licealiści świetnie radzą sobie w konkursach, organizowanych na różnych szczeblach, zdobywając nagrody i wyróżnienia.

Szkoła przyjmuje kandydatów do trzech klas pierwszych: humanistyczno-prawnej, matematyczno-informatycznej i biologiczno-medycznej.

Więcej informacji na temat szkoły i zasadach rekrutacji można znaleźć na stronie internetowej: www.lowno.neostrada.pl.

Tekst i fot. PG



Scenka w sądzie – takie inscenizacje przeprowadzane są w klasie humanistyczno-prawnej



Podczas pokazu w sali matematycznej wykorzystano tablicę interaktywną



Gimnazjalistów przywitał dyrektor Bolesław Küntler



Gimnazjaliści wypełnili aulę szkoły po brzegi



Osoby zainteresowane nauką w klasie biologiczno-medycznej udały się na pokaz do pracowni biologicznej



Dla miłośników przedmiotów ścisłych przygotowano również pokaz w pracowni fizycznej

Płużnica

Kwiecień w świetlicach

W kwietniu dzieci ze świetlic w gminie Płużnica bawiły się w Parku Wodnym i w sali zabaw. W trakcie zajęć świetlicowych też nie było czasu na nudę.

W kwietniu czas upłynął uczestnikom zajęć w świetlicy środowiskowej w Nowej Wsi Królewskiej na układaniu puzzli, wykonywaniu z modeliny figurek zwierząt oraz graniu w różne gry np. w wygibajtusa. Dzieci malowały także portrety wiosny, którymi ozdobiły gazetkę w pracowni polonistycznej oraz wzięły udział w konkursie plastycznym na obrazek z martwą naturą. Najpiękniejsze prace wykonały: Julia i Klaudia Antoszek, Małgorzata Socha, Amelia Zdziech i Natalia Wątroba. Wszyscy uczestnicy otrzymali w nagrodę słodycze.

22 kwietnia podopieczni świetlicy w Nowej Wsi Królewskiej i wraz z uczestnikami zajęć świetlicowych w Działowie pojechali na wycieczkę do sali zabaw – Hopland w Grudziądzu. Tam

przez 2 godziny wszyscy korzystali z takich atrakcji jak m.in. baseny z kolorowymi piłeczkami, zjeżdżalnie, tory przeszkód, trampoliny i samochodziki. Mnóstwo radości sprawiło dzieciom spotkanie z Myszką Miki.

26 kwietnia dzieci ze świetlic środowiskowych w Bartoszewicach i Mgowie pojechały do Aquaparku w Wielkiej Nieszawce. Czekają tam na nich wiele wodnych atrakcji na pięknym basenie m.in. sztuczna rzeka, która daje wrażenie kąpieli w górskim potoku i 80-metrowa kręta zjeżdżalnia. Nawet maluchy miały do dyspozycji specjalnie dostosowane do nich zjeżdżalnie. Dzieci przez 2 godziny oddawały się szalonej zabawie i z żalem opuszczały basen.

PG,
fot. nadesłane



Dzieci ze świetlicy w Nowej Wsi Królewskiej wzięły udział w konkursie na namalowanie martwej natury



W kwietniu w świetlicy środowiskowej w Nowej Wsi Królewskiej dzieci spędziły miło czas: układały puzzle, wykonywały z modeliny figurki zwierząt oraz grały w różne gry



Mnóstwo radości sprawiło dzieciom spotkanie z Myszką Miki

Wąbrzeźno

Kusili gimnazjalistów

W wąbrzeskim Zespole Szkół Zawodowych podczas Drzwi Otwartych, w bardzo atrakcyjny sposób przedstawiono gimnazjalistom ofertę kształcenia na rok 2013/14. Zapoznało się z nią ponad 300 osób.

Na odwiedzających w śróde ZSZ gimnazjalistów czekało mnóstwo atrakcji. Wędrując po kolejnych klasach uczniowie zobaczyli różne pokazy m.in. dekoracji stołów z degustacją bezalkoholowych drinków, przygotowany przez uczniów technik hotelarskiego, modeli dydaktycznych uczniów technikum mechanicznego, czy urządzeń i układów mechatronicznych wykonanych przez adeptów mechatroniki. Uczniów w promocji szkoły wsparli absolwenci m.in. Grzegorz Kurkiewicz i Karol Gierszyński – dwa lata temu skończyli technikum mechatroniczne a teraz studiują mechatronikę na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

– Bardzo dużo przedmiotów, które mieliśmy tutaj, kontynuowaliśmy na studiach. Dało nam to przewagę nad absolwentami liceum i uczniami innych techników i pozwoliło zdobyć stypendium rektora. Współpraca między liceum i technikum pozwala na branie udziału w różnych wspólnych projektach. Zachęcamy młodzież, która interesuje się techniką, elektroniką i przedmiotami ścisłymi do nauki w technikum mechatronicznym w wąbrzeskim Zespole Szkół Zawodowych. To kierunek, który daje przyszłość – mówią absolwenci.

Gimnazjaliści mogli skosztować pyszności m. in. przygotowanych przez uczniów, którzy zdobywają lub już zdobyli wykształcenie w zawodzie kucharz.

– Dużo rzeczy się nauczyłem m.in. higieny i organizacji pracy. Jak się to umie, wtedy można zacząć gotować. To trudna praca, ale się opłaca. Dużo hoteli i restauracji się otwiera więc kucharz, będzie poszukiwanym zawodem – mówi Mateusz Sokołowski, który po zasadniczej szkole zawodowej podjął pracę w restauracji.

Uczniowie gimnazjum przekonali się że oferta Zespołu Szkół Zawodowych jest bardzo bogata. Technikum kształci w zawodach: logistyk, mechanik, mechatronik, elektronik, hotelarz, ekonomista, handlowiec i technik urządzeń sanitarnych. W roku 2012/2013 w Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie powstał nowy kierunek kształcenia: technikum obsługi turystycznej.

– W klasie o tym profilu uczniowie oprócz lekcji z przedmiotów ogólnych mają przedmioty zawodowe związane z obsługą ruchu turystycznego. Wiedzę na temat turystyki i obsługi bazy turystycznej zdobywają na takich

przedmiotach jak: ekonomia i prawo w turystyce, podstawy turystyki, organizacja ruchu turystycznego i geografia turystyczna. Na ostatnim z podanych przedmiotów poznają walory turystyczne regionu, Polski i świata. Na pozostałych uczą się programowania, organizowania i obsługi imprez turystycznych oraz nabywają umiejętności prowadzenia własnej działalności turystycznej – opowiada Wojciech Trzciński, nauczyciel geografii przedmioty zawodowych w TOT. – W dalszych latach nauki będą uczyli się posługiwania instrumentami marketingu, zdobędą umiejętność obsługi klientów biur turystycznych i specjalistycznych programów komputerowych. Uczniowie mają szczególnie rozbudowany program nauki języka angielskiego oraz jako jedyni odbywają praktyki zawodowe już w pierwszej klasie – w dobrych hotelach. W następnych latach uczniowie będą odbywali praktykę zawodową w biurach podróży. Kolejną zaletą nauki w technikum obsługi turystycznej jest wykorzystanie ciekawych metod nauczania np. organizowanie wycieczek przedmiotowych i klasowych. Na zajęciach pracuje się z mapami, przewodnikami, folderami i katalogami biur podróży. Absolwent TOT może założyć własną działalność turystyczną lub zatrudnić się na stanowisku technika w biurze turystycznym, agencji turystycznej, w zakładach hotelarskich, w organizacjach administracji rządowej i samorządowej, odpowiedzialnych za organizację i promocję turystyki lub kontynuować naukę na studiach wyższych.

Z powodu dużego zainteresowania ZSZ zamierza kontynuować nabór do technikum obsługi turystycznej i tworzyć kolejne klasy.

Zasadnicza szkoła zawodowa oferuje naukę takich zawodów jak

operator obrabiarek skrawających, mechanik i fryzjer. W zawodach: mechanik – monter maszyn i urządzeń, operator obrabiarek skrawających, fryzjer i technik mechanik szkoła zapewnia kształcenie praktyczne w Centrum Kształcenia Praktycznego i Ustawicznego.

Szkoła stwarza możliwość podjęcia nauki w zawodzie sprzedawca oraz w klasach wielozawodowych. To propozycja dla uczniów, którzy zgodnie ze swoimi zainteresowaniami wybiorą inny zawód np. kucharz małej gastronomii, fryzjer czy stolarz i samodzielnie poszukują praktyki u wybranego pracodawcy (umowa o pracę).

ZSZ przyjmuje też uczniów do klas integracyjnych z opiniami i orzeczeniami poradni, dla których zapewnia pomoc psychologiczno-pedagogiczną (zajęcia wyrównawcze, rewalidacyjne, korekcyjno-kompensacyjne). Dzięki temu uczeń może uczyć się w szkole ogólnodostępnej, a nie w ośrodku z dala od domu, do którego wraca tylko na weekendy. Poza tym nauczanie odbywa się w komfortowych warunkach – maksymalnie 20 uczniów w klasie. Każdy uczeń traktowany jest indywidualnie, dlatego ci, którzy mają jakiegokolwiek trudności w nauce, łatwiej tu osiągają sukces. W klasie może uczyć się maksymalnie 5 uczniów z niepełnosprawnością. Uczą się dowolnych zawodów, zgodnie z umową o pracę podpisaną z pracodawcą zewnętrznym lub w Centrum Kształcenia Praktycznego i Ustawicznego.

Więcej informacji na temat oferty kształcenia, terminów naboru czy ciekawostek z życia szkoły można znaleźć na stronie internetowej ZSZ: www.zszwabrzezo.pl.

Tekst i fot. PG



Podczas Drzwi Otwartych nie zabrakło poczęstunku



Uczniowie technikum logistycznego zamienili klasę w lotnisko



Dzwon z giełdy papierów wartościowych był atrakcją pokazu przygotowanego przez technikum ekonomiczne



Technikum mechatroniczne kusilo pokazami programowania robota, sterowania śmigłowcem, pokazami urządzeń i układów mechatronicznych



Technikum obsługi turystycznej wniosło w prezentację szkoły dużo egzotyki. Kierunek, który powstał w szkole w ubiegłym roku cieszy się sporym zainteresowaniem



05:10 Wodnikowe wzgórze (15) - serial
05:35 Telezakupy
05:55 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:30 Billy kot (7) - serial
08:50 Magiczne przygody misia Ruperta (37) - serial
09:05 Telezakupy
09:35 Liturgia wielkanocna w Kościele greckokatolickim
10:40 My, wy, oni
11:10 Plebania (1471) - serial
11:35 Moda na sukces (5828) - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Nieujarzmiona Missisipi (3)
13:30 Jaka to melodia? - rozrywka
14:00 Klan (2442) - serial
14:30 Rezydencja (3) - serial
15:00 Wiadomości
15:25 Ja wam pokażę! (9) - serial
16:25 Moda na sukces (5829) - serial
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2443) - serial
18:30 Komornicy (1) - serial
19:10 Mikołajek (12) - serial
19:30 Wiadomości20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Kronika Energa Sailing - magazyn
20:10 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (119) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:20 Elżbieta Jaworowicz. Tak było - tak jest - dokument
22:30 Nasz śpiewnik - dokument
22:50 Białe kołnierzyki (6) - serial
23:45 Białe kołnierzyki (7) - serial
00:30 Komornicy (1) - serial
01:15 Dorwać małego - komedia sensacyjna



04:55 Uwaga!
05:15 Rozmowy w toku (2169) - talk show
06:10 Mango - Telezakupy
07:15 Na Wspólnej (1758) - serial
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (186) - serial
12:10 Kocham. Enter (16) - serial
13:10 Szpital (60) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy (1037) - serial
14:50 Sąd rodzinny (104) - serial
15:50 Rozmowy w toku (2170) - talk show
16:55 Szpital (61) - serial
17:55 Ukryta prawda (187) - serial
18:55 Doradca smaku
19:00 Fakty
19:30 "Oszukane" - relacja z premiery filmu - dokument
19:35 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 "Oszukane" - relacja z premiery filmu - dokument
19:55 Uwaga!
20:10 Na Wspólnej (1759) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1038) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (11) - rozrywka
22:30 Efekt motyla II - thriller; Wracając z wycieczki z ukochaną oraz dwójgiem przyjaciół, Nick Larson uczestniczy w wypadku samochodowym, z którego tylko on uchodzi z życiem. Powoli wraca do zdrowia. Rok później doznaje silnego bólu podczas prezentacji w firmie.
00:30 Superwizjer
01:05 Uwaga!
01:20 Arkana magii (916) - rozrywka
02:40 Rozmowy w toku (2170) - talk show



04:10 Ostatni rozdział - dramat obyczajowy
05:20 Barbakan - film krótkometrażowy
05:45 Lunatycy - film krótkometrażowy
08:00 Bukowski - film krótkometrażowy
08:25 Listy miłosne - dramat psychologiczny
10:25 Spaleni słońcem - dramat historyczny
13:00 Dziecko szczęścia - komedia
14:55 Bez duszy - komediodramat
16:50 Wszystkie o mojej matce - dramat obyczajowy
19:00 Leningrad (1) - serial
20:10 Nic osobistego - dramat obyczajowy; Anna wyrusza w samotną wędrówkę do irlandzkiego regionu Connemara. Milcząca, zamknięta w sobie dziewczyna, odrzucająca pomoc napotkanych ludzi, całe dni spędza, idąc pieszo. Pewnego dnia trafia do odludnego zakątka, gdzie samotnie mieszka Martin. Mężczyzna po śmierci żony wybrał żywot pustelnika, pielęgnując ogród, wędrując i przygotowując sobie starannie obmyślane posiłki. Proponuje Annie układ - jedzenie za pracę. Z czasem początkowy dystans, czy nawet niechęć, zamieniają się w poczucie wspólnoty i szczególną więź.
22:05 Zamiana - komedia kryminalna
00:00 Trupia farma (1) - serial
01:00 Trupia farma (2) - serial
02:00 Koszmar minionej zimy - horror



03:25 Reporter Polski
03:55 Okupacja (3) - dramat wojenny
05:55 Telezakupy
06:15 Złotopolscy (106) - serial
06:45 Opowieści Śrubziemia (20) - serial
07:05 M jak miłość (201) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Barwy szczęścia (938) - serial
11:25 Na dobre i na złe (44) - serial
12:20 Pożyteczni.pl - publicystyka
12:50 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze (23) - rozrywka
13:05 Wojciech Ceirowski - boso przez świat (42) - dokument
13:40 Postaw na milion - rozrywka
14:40 Ja to mam szczęście! (10) - serial
15:10 Rodzinka.pl (45) - serial
15:45 Panorama - kraj1
6:00 Pogoda
16:10 Na dobre i na złe (523) - serial
17:05 Castle (48) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Licencja na wychowanie (97) - serial
20:05 Barwy szczęścia (939) - serial
20:40 Dr House (174) - serial
21:35 Dr House (175) - serial
22:30 Wstęp do Kocham kino
22:35 Święta dziewczyna - dramat obyczajowy
00:30 Pułkownik Kukliński - dokument,
01:30 Ostatnie dni wojny - dokument
02:25 Święta dziewczyna - dramat obyczajowy



03:30 Druga strona medalu (3) - talk show
04:00 W roli głównej (9) - rozmowa
04:30 W roli głównej (10) - rozmowa
04:50 Pascal: po prostu gotuj
05:25 We dwoje (5) - rozrywka
06:45 Męski typ (6) - talk show
07:15 Sąd rodzinny (25) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (322) - serial
09:15 Detektywi (26) - serial
09:45 Detektywi (27) - serial
10:20 Ostry dyżur (79) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny(26) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (323) - serial
14:55 Dr House (11) - serial
15:55 Detektywi (28) - serial
16:30 Detektywi (29) - serial
17:05 Ostry dyżur (80) - serial
18:05 Agenci NCIS (18) - serial
19:00 Dr House (12) - serial
20:00 48 godzin - komedia sensacyjna; Detektyw Jack Cates i zwolniony warunkowo więzień Reggie Hammond mają dwie doby na wytopienie i unieszkodliwienie pary bandytów, którzy uciekli z aresztu i grasują w chińskiej dzielnicy San Francisco. Przystępca Albert Ganz i jego indiański partner Billy Bear muszą przeczekać weekend. Chcą zdobyć pół miliona dolarów. Pochodzące z napadu pieniądze ponownie trafiły do banku - można je odebrać dopiero w poniedziałek rano.
22:00 Mentalista (20) - serial
23:00 Chodźmy do paki - komedia
00:50 Arkana magii - rozrywka
02:55 Druga strona medalu (4) - talk show



03:25 Prawo ojca - dramat kryminalny
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Łapu capu - rozrywka
07:40 Aktualności filmowe+
08:10 W tonacji+ - muzyka
09:00 Nie przegap
09:10 Łapu capu - rozrywka
09:15 Basket+ - magazyn
09:25 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
10:55 Wypychacz zwierząt - film krótkometrażowy
11:05 Jasnowidz - dokument
12:05 Zaślepieni - musical
13:35 Na eksport - film krótkometrażowy
13:50 W tonacji+ - muzyka
14:40 Czarny las - film fantastyczny
16:05 Pitagozaurus - film krótkometrażowy
16:10 Crisis Point - thriller
17:40 Hollywood Buzz - kultura
18:10 Noc tygrysów - dramat obyczajowy
19:45 Nie przegap
19:55 Łapu capu - rozrywka
20:00 Zaginiona - thriller
21:40 Idealny plan - thriller
23:10 Mroczna kraina - thriller
00:40 Kobieta, która pragnęła mężczyzny - dramat obyczajowy
02:15 Andrzej Wajda. Moje notatki z historii - dokument



03:00 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2276) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Rodzina zastępcza plus (315) - serial
09:00 Świat według Bundych (251) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (218) - serial
10:00 Trudne sprawy (46) - serial
11:00 Dlaczego ja? (220) - serial
12:00 Duval i Moretti (17) - serial
13:00 Dom nie do poznania (20) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1704) - serial
14:45 Trudne sprawy (62) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (545) - serial
17:00 Dlaczego ja? (425) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1705) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (189) - serial
20:00 Zdrady (11) - serial
21:00 Przyjaciółki (11) - serial
22:00 Na krawędzi (11) - serial; Niemczyk nie pojawia się w umówionym miejscu. Marta próbuje się do niego dodzwonić, bez skutku. Niebawem policja odnajduje samochód mecenasa, kluczyki są w stacyjce.
23:05 Mniej niż zero - dramat obyczajowy; Osiemnaastoletni student Clay przyjechał na przerwę świąteczną do rodzinnego Los Angeles. Była dziewczyna Clara spotyka się teraz z jego dawnym przyjacielem Julianem. Jej zdaniem mężczyzna potrzebuje pomocy. Nadużywa bowiem kokainy i ma ogromne długi. Zbiorowy portret młodych mieszkańców Beverly Hills stworzony na podstawie powieści Breta Eastona Ellisa.
01:25 Zagadkowa noc (1092) - rozrywka



03:10 4music - muzyka
04:00 I Like It - muzyka
05:10 I Like It - muzyka
05:30 Triumf miłości (128) - serial
06:25 4music - muzyka
07:30 Gliniarz i prokurator (75) - serial
08:30 Komisarz Rex (2) - serial
09:30 Otchłań namiętności (123) - serial
10:30 Otchłań namiętności (124) - serial
11:30 I Like It - muzyka
12:30 Winx Club - serial
13:00 Telesprzedaj
13:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Komisarz Rex (3) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (76) - serial
17:00 Otchłań namiętności (125) - serial
18:00 Otchłań namiętności (126) - serial
19:00 Galileo
20:00 3000 mil do Graceland - film sensacyjny; Michael Zane właśnie wyszedł z więzienia. Choć nie zamierza już do niego wracać, razem z kumplami z celi decyduje się na skok, który zapewni mu dostatnią emeryturę. Pięciu byłych więźniów ubranych á la Elvis Presley przybywa więc do Las Vegas, w którym odbywa się Międzynarodowy Tydzień Elvisa. Zamierzają obrabować skarbiec hotelu Casino, w którym znajduje się 3 200 000 dolarów. Precyzyjnie zaplanowany skok zmienia się w krwawą jatkę.
22:30 Po napadzie - dramat kryminalny
00:35 Kodeks zbrodni - dramat kryminalny
02:30 Gość Wydarzeń - publicystyka
02:50 To był dzień



08:30 WTCC od środka - magazyn

09:00 Giro d'Italia - kolarstwo

10:15 Austria – Szwecja - piłka nożna

11:15 Ukraina – Włochy - piłka nożna

12:15 Watts - magazyn

13:15 Giro d'Italia - kolarstwo

14:15 Breaking Weapon Freestyle - magazyn

15:15 Austria – Szwecja - piłka nożna

16:45 Ukraina – Włochy - piłka nożna

18:30 Watts - magazyn

19:00 Breaking Weapon Freestyle
20:00 Fight Club - sporty walki

22:00 Total KO - sporty walki

23:00 Giro d'Italia - kolarstwo

00:15 Odliczanie do Roland Garros

00:30 Watts - magazyn

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 21:15 TVP 1

Wyrolowani

Komedia, 110 min., Niemcy/USA, 2008

Danny i Wheeler od kilku lat pracują razem przy promocji napoju energetycznego. Pewnego dnia, po prezentacji w szkole, panowie zastają auto służbowe na lawecie. Pertraktacje z funkcjonariuszami na nic się nie zdają, Danny i Wheeler próbują więc sami odzyskać wóz. Akcja kończy się na sali sądowej wyrokiem pozbawienia wolności. Dziewczyna Danny'ego, prawniczka, ustala z sędzią, że zamiast więzienia skazani odbędą 150 godzin prac społecznych. Dwaj panowie trafiają do organizacji, która poszukuje tymczasowych opiekunów dla dzieci.

PIĄTEK 20:10 POLSAT

Mów mi Dave

Film SF, 105 min, USA, 2008

W Nowym Jorku ląduje obiekt pozaziemski mający postać czarnoskórego mężczyzny w białym garniturze. Zakamuflowany statek o imieniu Dave umożliwia obcym kontakt z Ziemiانami. W jego wnętrzu znajduje się zespół kosmitów, którzy przybyli na Ziemię w poszukiwaniu źródeł energii. Muszą oni odnaleźć sondę, która znajduje się w posiadaniu 11-letniego Josha Morrisona. Mają na to dwa dni. Dave rusza na poszukiwania. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności wpada pod samochód, którym kieruje matka Josha, Gina Morrison.

PIĄTEK 20:00 TVN

Uprowadzona

Thriller, 120 min, Francja, 2008

Bryan Mills, emerytowany agent amerykańskich służb specjalnych, pracuje jako ochroniarz. Najważniejszą osobą w życiu rozwiedzionego mężczyzny jest córka, z którą od lat próbuje z nawiązać bliższe relacje. W dniu 17. urodzin Kim oznajmia ojcu, że wybiera się z przyjaciółką na wakacje do Paryża. Bryan, nie akceptując pomysłu samotnej eskapady, wyposaża dziewczynę w telefon komórkowy i wymusza obietnicę, że będzie codziennie dzwoniła. Tuż po przybyciu na miejsce do mieszkania zajmowanego przez przyjaciółki włamuje się kilku mężczyzn.

PONIEDZIAŁEK 20:00 POLSAT

XXX II: Następny poziom

Film sensacyjny, 125 min, USA, 2005

Augustus Gibbons odkrywa, że do struktur amerykańskiej armii przeniknęli terroryści. Ponadto George Deckert, minister obrony, planuje zamach na prezydenta Stanów Zjednoczonych. Gibbons nie może już ufać nikomu. Nie jest w stanie przeciwdziałać poczynaniom Deckerta w pojedynkę. Postanawia zwrócić się o pomoc do Dariusa Stone'a, z którym kiedyś służył w armii. Okazuje się, że Stone odsiaduje wyrok w pilnie strzeżonym wojskowym więzieniu. Gibbons organizuje jego ucieczkę.



03:30 Prawdziwy chłopak z ferajny
04:20 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:35 Telezakupy
05:55 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:09 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Przyjaciele z podwórka (42) - serial
08:50 Telezakupy
09:30 Olbrzymy z Yellowstone - dokument
10:05 Wajrak na tropie (2) - dokument
10:35 Rok w ogrodzie11:05 Plebania (1473) - serial
11:30 Moda na sukces (5831) - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Apetyt na EURO-pe
12:50 Królowa hien - dokument
13:30 Jaka to melodia? - rozrywka
14:00 Klan (2444) - serial
14:30 Rezydencja (5) - serial
15:00 Wiadomości
15:25 Komisarz Alex (36) - serial
16:25 Moda na sukces (5832) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2445) - serial
18:30 Prawdziwe życie - dokument
19:10 Stacyjkowo (18) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka
21:20 Prorok - dramat kryminalny
00:00 Zemsta (16) - serial
00:55 Prawdziwe życie - dokument
01:45 Ostatnie zlecenie - film sensacyjny



z03:05 Rozmowy w toku (2172) - talk show
04:00 Przerwa w nadawaniu
04:55 Uwaga!
05:15 Rozmowy w toku (2172) - talk show
06:10 Mango - Telezakupy
07:15 Na Wspólnej (1760) - serial
08:50 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (189) - serial
12:10 Kocham. Enter (19) - serial
13:10 Szpital (63) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy (1039) - serial
14:50 Sąd rodzinny (107) - serial
15:50 Rozmowy w toku (2173) - talk show
16:55 Szpital (64) - serial
17:55 Ukryta prawda (190) - serial
18:55 Doradca smaku
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1761) - serial;
Zaniepokojona placzem Jasia Agnieszka wchodzi do pokoju Emilki. Znajduje dziewczynę nieprzytomną. Obok niej leży pusta fiolka po leku nasennym. Maks odbiera gotową kopię siedemnastowiecznego obrazu, którą ma sprzedać Laurze jako oryginał. Wpada w panikę, gdy dowiaduje się, że Pawłowska przyjeżdża po obraz z ekspertem.
20:45 W-11 wydział śledczy (1040) - serial
21:30 Prawo Agaty (12) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (25) - talk show
23:30 Superwizjer
00:05 Na językach
01:05 Ugotowani (11) - rozrywka
02:00 Uwaga!



03:25 Angelus - film obyczajowy
05:35 Babcia wyjeżdża - film krótkometrażowy
08:00 Paciorki jednego różańca - film psychologiczny
10:00 Dziki Bill - western
11:50 Wyatt Earp i jego legenda - dokument
13:00 Olympus inferno - film sensacyjny
14:45 Szczęśliwego Nowego Roku. Kontynuacja - komedia romantyczna
16:50 Maria Wern (2) - serial
18:30 Skradziona kolekcja - komedia kryminalna; Filatelista, właściciel cennej kolekcji znaczków, poddaje się leczeniu w szpitalu. Zbiór oddaje na przechowanie młodej znajomej, Joannie Chmielewskiej. Podczas wieczorku brydżowego kolekcja znika. Zrozpaczona Joanna i jej przyjaciółka Janka za wszelką cenę chcą ją odzyskać. Wpadają na pomysł wlamywania się do mieszkań tych, którzy uczestniczyli w wieczorze brydżowym. Poszukiwania przynoszą nieoczekiwane rezultaty.
20:10 Wallander (7) - serial; Policjant Kurt Wallander wieździe spokojne życie u boku Vanji w nowym, nadmorskim domu. Tymczasem morze wyrzuca na brzeg ciało ciężarnej Polki.
21:55 Ryzykantka - film sensacyjny
00:15 Upadek Cesarstwa Amerykańskiego
02:00 Wtorek - komedia



03:10 Oficerowie (4) - serial
03:55 Magia kłamstwa (29) - serial
06:10 Złotopolscy (109) - serial
06:45 Opowieści Śrubziemia (23) - serial
07:00 M jak miłość (204) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
08:50 Panorama
10:35 Barwy szczęścia (941) - serial
11:15 Na dobre i na złe (47) - serial
12:10 Tajemnice pomnika - dokument
12:35 WOK - wszystko o kulturze (98) - kultura
12:55 Kultura, głupcze - kultura
13:35 Zaklinaczka dzieci (7) - serial
14:05 Zaklinaczka dzieci (8) - serial
14:40 Ja to mam szczęście! (13) - serial
15:10 Rodzinka.pl (48) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:00 Pogoda
16:10 M jak miłość (991) - serial
17:05 Castle (50) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Licencja na wychowanie (100) - serial
20:05 Barwy szczęścia (942) - serial
20:40 M jak miłość (992) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Chodorkowski - dokument
01:00 Ślubnie, nieślubnie, inaczej (3) - serial
01:55 Z biegiem lat, z biegiem dni (8) - serial



03:30 Druga strona medalu (7) - talk show
04:00 W roli głównej (17) - rozmowa
04:30 W roli głównej (1) - rozmowa
04:50 Pascal: po prostu gotuj
05:25 We dwoje (8) - rozrywka
06:45 Męski typ (9) - talk show
07:15 Sąd rodzinny (28) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (325) - serial
09:15 Detektywi (32) - serial
09:45 Detektywi (33) - serial
10:20 Ostry dyżur (82) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (29) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (326) - serial
14:55 Dr House (14) - serial
15:55 Detektywi (34) - serial
16:30 Detektywi (35) - serial
17:05 Ostry dyżur (83) - serial
18:05 Agenci NCIS (21) - serial
19:00 Dr House (15) - serial
20:00 Komórka - film sensacyjny; Bez troski dwudziestolatek Ryan odbiera tajemniczy telefon. Zrozpaczona kobieta błaga o uratowanie życia. Więziona przez porywaczy nie wie gdzie jest, ale zdaje sobie sprawę, że życie jej i rodziny jest poważnie zagrożone. Głos kobiety należy do Jessiki Martin, nauczycielki wiodącej dotychczas spokojne życie. Jessica przekonuje Ryana, że to nie żart. Chłopak wyrusza na poszukiwanie kobiety, tym samym dając się wciągnąć w wir niebezpiecznych wydarzeń.
22:00 Nie z tego świata (11) - serial
22:55 Żołnierz przyszłości - film sf
01:00 Arkana magii - rozrywka



03:40 Lokis. Rękopis profesora Wittembacha - horror
05:05 +De lux
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Łapu capu - rozrywka
07:35 Aktualności filmowe+
08:10 W tonacji+ - muzyka
09:00 Nie przegap
09:10 Łapu capu - rozrywka
09:15 Basket+ - magazyn
09:25 Dar wolności - dokument
11:00 Sneakers - komedia sensacyjna
13:05 W tonacji+ - muzyka
13:55 Uroczystość - komedia romantyczna
15:30 Hollywood Buzz - kultura
16:00 Konsul z Bordeaux - dramat obyczajowy
17:35 +De lux
18:05 Mój tydzień z Marilyn - film biograficzny
19:45 Nie przegap
19:55 Łapu capu - rozrywka
20:00 Skylab - komedia,
21:55 Martha Marcy May Marlene - horror
23:35 Lola Versus - komedia
01:00 Hollywood: paranoja i science fiction - dokument
01:55 Kochankowie roku tygrysa - melodramat



03:15 Tajemnice Iosu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2281) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Rodzina zastępcza plus (318) - serial
09:00 Świat według Bundych (254) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (221) - serial
10:00 Trudne sprawy (49) - serial
11:00 Dlaczego ja? (223) - serial
12:00 Duval i Moretti (20) - serial
13:00 Dom nie do poznania (22) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1707) - serial
14:45 Trudne sprawy (65) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:30 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (548) - serial
17:00 Dlaczego ja? (428) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1708) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (193) - serial
20:10 Zastępca - film sensacyjny; Sam Keenan został mianowany zastępcą ambasadora w małym, niespokojnym kraju Europy Wschodniej. Kiedy miejscowi powstańcy próbują dokonać zamachu, prezydent chroni się wewnątrz ambasady, którą oblegają rebelianci. Ambasador zostaje zabity. Keenan musi bronić placówki.
22:00 Ekipa na swoim (3) - rozrywka
23:00 Rajd ku słońcu - film kryminalny; Dwóch mężczyźni przemierza bezkresne przestrzenie pustyni w Utah i Arizonie. Michael Reynolds jest robiącym karierę bogatym lekarzem, Brandon Monroe to umierający na raka młodociany przestępca z przedmieść Miasta Aniołów. Pozornie dzieli ich bardzo wiele.
01:30 Zagadkowa noc (1097) - rozrywka



03:00 4music - muzyka
03:50 I Like It - muzyka
05:10 Życiowe role gwiazd (4) - dokument
05:30 Triumf miłości (131) - serial
06:25 4music - muzyka
07:30 Gliniarz i prokurator (78) - serial
08:30 Komisarz Rex (5) - serial
09:30 Otczłań namiętności (129) - serial
10:30 Otczłań namiętności (130) - serial
11:30 I Like It - muzyka
12:30 Tester
13:00 Telesprzedaż
13:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Komisarz Rex (6) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (79) - serial
17:00 Otczłań namiętności (131) - serial
18:00 Otczłań namiętności (132) - serial
19:00 Galileo
20:00 Gniew Boży - dokument; Potop, zniszczenie Sodomii i Gomory, dziesięć plag egipskich - to tylko niektóre z biblijnych opowieści o masowych zagładach, którymi Bóg ukarał ludzi. Wielu uczonych uważa, że jest w stanie naukowo wyjaśnić kataklizmy odpowiedzialne za owe zniszczenia. Twórcy próbują odpowiedzieć na pytanie: co stałoby się, gdyby podobne katastrofy wydarzyły się współcześnie.
21:00 Śmierć na talerzu (11) - dokument
22:00 Zdrada - film sensacyjny
23:55 Wielka bitwa potworów - film sf
02:15 Gość Wydarzeń - publicystyka
02:35 To był dzień



08:30 Tour of California - kolarstwo
09:30 Giro d'Italia - kolarstwo
10:30 Eurogole - magazyn
11:15 Watts - magazyn
12:15 Magazyn wyścigów konnych
12:30 Tour of California - kolarstwo
13:15 Giro d'Italia - kolarstwo
14:15 Eurogole - magazyn
15:00 Włochy – Rosja - piłka nożna
16:00 Mistrzostwa Europy do lat 17 na Słowacji - piłka nożna
17:45 Legends Cup w Bedworth - bilard
19:15 Włochy – Rosja - piłka nożna
20:15 Mistrzostwa Europy do lat 17 na Słowacji - piłka nożna
22:15 Giro d'Italia - kolarstwo
23:15 Tour of California - kolarstwo



04:35 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:35 Telezakupy
05:55 Kawa czy herbata?
08:00 Wiadomości
08:25 Tabaluga (31) - serial
08:50 Telezakupy
09:30 Królowa hien - dokument
10:05 Wszechświat, który znamy (6) - dokument
10:35 Cudowne miejsca11:05 Plebania (1474) - serial
11:30 Moda na sukces (5832) - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:30 Niedźwiedzie z Alaski (1) - dokument
13:30 Jaka to melodia? - rozrywka
14:00 Klan (2445) - serial
14:30 Rezydencja (6) - serial
15:00 Wiadomości
15:25 Ojciec Mateusz (119) - serial
16:25 Moda na sukces (5833) - serial
16:50 Jaka to melodia? - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2446) - serial
18:30 Serial dokumentalny - dokument
19:10 Bolek i Lolek (5) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Pogoda
20:15 Piąty stadion (68) - serial
20:20 Ostatnie zlecenie - film sensacyjny
22:05 Detoks (4, 5) - serial
00:00 Program publicystyczny - publicystyka
00:40 Notacje (192) - dokument
00:55 Białe kolnierzyki (8, 9) - serial
02:30 Leszek Pękalski - wampir z Bytowa. Historia niedokończona - dokument
02:55 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka



03:35 Rozmowy w toku (2173) - talk show
04:30 Przerwa w nadawaniu
04:55 Uwaga!
05:15 Rozmowy w toku (2173) - talk show
06:10 Mango - Telezakupy
07:15 Na Wspólnej (1761) - serial
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Ukryta prawda (190) - serial
12:10 Kocham. Enter (20) - serial
13:10 Szpital (64) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy (1040) - serial
14:50 Sąd rodzinny (108) - serial
15:50 Rozmowy w toku (2174) - talk show
16:55 Szpital (65) - serial
17:55 Ukryta prawda (191) - serial
18:55 Doradca smaku
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1762) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1041) - serial
21:30 Top Model. Zostań modelką (11) - rozrywka
22:30 Jestem legendą - thriller; Robert Neville robi, co może, by odkryć szczepionkę przeciw wirusowi, który spustoszył Nowy Jork. Jest jedynym człowiekiem odpornym na jego działanie. W wyniku zalegającej epidemii większość mieszkańców miasta zmarła, pozostali zaś zmienili się w krwiożercze mutanty, które pożerają wszystko, co napotkają na drodze.
00:35 Surowi rodzice (12) - rozrywka
01:40 Uwaga!
01:55 Arkana magii (922) - rozrywka



03:30 Lubię mówić z tobą - dramat obyczajowy
05:10 Opowieści z chłodzi - film krótkometrażowy
05:40 Lunatycy - film krótkometrażowy
08:00 Księga wielkich życzeń - dramat obyczajowy
09:50 Siódma pieczęć - dramat obyczajowy
11:40 Najlepsza pora roku - dramat obyczajowy
13:30 Kino dla młodych - dokument
14:40 Główny podejrzany (9) - serial
15:35 Główny podejrzany (10) - serial
16:30 Kapelusze pana Anatola - komedia
18:15 Nic osobistego - dramat obyczajowy
20:10 Kilka dni z życia Oblomowa - dramat psychologiczny; Oblomow, zniechęcony do jakiegokolwiek formy aktywności, spędza czas, leżąc na kanapie i rozmyślając. Jego przyjaciel, Sztolc, zabiera go na wędrowkę po salonach Petersburga. Energiczny mężczyzna stawia na głowie ustalony od lat, senny porządek życia Oblomowa. Wkrótce Sztolc poznaje przyjaciela z Olgą. Kobieta ma się zająć Oblomowem w trakcie nieobecności Sztolca. Para widuje się codziennie. Oblomow uświadamia sobie, że zakochał się w Oldze.
22:40 Grzeszna miłość - thriller
00:50 Na granicy - film krótkometrażowy
01:45 Kariera Nikosia Dyzmy - komedia



03:20 Magazyn Ekspresu Reporterów
04:10 Ślubnie, nieślubnie, inaczej (3) - serial
05:55 Telezakupy
06:10 Złotopolscy (110) - serial
06:40 Opowieści Śrubziemia (24) - serial
07:05 M jak miłość (205) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Barwy szczęścia (942) - serial
11:25 Na dobre i na złe (48) - serial
12:20 70. rocznica powstania w getcie warszawskim - muzyka
12:50 WOK - wszystko o kulturze (98) - kultura
13:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (44) - dokument
13:45 Duże dzieci (38) - talk show
14:40 Ja to mam szczęście! (14) - serial
15:10 Rodzinka.pl (49) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:15 M jak miłość (992) - serial
17:05 Castle (51) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Licencja na wychowanie (101) - serial
20:50 Barwy szczęścia (943) - serial
20:40 Na dobre i na złe (524) - serial
21:45 Witaj w domu, panie Jenkins - komedia romantyczna
23:50 Reporter Polski
00:30 Na linii strzału (14) - serial
01:25 Witaj w domu, panie Jenkins - komedia romantyczna



03:05 Druga strona medalu (1) - talk show
03:35 Druga strona medalu (2) - talk show
04:05 W roli głównej (2) - rozmowa
04:50 Pascal: po prostu gotuj
05:25 We dwoje (9) - rozrywka
06:45 Męski typ (1) - talk show
07:15 Sąd rodzinny (29) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (326) - serial
09:15 Detektywi (34) - serial
09:45 Detektywi (35) - serial
10:20 Ostry dyżur (83) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (30) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (327) - serial
14:55 Dr House (15) - serial
15:55 Detektywi (36) - serial
16:30 Detektywi (37) - serial
17:05 Ostry dyżur (84) - serial
18:05 Agenci NCIS (22) - serial
19:00 Dr House (16) - serial
20:00 Transfer - thriller; Egipcjanin Anwar El-Ibrahimi wraz z żoną Iśabellą i synkiem mieszkają w Chicago. Po powrocie z konferencji w Kapsztadzie mężczyzna zostaje porwany przez CIA, osadzony w tajnym więzieniu i poddany torturom. Oskarżony jest o powiązania z terrorystami. Zdesperowana Iśabella wspólnie z agentem Douglassem Freemanem usiłują udowodnić jego niewinność i doprowadzić do uwolnienia.
22:30 Dowody zbrodni (11) - serial
23:30 Następne 48 godzin - komedia sensacyjna
01:30 Arkana magii - rozrywka



03:45 W tonacji+ - muzyka
04:35 Aktualności filmowe+
05:05 +De lux
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Łapu capu - rozrywka
07:35 Aktualności filmowe+
08:10 W tonacji+ - muzyka
09:00 Nie przegap
09:10 Łapu capu - rozrywka
09:15 Basket+ - magazyn
09:25 Historie miłosne - dramat obyczajowy
10:50 Pole miłości - dramat obyczajowy
12:35 +De lux
13:05 Usain Bolt. Najszybszy człowiek świata - dokument
14:05 Prosto z nieba - dramat obyczajowy
15:30 W tonacji+ - muzyka
16:20 Love Never Dies - musical
18:20 Columbus Circle - film sensacyjny
19:45 Nie przegap
19:55 Łapu capu - rozrywka
20:00 Mała matura 1947 (2) - serial
20:50 Bad Ass: Twardziel - film sensacyjny; Frank Vega powraca z wojny w Wietnamie. Odkrywa, że jego szkolna miłość jest meżatką, a odniesiona rana niweczy jego szanse na karierę w policji.
22:20 Combat girls - dramat obyczajowy
00:05 Stan Helsing - horror
01:35 Dzieje grzechu - melodramat



03:15 Tajemnice Iosu
05:00 Wstawaj! Gramy! (2282) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Rodzina zastępcza plus (319) - serial
09:00 Świat według Bundych (255) - serial
09:30 Świat według Kiepskich (222) – serial
10:00 Trudne sprawy (50) - serial
11:00 Dlaczego ja? (224) - serial
12:00 Duval i Moretti (21) - serial
13:00 Dom nie do poznania (23) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1708) - serial
14:45 Trudne sprawy (66) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (549) - serial
17:00 Dlaczego ja? (429) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1709) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (194) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (416) - serial
20:35 Zgon na pogrzebie - komedia; Na pogrzebie nestora rodu zbierają się jego ekscentryczni krewni i przyjaciele. Podczas uroczystości nic nie dzieje się tak, jak powinno. Pracownicy domu pogrzebowego dostarczają zwłoki kogoś innego, jeden z gości omyłkowo zażywa środek halucynogenny, a honory gospodarza pełni sfrustrowany syn nieboszczyka, Aaron, który żyje w cieniu przebojowego brata, Ryana. Na domiar złego na pogrzebie pojawia się tajemniczy karzeł, który grozi, że jeśli nie dostanie pieniędzy, ujawni rodzinną tajemnicę.
22:40 Zawisć - komedia
00:45 Nie patrz wstecz - komediodramat
02:45 Tajemnice Iosu



03:25 4music - muzyka
04:15 I Like It - muzyka
05:10 Dekoratorium
05:30 Triumf miłości (132) - serial
06:25 4music - muzyka
07:30 Gliniarz i prokurator (79) - serial
08:30 Komisarz Rex (6) - serial
09:30 Otczłań namiętności (131) - serial
10:30 Otczłań namiętności (132) - serial
11:30 I Like It - muzyka
12:30 Winx Club - serial
13:00 Telesprzedaż
13:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Komisarz Rex (7) - serial
16:00 Gliniarz i prokurator (80) - serial
17:00 Otczłań namiętności (133) - serial
18:00 Otczłań namiętności (134) - serial
19:00 Galileo
20:00 Podniebni przemysłowcy - film sensacyjny
22:20 D-War: Wojna smoków - film sensacyjny; Młody Ethan Kendrick dowiaduje się od sprzedawcy antyków, że jest wcieleniem duszy wielkiego wojownika sprzed 500 lat. Gdy dorasta, zostaje reporterem. Postanawia zbadać starożytne koreańskie legendy. Pomaga mu Sara Daniels, będąca wcieleniem jego ukochanej sprzed wieków. Niebawem Los Angeles zostaje zaatakowane przez potwory, o których wspominała legenda. W bezwzględny sposób niszczą miasto. Para decyduje się stoczyć z nimi walkę.
00:20 Uraz - horror
02:35 Gość Wydarzeń - publicystyka
02:55 To był dzień



08:30 Tour of California - kolarstwo
09:30 Giro d'Italia - kolarstwo
10:30 Mistrzostwa Świata w Paryżu - tenis stołowy
12:30 Tour of California - kolarstwo
13:15 Giro d'Italia - kolarstwo
14:15 Mistrzostwa Świata w Paryżu - tenis stołowy
15:30 Wyścig dookoła Norwegii - kolarstwo
17:30 Odliczanie do Roland Garros
17:45 Kampus - magazyn
18:10 Greene Light - magazyn
18:25 Wednesday Selection - magazyn
18:30 Wydarzenia miesiaca - magazyn
18:35 FEI Classics Series w Badmintonie
19:30 Wydarzenia miesiaca - magazyn
19:35 Riders Club - magazyn
19:40 Turniej z cyklu US PGA - Players Championship w Ponte Vedra - golf
20:35 PGA European Tour - Volvo China Open - golf
21:05 European Tour Kobiet - Turkey Open w Belek - golf
21:20 Golf Club - golf
21:25 Extreme Sailing Series 2013 w Singapurze - żeglarsstwo
21:55 Yacht Club - magazyn
22:00 Wednesday Selection - magazyn
22:15 Giro d'Italia - kolarstwo
23:15 Tour of California - kolarstwo
00:45 Giro d'Italia - kolarstwo

Dbaj o zdrowie i urodę na wiosnę

W sezonie wiosennym, oprócz słonecznej pogody i ciepłych, leniwych dni, spotkać nas mogą także nieprzyjemne niespodzianki w postaci alergii czy niepożądanego reakcji na słońce. Powinniśmy zdawać sobie z tego sprawę, bo tylko w ten sposób będziemy mogli skutecznie się ustrzec.



Sezon na alergię

Gdy rośliny zaczynają wyłaniać się z ziemi i kwitnąć, a dookoła unosi się ich świeży zapach, część z nas, poza pięknem przyrody, zaczyna odczuwać również nieprzyjemne dolegliwości. Charakterystyczne dla alergii jest m. in. swędzenie oczu, skóry, wodnisty katar, zmiany skórne. Skłonność do alergii może być odziedziczona, a także wynikać z zanieczyszczenia środowiska, klimatyzacji, siedzącego trybu życia czy wykorzystywania w życiu codziennym coraz większej ilości chemikaliów. Najgorsze dla alergików są miesiące od marca do sierpnia, bo wtedy latających pyłków jest najwięcej. W sytuacji pojawienia się powyższych lub innych niepokojących objawów należy wybrać się do lekarza rodzinnego lub alergologa w celu sprawdzenia czy mamy do czynienia z alergią.

Pierwsze objawy alergii mogą pojawić się już w styczniu. Jedną z roślin dających wówczas znać o sobie jest leszczyna. Objawy alergii u osób uczulonych na leszczynę są odczuwalne najczęściej po wyjściu ze spaceru czy zabaw na śniegu. Ludzie, którzy wiedzą o tej specyficznej alergii, są odczulani już jesienią.

– Nasza dieta również może mieć wpływ na nasze samopoczucie

w przypadku alergii. Dobrym składnikiem jadłospisu są warzywa i owoce zawierające witaminę C, wykazują one działanie przeciwzapalne – tłumaczy Jacek Klemens, farmaceuta w Mediq Apteki.

W okresie wiosennym i letnim możemy spodziewać się intensywniejszego pylenia różnych roślin:

trawy – pył w drugiej połowie maja, w czerwcu i w pierwszej połowie lipca i są najczęstszymi przyczynami schorzeń alergicznych w Polsce,

brzoza – mocno pyli od kwietnia aż do pierwszych dni maja,

bylica – pyli od drugiej połowy lipca, w sierpniu i wrześniu,

olsza – zakwita i pyli w marcu,

topola – pyli na przełomie maja i czerwca.

Informacje dla alergików o poszczególnych obszarach pylenia konkretnych drzew i krzewów warto śledzić w prasie, a także podczas prognozy pogody w radiu czy telewizji.

Uwaga: kleszcze!

Kleszcze to drobne stawonogi. Zaczynają pojawiać się wczesną wiosną, gdy na zewnątrz jest już nieco cieplej. Lubią dużą wilgotność, dlatego spotkać je można głównie w lasach, na łąkach czy

też w parkach lub nawet w przydomowych ogródkach. Pozostają aktywne aż do późnej jesieni. Kleszcze przebywają najczęściej na drzewach lub krzakach. Krew człowieka lub zwierzęcia jest im niezbędna do dalszego rozwoju.

– Niebezpieczeństwo ugryzienia przez kleszcze polega na tym, że około jedna trzecia z nich przenosi groźne dla zdrowia choroby: boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Borelioza to choroba, na którą na tę chwilę nie ma szczepionki, można ją natomiast skutecznie leczyć – mówi Jacek Klemens z Mediq Apteki. – Bardzo ważne jest jednak szybkie rozpoznanie. Istotnym objawem boreliozy jest rumień wędrujący w miejscu ugryzienia w postaci czerwonej plamki czy pierścienia o średnicy kilku, kilkunastu centymetrów. Gdy zostanie zauważony, należy natychmiast zgłosić się do lekarza. Nieleczona borelioza może spowodować wiele poważnych problemów zdrowotnych! – przestrzega nasz ekspert. Niekiedy borelioza może przebiegać bez wspomnianego rumienia, a towarzyszyć jej mogą objawy takie jak gorączka, zmęczenie, bóle mięśni, stawów lub głowy. Dlatego właśnie po powrocie do domu należy dokładnie obejrzeć całe ciało, łącznie z głową, i sprawdzić czy nie ma tam kleszczy.

Drugą poważną chorobą przenoszoną przez kleszcze jest kleszczowe zapalenie mózgu. Na szczęście na tę chorobę dostępna jest szczepionka. Ewentualne leczenie jest dość trudne i czasochłonne.

Jak bronić się przed kleszczami?

Gdy wybieramy się w miejsce, gdzie możemy natknąć się na kleszcze, dobrze jest założyć kryte obuwie, długie spodnie, bluzkę z rękawami i czapkę. Przydać mogą się również odstraszcza owadów i kleszczy, które można zastosować bezpośrednio na skórę lub ubranie.

Jeżeli jednak okaże się, że znajdziemy kleszcza na skórze, wówczas trzeba go jak najszybciej usunąć. Do tego posłuży nam pęseta



lub dostępny w aptekach specjalny przyrząd do usuwania kleszczy. Należy robić to bardzo ostrożnie, aby usunąć całego kleszcza. Jeśli jednak jego część zostanie pod skórą bądź nie jesteśmy w stanie go wyjąć, musimy jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Nie można zganiać ani smarować kleszcza, gdyż może nam jeszcze bardziej zaszkodzić! Po usunięciu kleszcza miejsce ugryzienia dezynfekuje się i dokładnie myje ręce. Miejsce po ugryzieniu należy obserwować przez kilka tygodni i gdy pojawi się zaczerwienienie bądź wspomniany rumień natychmiast udać się do lekarza.

Bezpieczny kontakt ze słońcem

Okres wiosenny i letni to czas, kiedy wyjeżdżamy na wakacje. Wspaniale jest cieszyć się pięknem przyrody, ale pamiętajmy o skutecznym zabezpieczeniu przed słońcem. Poza tym, że dostarcza nam energii i wzmacnia produkcję witaminy D, słońce w większych dawkach może być dla nas szkodliwe.

Zbyt długie opalanie się może działać rakotwórczo i bardzo wysuszać skórę. Nie należy zatem zapominać o rozsądnym dawkowaniu promieni słonecznych. Konieczna jest ochrona przed promieniami UVA i UVB w postaci kremów z filtrem. Dotyczy to każdego rodzaju skóry, także tłustej. Niezbędne będą tu kremy i oliwki z filtrami UVA i UVB dostępne w aptekach i drogeriach. Rodzaj filtra należy dobrać zarówno do warunków pogodowych (im silniejsze słońce, tym wyższy filtr), jak i do rodzaju skóry. – Osoby o jasnej karnacji powinny stosować najwyższe faktory – powyżej 40, bez względu na to czy wybierają się w góry czy nad morze. Osoby posiadające ciemną karnację, opalające się na brązowo mogą stosować filtry nieco mniej-

sze. Każdy filtr należy nakładać co 2-3 godziny, także po kąpieli – wyjaśnia farmaceuta Mediq Apteki. Wówczas trzeba wcześniej wytrzeć skórę do sucha, bo kropelki wody skupiają promienie słońca jak soczewki – dodaje.

Osoby starsze i mające problemy m. in. ze skórą, sercem czy krążeniem powinny chronić się przed intensywnym słońcem i starać się wypoczywać w półcieniu. Pamiętajmy również, by w upalne dni unikać ciężkostrawnego i podnoszącego ciśnienie jedzenia, a także pić przynajmniej 2 litry wody dziennie. Najlepsza będzie tu naturalna woda mineralna, bez dodatków smakowych.

Dbając o skórę nie powinniśmy zapominać o włosach, które również wymagają ochrony przed promieniowaniem UV. Po dłuższym przebywaniu na słońcu są one często bardziej szorstkie i kruche. Mogą się także łatwiej łamać i tracić kolor, bo nie potrafią wytwarzać dodatkowej ilości ochronnego barwnika – melaniny – tak jak skóra. Można je chronić, stosując szampony i odżywki z filtrami UV oraz zakładając czapki lub chustki – zwłaszcza gdy słońce mocno świeci.



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



Kilka dodatkowych rad dla urlopowiczów:

- Przed wyjazdem zadbać o właściwe nawilżenie skóry,
- Unikać długiego przebywania na słońcu gdy jest ono najsilniejsze, czyli pomiędzy 11 a 15,
- Pierwszą warstwę ochronną kremu nałożyć około 15 minut przed wyjściem na słońce,
- Kosmetyki ochronne stosuj zawsze, gdy wychodzisz na zewnątrz, promieniowanie UVA dociera do nas przez cały dzień,
- Pamiętaj, by nie oszczędzać nakładania kosmetyku,
- Znamiona chroń blokerami z filtrami 50 +,
- Chroń również usta pomadkami nawilżającymi o SPF minimum 12,
- Pamiętaj o zabraniu ze sobą okularów z filtrami UV

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

Z Czekają Cię zupełnie nowe kontakty zawodowe i towarzyskie. Decyzja, jaką podejmiesz w czwartek, przyniesie stabilizację w życiu osobistym. Pozytywny kontakt z partnerem warto wzmocnić.

Wodnik (21.01.-19.0)

W 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.

Ryby (20.02.-20.03.)

R 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.

Baran (21.03.-21.04.)

B Ktoś z kręgów zawodowych zaprosi Cię do siebie, ale zastanów się czy warto wchodzić w jakiegokolwiek układy. W relacji z partnerem pojawi się niepotrzebny zgrzyt, ale nie będzie w nim Twojej winy.

Byk (21.04.-21.05.)

B 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.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

B 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.

Rak (22.06.-22.07.)

69 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.

Lew (23.07.-23.08.)

L W tym tygodniu nastąpi korzystny przełom. Twoje poczucie odpowiedzialności i wewnętrzna dyscyplina przydadzą się w pracy. Masz tu otwartą drogę do realizacji swoich zamierzeń.

Panna (24.08.-23.09.)

mp 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 życiwe słowa.

Waga (23.09.-22.10.)

W W życiu osobistym wiele wskazuje na to, że otacza Cię coraz cieplejsza atmosfera. Uważaj jednak na osoby poznane w ostatnim czasie. Obserwuj je uważnie, bo pod przyjacielskimi emocjami może ukrywać się chęć odniesienia korzyści.

Skorpion (24.10.-22.11.)

m Odkryjesz w sobie pokłady pozytywnych 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.

Strzelec (23.11.-21.12.)

X 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.

Krzyżówki panoramiczne

Całokształt stosunków handl.- gospod.		Składnia		Cewiaczka, przewijaczka	Wytwarzany przez pszczo- ły		Imię męskie - 14.VII., 26. IX., 27.IX., 14.XI.	Bywa koczasty		Mit. gr.: syn De- dala.	
		Podatek od do- mu; podymne.						1		Rodzaj słomia- nej maty	
					Staroż. skorup- ka do notatek						
		5			Rzeka w Kolum- bii	14				18	
Zmienia kolej. działań mat.							Sala wykła- dowa				
Erwin (ur. 1912), pisarz	11						Zrostek			15	
						7	10				
Postać z po- wieści				Wielka koło Australii					Duńska wy- spa		Rzeka w pn. czę- ści Niemiec, po- łączona kanała- mi z Renem i Wezerą
			12	Bramka				8			
						13	16				3
					Wizerunek po- staci stworzony na podstawie działalności za- wodowej.		2	4			
Żalenie, uska- rżanie się.	17				Włók.: dwu- stronna, wełnia- na tkanina de- koracyjna.						
Skąpiec z Gla- sgow		Bylina z rodziny liliowatych, uprawiana jako roślina ozdob- na doniczkowa	6					We wczesnym średniowieczu: mieszkaniec Sa- ksonii.	9		

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10
---	---	---	----

11	12
----	----

13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----



Wytrawna tarta

Składniki:	
20 dag mąki	10 dag masła
szczypta soli	3 łyżki zimnej wody
1 cukinia	3 marchewki
2 ząbki czosnku	10 dag startego sera
2 jajka	200 ml śmietany
pieprz, sól	gałka muszkatołowa

SPOSÓB WYKONANIA
Mąkę posiekać z zimnym masłem i solą. Dodać wodę i szybko zagnieść ciasto. Owinąć w folię i włożyć do lodówki na godzinę. Cukinię umyć, pokroić w plasterki lub półplasterki. Marchew obrać, pokroić w plasterki, lekko obgotować i odcedzić. Ciasto rozwałkować, wyłożyć nim blachę do tarty. Nakłuć widelcem. Rozłożyć warzywa, posypać serem. Jajka rozbełtać ze śmietaną, solą, posiekany czosnkiem, pieprzem i gałką. Zalać tartę, piec 40 min. w temp. 200 st. C.

Quiche ze szpinakiem

Składniki:	
250 g mąki	100 g masła
2 jajka	szczypta soli
1 cebula	1 opakowanie szpinaku w liściach
3 jajka	200 ml śmietany
100 ml mleka	4 ząbki czosnku
biały pieprz	pół opakowania fety
kilka suszonych pomidorów	

SPOSÓB WYKONANIA
Posiekać mąkę z miękkim masłem, jajkami i solą, ewentualnie dodać nieco wody. Ciasto zawinąć w folię, włożyć do lodówki na minimum godzinę. Rozwałkować, wyłożyć nim formę do tarty. Ponakłuwać widelcem, podpiec w temp. 200 st. C przez około 15 minut. Podsmażyć cebulę, dodać posiekany czosnek, wrzucić szpinak. Wszystko smażyć kilka minut. Doprawić solą i pieprzem. Przełożyć szpinak do miski, dodać śmietanę, mleko i jajka. Przełożyć nadzienie do formy z podpieczonym ciastem. Poukładać fetę i pokrojone pomidorki. Piec 15-20 minut w temperaturze 170 stopni.

Pogoda

Czwartek 9.05.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura
minimalna/odczuwalna/maksymalna

16/27/25

13/15/20

ciśnienie

1004 hPa

1002 hPa

wiatr

12 km/h

7 km/h

deszcz

7 mm

0 mm

Piątek 10.05.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



15/15/22

9/12/15

1004 hPa

1003 hPa

19 km/h

11 km/h

4 mm

0 mm

Sobota 11.05.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



14/16/17

7/11/13

1002 hPa

1006 hPa

18 km/h

11 km/h

0 mm

1,5 mm

Niedziela 12.05.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



11/10/15

4/6/9

1001 hPa

1001 hPa

23 km/h

15 km/h

0 mm

0 mm

20-lecie międzywojenne

Ekohistoria LOP-u

Chociaż 75 lat temu stan przyrody w Polsce był lepszy niż dziś, już wtedy rozpoczęła działalność Liga Ochrony Przyrody. Jeden z jej założycieli pochodził z Wąbrzeźna.

Liga Ochrony Przyrody miała być związkiem bądź zrzeszeniem towarzystw rozsianych po całym kraju, zajmujących się ochroną przyrody lub pragnących ją wspierać. Towarzystwa przystępujące do ligi miały od każdego członka wpłacać niewielką, kilkudziesięciogroszową składkę. Jak się spodziewano, tak mały datek, ale

pobierany od wielkiej liczby ludzi, miał umożliwić zebranie funduszy na wykupywanie rezerwatów. Wiadomym znakiem zapłacenia składki miał być znaczek Ligi, wklejany do legitymacji członkowskiej.

Organizacja powstała w 1928 roku. Wśród kilkudziesięciu z całego kraju, które jako pierwsze wyraziły chęć wstąpienia do ligi,

były tylko dwie z obecnego kujawsko-pomorskiego – Seminarium Nauczycielskie w Wymyślinie (powiat lipnowski) oraz klasa IV b z wąbrzeskiej szkoły powszechnej. Jak widać Wąbrzeźno ma swój wkład w historię polskiej ekologii.

(pw)

XIX wiek

Sokół i Niedźwiedź

Wąbrzeskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokół było jedną z pierwszych oznak powrotu polskości w okolice tego miasta. Oczywiście władze niemieckie nie stały z założonymi rękoma, utrudniając organizacji działanie. Niemcy nie wykraczali jednak poza prawo - stosowali raczej dokuczliwy dozór.

W 1898 roku jeden z członków wąbrzeskiego Sokola – dziedzic z Niedźwiedzia Mieczkowski – zwołał do swojej posiadłości wszystkich członków tej organizacji, aby urządzić specjalny poczęstunek. Sokoli wyruszyli z Wąbrzeźna do Niedźwiedzia ze sztandarem i przyrzadami gimnastycznymi. Tak barwny korowód nie uszedł uwadze Niemców i już na początku imprezy u Mieczkowskiego zjawił się żandarm, którego zadaniem było dozorowanie

zgromadzenia. Gospodarz Mieczkowski nie zgodził się jednak na to. Wbrew pozorom niemiecki żandarm nie użył siły, nie wezwał posiłków i nie rozpędził zgromadzenia Polaków. Po kilku dniach do Mieczkowskiego dotarła korespondencja z mandatem karnym za niezameldowanie zgromadzenia i niedopuszczenie żandarma do przeprowadzenia czynności służbowych.

Mieczkowski odwołał się do sądu w Wąbrzeźnie i wygrał. Od

tego wyroku apelację złożył prokurator, a sprawa trafiła do Torunia. Dziedzica Niedźwiedzia przed sądem reprezentował adwokat Palędzki. Wykazywał, że „Sokół” z Wąbrzeźna nie zajmuje się polityką, a w Niedźwiedziu nie odbyło się zebranie, a tylko zabawa. Sąd uznał Mieczkowskiego za niewinnego.

Jak widać z zaborcami można było wygrać nie strzelając, nie rzucając się na armaty, ale studiując paragrafy...

(pw)

XIX wiek

Orzeł jak malowany

W wielu przedwojennych gazetach znajdowały się rubryki, w których publikowano listy od czytelników. Opisywali oni np. swoje przeżycia w drugim krańcu kraju. W „Gazecie Szamotulskiej” z 1930 roku znajdujemy list z Wąbrzeźna.

„Gazeta Szamotulska” zamieszczała wiele listów od korespondentów. Ten z Wąbrzeźna był 25. z rzędu. Dowiadujemy się z niego m.in. tego, w jaki sposób działały różne organizacje w mieście: „Teatr Ludowy”, Towarzystwo Ludowe, Towarzystwo Czytelni Ludowych. Szczególnie ciekawy jest natomiast wątek dotyczący orla znajdującego się na budynku starostwa.

Oto fragmenty listu z Wąbrzeźna: „Každy na mnie z uszanowaniem patrzy jak na olbrzyma. Aha, powąchaliby we mnie jakiegoś dyplomatę. Gdy idę ulicą patrzą na mnie z trwogą przez szpary drzwi i okien. Dobrze tak! Przynajmniej wiem, że żyję. Moi Kochani! Wczoraj byłem na zebraniu Koła Podoficerów Rezerwy. Zebranie jest wcale podobne do komersu poznańskich korporantów. Szkłanice piwa w powietrzu latają, jakby miały, zamiast ucha, skrzydło u boku. Podkreślić należy że to jedyna w Wąbrzeźnie organizacja

wszechstanowa. Są tam robotnicy, stolarze, urzędnicy, profesorzy, kupcy.

Przedwcześniej zaproszono mnie na zebranie jedynej kulturalnej placówki w Wąbrzeźnie - „Teatru Ludowego”. Organizacja ta - podobna do szamotulskiego koła scenicznego. Praca idzie. Tylko starsze społeczeństwo nie umie współdziałać ze szczerymi miłośnikami żywego słowa. Owszem często kładzie się im pod nogi olbrzymich rozmiarów kłody.

Mocno czynny prawie we wszystkich organizacjach jest profesor Stawarz-Szczyrzycki z Kalisza. Niestety - jak każdy inny przybysz traktowany był przez tubylców w niesłychany sposób. Zniechęcony niesłusznymi atakami w ostatnich dniach na własne życzenie przeniesiony został do rodzinnego miasta.

Samo miasto nie bardzo ładne czyni wrażenie. Burmistrz nazywa się Schwarzwald, ale mnie się wydaje, że miasto to nie jest białe (red.

schwarz po niemiecku oznacza „czarny”). Ulice nieoczyszczone, zaśmiecone, kamienice odrapane, zakopcone. W oknach wystawowych sklepów spożywczych spijają najsmaczniej szczury. Ale to nic.

Na gmachu starostwa powiatowego znajduje się orzeł polski. Gdyby wielki przodek obecnego starosty, generał Prądzyński, wstał z grobu i zobaczył tego orla, położyłby się na powrót do swego wiecznego domu i modlił. Panie Boże! Tylem naharał za Polskę na rozmaitych wojenkach, chciałem dziś zobaczyć jak ojczyzna wygląda, a tu mi do oczu pruski orzeł pomalowany na białą doleciał.

W Wąbrzeźnie są też kociaki. Jeden taki kociaś to mnie naprawdę podrapał, że dziś jeszcze na lewej dłoni mam otwartą ranę. Dowodami służę. Kociaka tego przeżywałem od Pestki zacząwszy, a na Kasi skończywszy. A ja przypieczętowałem jeszcze kilka przydomków - ze zemsty.”

(pw)

Religia

Boska sprawiedliwość

Jak wygrać w sądzie? Dobrze jest być niewinnym, ale to nie zawsze pomaga. Jeszcze lepiej mieć dobrego prawnika. W średniowieczu za najlepszego obrońcę uważano Boga. Jeśli ten np. szybko zagoił rany oskarżonego, zadane mu w czasie procesu, wówczas człowiek był niewinny.

W średniowiecznym prawie istniał precedens tzw. ordaliów, czyli sądów bożych. Założenie było proste: jeśli ktoś jest niewinny, to Bóg go obroni. Oskarżonego można było poddać próbom. Pierwszą była próba ognia. Uczestnik próby musiał boso przejść po rozgrzanych do czerwoności lemieszach pługa, trzymając w dłoniach również rozgrzany kawałek metalu. Efekt takiej przechadzki był łatwy do przewidzenia. Rany oskarżonego bandażowano. Sąd zbierał się po kilku dniach i oceniał czy goją się one szybciej niż zwykle. Jeśli tak, oznaczało to interwencję boską, a oskarżony był uwalniany.

Najbardziej znany przypadek próby ognia dotyczył królowej Anglii z X wieku – Emmy z Normandii. Została ona oskarżona o sodomie z biskupem Winchesteru. Zgodnie z legendą, przeszła próbę ognia bez najmniejszych poparzeń, co dowiodło jej niewinności. Oczywiście historię tę można włożyć do akt historycznych gdzieś między Smokiem Wawelskim a diabłem Borutą. Inną formę próby ognia zastosował katolicki święty Hiacynt, który w VI wieku przeprowadził ją na jednym z heretyków. W tym przypadku nie było przechodzenia po lemiuszach, ale utrzymanie w dłoniach rozgrzanego w gotowanym oleju kamienia. Oczywiście heretyk i poganin próby nie przeszedł.

Drugim rodzajem ordałów była próba wody. Dzielili się na próbę wody gorącej i zimnej. Ta pierwsza polegała na tym, że oskarżony musiał wyciągnąć gołą ręką z gotującej się w garncu wody kamień. Później oceniano czy rany goją się szybko czy tradycyjnie. Rytuał odbywał się w kościele w obecności duchownych modlących się do Boga o prawdę. Próba zimnej wody była stosowana głównie w procesach o czary. W skrócie – jeśli oskarżona wrzuciła do wody tonięła znaczyło to, że była niewinna. Jeśli unosiła się na powierzchni wody, była winna i należało ją spalić na stosie.

W sądach czasami stawiano na próbę krzyża. Szczególnie popularna była ona w krajach germańskich. Do jej przeprowadzenia potrzebowano zarówno oskarżonego jak i oskarżyciela. Stali po dwóch stronach krucyfiksu z rozciągniętymi poziomo rękoma. Pierwszy, który opuścił swoje ramię, przegrywał. Próba ta została zakazana w 876 roku, ponieważ uznano ją za szyderstwo z Chrystusa.



Próba ognia

Wśród ordaliów była także próba pożywienia. Oskarżonemu podawano specjalnie poświęcony przez kapłana posiłek, składający się z białego chleba i sera. Jeśli poddawany próbie zakrztusił się, uznawany był za winnego. Później przekształcono to w próbę eucharystii. Oskarżony przysięgał swą niewinność i przyjmował sakrament. Jeśli umierał w ciągu następnych 12 miesięcy oznaczało, że był winny.

W Polsce stosowano ordalia na marach, czyli w obliczu śmierci. Osoba podejrzana o zabójstwo dotykała zwłok ofiary. Wierzono, że pod wpływem bliskości mordercy, krew jego ofiary zacznie znów płynąć i stanowi to niezbitą dowód winy.

Oczywiście przytoczone ordalia dotyczą państw chrześcijańskich. Nie oznacza to, że sądów bożych nie stosowano w innych cywilizacjach. Na Islandii istniała próba polegająca na przechodzeniu tunelu wydrążonego w torfie. Jeśli torf (z natury niestabilny) zapadał się, za jednym posunięciem poznawaliśmy wyrok i byliśmy świadkami kary. Na Madagaskarze stosowano do XIX wieku próby trucizny. Jeśli po podaniu trujących nasion oskarżony wymiotował, był niewinny. Jeśli umierał, winą była niezaprzeczalna. Między 1828 a 1861 rokiem na Madagaskarze w ten sposób ginęło ok. 3 tysięcy osób rocznie! W Birmie osoby prowadzące spór dostawały jednakowe świece, które jednocześnie zapalano. Rację przyznawano osobie, której świeca dłużej się paliła.

(pw)

Technika rolnicza

Małe zmiany, wielki zysk

Niemal wszystkie maszyny w gospodarstwie rolnym działają na prąd lub na paliwo i to właśnie koszty zakupu tych surowców sprawiają, że produkcja staje się mniej opłacalna. Prezentujemy kilka łatwych sposobów ograniczenia zużycia paliwa.

Najważniejszy jest dobór odpowiedniego ciągnika do potrzeb gospodarstwa. Jeśli traktor o wielkiej mocy musi współpracować z małymi maszynami lub na odwrót, wtedy mamy do czynienia z kosztownym błędem.

Kolejną przyczyną strat paliwa jest stan techniczny ciągnika. Warto jest wykonywać regularnie przeglądy techniczne, zwracać uwagę na odpowiednie wyregulowanie oraz równe ciśnienie we wszystkich cylindrach. Moc wysłużonych ciągników z reguły odbiega od mocy nominalnej, co w konsekwencji sprowadza się do nieefektywnej pracy dużych, paliwożernych maszyn.

Drobne wycieki oleju silnikowego, paliwa oraz pozostałych płynów eksploatacyjnych mają pośredni lub bezpośredni wpływ na zużycie paliwa. Nieszczelny układ paliwowy objawia się wyciekami paliwa lub spadkiem mocy maszyny.

Dobór odpowiednich olejów silnikowych oraz okresowa ich wymiana również wpływają na poziom zużycia paliwa. Oleje o dużej lepkości stawiają większe opory podczas przetwarzania ich przez przewody smarne, w wyniku czego zwiększają się opory pompy olejowej i wzrasta temperatura oleju.

Koszty paliwa zmniejsza zastoso-

wanie alternatywnych technik uprawy. Przykładowo zastąpienie podorywki kultywatorowaniem lub talerzowaniem pozwala zaoszczędzić ponad 20 proc. paliwa.

Całkowita rezygnacja z uprawy płuźnej i ograniczenie się tylko do płytkiej uprawy talerzówką i agregatem przedsięwzięciem mogą przynieść oszczędności rzędu nawet 60 proc.

Przy większości upraw polowych 80 proc. energii z paliwa zużywane jest na przetoczenie ciągnika po polu. Zastosowanie większych maszyn lub redukcja liczby przejazdów mogą poprawić wskaźnik eksploatacji.

(pw)

Hodowla

Minimalnie nad kreską

Polska przekroczyła limit produkcji mleka, a to oznacza kary – łącznie 12 milionów złotych.

Limit produkcji został przekroczony o zaledwie 0,1 proc. To bardzo mały ułamek, ale w przeliczeniu na kwoty daje 10 milionów kilogramów mleka. Limit produkcji został przekroczony nieznacznie, ale kilka miesięcy temu groziła nam nadprodukcja mleka na poziomie 3-5 proc. Wielu producentów zdecydowało się na odkupienie kwot mlecznych od innych rolników, którzy ich nie wykorzystywali. Takich transferów było 28 tys. i dotyczyły one 470 mln kg mleka. Ze wstępnych danych wynika, że kilogram mleka ponad limit będzie ich kosztował ok. 2,5 gr. Pieniądze te trafią do Komisji Europejskiej jako kara za przekroczenie krajowej kwoty mlecznej.

Polska już po raz drugi zapłaci karę za nadprodukcję. Poprzednio taka sytuacja zdarzyła się roku kwotowym 2005/2006, gdy przekroczyliśmy limit o 296 tys. ton, czyli 3,4 proc., a rolnicy zapłacili ponad 64 mln euro kary.

Mechanizm kwotowania produkcji mleka, funkcjonujący w Polsce od 2004 r., służy stabilizacji i rozwojowi rodzimego sektora mleczarskiego. Jego głównym celem jest zachowanie równowagi na rynku mleka i przetworów mlecznych pomiędzy popytem i podażą oraz zapewnienie dostawcom zbytu na wyprodukowane mleko i uzyskanie za nie korzystnej ceny.

(pw)

Plantacje

Buraczane znaki zapytania

Kapryśna wiosna sprawiła, że plantatorzy buraków skończyli zasiewy miesiąc później niż zwykle, czyli pod koniec kwietnia. Pogoda to jedno, ale kolejnym powodem do niepokoju dla części z nich jest planowana prywatyzacja Krajowej Spółki Cukrowej.

Wegetacja buraka powinna trwać około 180 dni. Więcej emocji niż opóźnienia w siewach wzbudza wśród plantatorów prywatyzacja Krajowej Spółki Cukrowej. Mają oni zastrzeżenia do wyceny akcji KSC pod umorzenie, ustalonej na poziomie 2,47 zł za sztukę. Przedstawiciele zrzeszeń plantatorskich podkreślają, że w ich opinii wycena akcji przeznaczonych do umorzenia

powinna być nie wyższa od ustalonej przy pierwszej próbie prywatyzacji (1,60 zł za akcję). Zbyt wysoka cena akcji może stanowić przeszkodę w ich nabyciu przez osoby uprawnione.

Zgodnie z zapisami reformy unijnego rynku cukru z 2006 roku, kwoty produkcyjne na cukier i izoglukozę wygasną za 2 lata. Unijni producenci i plantatorzy zaapelowali o wydłużenie

kwotowania połączone z utrzymaniem cen minimalnych na buraki cukrowe do 2020 roku. Takie rozwiązanie poparł także Parlament Europejski. Komisja Europejska jest za zniesieniem limitów w 2015 roku, co popierają importerzy i przetwórcy cukru surowego. Rada Unii Europejskiej zaproponowała z kolei zakończenie kwotowania za 4 lata.

(pw)

Hodowla

Szokująca zmiana diety

Nadejście wiosny wiąże się ze zmianą żywienia z zimowego na letnie. Zwierzęta przeżywające mogą źle ją znieść, o ile zostanie wprowadzona zbyt szybko.

Wprowadzenie nowej karmy, bez uprzedniego przygotowania organizmu zwierzęcia, powoduje zaburzenia trawienia i złe wykorzystywanie składników pokarmowych, a co za tym idzie – obniżenie produkcji. Dlatego przed wyprowadzeniem krów na pastwisko, jeszcze w okresie żywienia w oborze, należy zmieniać skład dawki pokarmowej, rozpoczynając od stopniowego wprowadzania coraz większych ilości zielonki (na początek 3-5 kg na sztukę). Przejście z żywienia zimowego na letnie powinno trwać co najmniej dwa tygodnie. Jest to czas, który pozwoli na namnożenie się w żwacu nowych bakterii, przygotowanych do trawienia nowej paszy.

Przyzwyczajanie zwierząt do

żywienia zielonkami rozpoczynamy od jedno-, dwugodzinnych codziennych wizyt na pastwisku. Pozwoli to bydłu przywyknąć do temperatur panujących na zewnątrz, niższych niż w oborze. Zwierzęta powinny wychodzić na pastwisko najedzone, co ograniczy pobieranie smacznej zielonki. Następnie wydłużamy ten czas o kolejną godzinę, aż do ustalonego czasu pobytu zwierząt na pastwisku.

Przygotowując bydło do wypasu, należy pamiętać również o odpowiednich dla żywienia letniego dodatkach mineralno-witaminowych. Stres związany ze zmianą paszy, połączony z niedoborem magnezu, może prowadzić do groźnej choroby, jaką jest

tężyca pastwiskowa. Objawia się ona utratą apetytu, nerwowością, skurczami mięśni i spadkiem mleczności. Narażone na nią są w szczególności wysokowydajne krowy.

Przed wyjściem krów na pastwisko trzeba zadbać także o to, by zwierzęta były odrobaczone, sprawdzić racice i w razie potrzeby dokonać ich korekty, przyciąć ostro zakończone rogi, zwłaszcza u zwierząt nadmiernie pobudliwych.

Bezpośrednio przed sezonem musimy dokonać niezbędnych zabiegów pielęgnacyjnych na pastwiskach. Zaleca się włókowanie w celu rozgarnięcia kretowisk i wyrównania nawierzchni.

(pw)

Ciekawostki

Polowanie na muszle

1 maja rozpoczęły się żniwa – nietypowe, ponieważ dotyczą mięczaków – winniczków. Ślimaki są zbierane także w naszym województwie, ale w ograniczonym zakresie, bo ich liczba na łakach maleje.

Tegoroczny limit zbiorów oparty jest na wynikach badań przeprowadzonych w latach 2009-2012 przez Zakład Zoologii Ogólnej Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na zlecenie Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Bydgoszczy.

Wcześniejsemu rozpoczęciu zbioru i skupu winniczków przeszkodziła późna i sucha wiosna. Z powodu warunków atmosferycznych ślimaki nie uaktywniły się jeszcze po zimie. Najlepsi zbieracze, przy dobrej pogodzie, potrafią znaleźć dziennie do kilkudziesięciu kilogramów, czyli ok. tysiąca sztuk. W ubiegłym roku punkty skupu płaciły śred-

nio po 1-1,2 zł za kg.

Zgodnie z przepisami, zbiór winniczków powinien odbywać się w humanitarnych warunkach – nie należy przechowywać ich w foliowych workach, w których się duszą. Nie wolno również zbierać osobników zbyt młodych, o średnicy skorupy mniejszej niż 3 cm.

Winniczki – największe spośród polskich ślimaków – objęte są tzw. ochroną częściową; za zgodą regionalnych dyrekcji ochrony środowiska mogą być pozyskiwane dla celów przetwórstwa spożywczego. Nasze winniczki eksportowane są głównie do Francji, Włoch i Hiszpanii.

(pw)



Nasze krowy dały za dużo mleka, przyjdzie więc za to zapłacić

Karate

Pokaz sztuk walki

Wąbrzeski Klub Sportów i Sztuk Walki zaprezentował się mieszkańcom miasta podczas majówki.

Pokaz rozpoczął się od technik wykonywanych w miejscu: uderzeń, bloków, kopnięć. Potem były techniki wykonywane w przejściach i układ kata zaprezentowany przez Agatę Kozubowską, Anitę Chojnicką – wicemistrzynię Polski Juniorów z 2012 r. oraz Krzysztofa Sosnowkę – Mistrza Polski Północnej w 2013 r. Kolejno członkowie Wąbrzeskiego Klubu Sportów i Sztuk Walki pokazali elementy treningu na tarczach dużych i Tajkach oraz walkę na zasadach karate kyokushin i kickboxing – Muay Thai. Na zakończenie pokazu pu-

bliczność mogła zobaczyć kilka sposobów samoobrony przed napastnikiem uzbrojonym w pałkę, nóż oraz pistolet.

Tych, którzy chcą poznać sposoby i techniki samoobrony (kyokushin karate, kickboxing, K1, Muay Thai, Krav Maga i Combat) zapraszamy na treningi od września. Będą one odbywać się w Szkole Podstawowej nr 3. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr 664 470 194 (mail: sosi6@wp.pl).

Tekst i fot.
Dawid Otremba



Zawodnicy WKSISW pokazali się wąbrzeskiej publiczności przy okazji majówki

OGŁOSZENIE PŁATNE



PROGRAM REGIONALNY
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE**

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Mój region w Europie

Wsparcie dla przedsiębiorców:

- ✓ rozpoczynających działalność gospodarczą
- ✓ rozwijających swoje firmy
- ✓ planujących inwestycje

Pożyczki inwestycyjne i obrotowe dla firm z regionu:



KUJAWSKO-POMORSKIE
dla biznesu

Poręczenia Kredytowe sp. z o.o. Inowrocław
ul. Szklarska 7

tel. 52 352 54 49, 600 263 763

Kujawsko-Dobrzyński Bank Spółdzielczy, Włocławek
ul. Żabia 6

tel. 54 231 00 85

Menadżer Funduszu Powierniczego JEREMIE
w woj. kujawsko-pomorskim:



**Kujawsko-Pomorski
Fundusz Pożyczkowy**

Toruń, ul. Włocławska 167, tel. 56 622 71 62

www.pozyczki.kujawsko-pomorskie.pl

Projekt jest finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2007-2013 oraz ze środków budżetu państwa.

Rekreacja

Nordyckie spacery

Ruszą zajęcia ruchowe dla osób, które skończyły 50 lat. Spotkanie organizacyjne odbędzie się 13 maja.

Pierwsze zajęcia to terenowe marsze na orientację i nordic walking. Wiele osób w naszym mieście chodzi z kijkami, ale nie zna prawidłowej techniki chodu.

Pierwsze spotkanie odbędzie się 13 maja (poniedziałek) o godzinie 17.00 w Kąpielni Mango przy ul. Sportowej 10. Program zajęć obejmuje aktywność ruchową dla osób dojrzałych, jogę, gimnastykę wodną z elementami pływania leczniczego, dietetykę osób dojrzałych oraz technikę relaksacji wg metody Jacobsona i Schultza. Zajęcie prowadzić będzie wykwalifikowana kadra.

Dawid Otremba

REKLAMA

Sprzedam
lub
wynajmę
działkę (2663 m2)
Wąbrzeźno
ul. Krasińskiego 4
Tel. 501-554-484

REKLAMA

**OKAZJA - PROMOCJA
OKNA - DRZWI**
SUPER OKAZJA DRZWI ZEWNĘTRZNE
OD 800 zł
(szeroki wybór drzwi wewnętrznych)
ROLETY, ŻALUZJE, WERTIKALE,
BRAMY GARAŻOWE
ZADZWOŃ !!!
BEZPŁATNIE !!!-PRZYJEDZIEMY
DORADZIMY - SKALKULUJEMY
SPRAWDŹ NAS
Z NAMI SIĘ OPŁACA
AD-MAR
Wąbrzeźno Grudziądzka 22
TEL. 056 687 21 11

Piłka ręczna

Zabrakło Dominiki

Od 2 do 4 maja juniorki młodsze UKS Vambresii Worwo Wąbrzeźno uczestniczyły w turnieju półfinałowym na Dolnym Śląsku. W Lubinie zagrały także ekipy MKS Słupii Słupsk, KS Sośnicy Gliwice oraz gospodynie, Zagłębie Lubin.

Czwartek, 2 maja

W pierwszym meczu Słupia pokonała 34:32 zawodniczki Sośnicy Gliwice. Nasze dziewczęta rozpoczęły turniej od potyczki z gospodyniami, Zagłębiem Lubin. Była ona bardzo dynamiczna, walczone o każdą piłkę i każdy metr boiska. Do przerwy Vambresia prowadziła 14:10. Po przerwie rosła rywalki stanęły w obronie 6:0, co uniemożliwiło wąbrzeźniankom prowadzenie skutecznego ataku pozycyjnego. Zagłębie odrobiło straty i do 50. minuty mecz toczył się bramka za bramką. Od tej chwili zaczęła się rysować przewaga Zagłębia. Zawodniczki z Lubina były wyraźnie silniejsze fizycznie i bardziej rosły od zawodniczek Vambresii. Mecz skończył się naszą porażką 22:26.

Piątek, 3 maja

Drugi dzień zmagania półfinałowych. Nasze dziewczęta wyszły na boisko bardzo skoncentrowane i z nadzieją na zwycięstwo. Podjęły równorzędną walkę z utytułowaną Słupią, co znalazło odzwierciedlenie w wyniku. Do przerwy na tablicy widniał remis 15:15. Do około 53. minuty toczyła się wyrównana walka. Wtedy naszym zawodniczkom w ataku pozycyjnym przytrafiły się proste straty. Słupia skrupulatnie to wykorzystała i kontrując skutecznie wyszła na prowadzenie. Tak doświadczony zespół nie pozwolił odebrać sobie zwycięstwa i wygrał spotkanie 29:25. Była to druga porażka Vambresii w turnieju półfinałowym, która jednak nie przekreślała szans na awans do finału.

W drugim meczu Zagłębie Lubin, po bardzo zaciętym i brutalnym meczu, przegrało z Sośnicą Gliwice 24:25, do przerwy prowadząc 14:9. Gospodynie niejako na własne życzenie doprowadziły do sytuacji, w której - by awansować - musiały wygrać następnego dnia ze Słupią Słupsk lub liczyć, że Vambresia Worwo pokona Sośnicę Gliwice.

Sobota, 4 maja

Niedzielne mecze pomiędzy Vambresią Worwo Wąbrzeźno a Sośnicą Gliwice oraz Zagłębiem Lubin i Słupią Słupsk mogły całkowicie zmienić układ tabeli. Gdyby Vambresia i Słupia wyszły zwycięsko ze swoich pojedynków, to przy różnicy 4 bramek dla Vambresii te dwa zespoły awansowałyby do finału. I odwrotnie: gdyby Słupia przegrała różnicą większą niż 3 bramki, a Sośnica wygrała, wtedy awansowałyby Zagłębie i Sośnica.

W pierwszym meczu Vambresia

sia Worwo zagrała z Sośnicą Gliwice. Pojedynek piękny, emocjonujący od pierwszej do ostatniej minuty. Raz Sośnica prowadziła jednym trafieniem, by po kolejnych akcjach przegrywać jedną bramką. Do przerwy na świetnej tablicy widniał remis 13:13.

Po przerwie obraz gry nie uległ zmianie. Cały czas toczyła się zacięta walka. Na 30 sekund przed końcową syreną na prowadzenie wyszła Sośnica. Wynik 25:24. Piłka dla Vambresii, która już tego meczu nie mogła wygrać, jednak warto było pokusić się o remis. Zawodniczki Vambresii Worwo ustaliły, co będzie grane. Na 5 sekund przed końcową syreną obrona Sośnicy została rozproszona na tyle, że Justyna Kochańska znalazła się na wprost bramki w sytuacji sam na sam. Zamiast starać się minąć wysoką rywalkę, postanowiła oddać rzut z II linii. Akcja miała duże szanse powodzenia, jednak Justyna trafiła piłką w blokujące ręce zawodniczki Sośnicy. Tym samym faktem stała się trzecia z rzędu przegrana Vambresii Worwo.

W drugim meczu Zagłębie Lubin, walczące o zwycięstwo dające awans, nie podołało zadaniu, remisując po bardzo zaciętym i wyrównanym meczu ze Słupią Słupsk 29:29. Do przerwy zawodniczki Zagłębia Lubin prowadziły nieznacznie 18:17. Remis dał Słupii Słupsk pewny awans z I miejsca.

W turnieju półfinałowym w Lubinie nie wzięła udziału nasza najsukcesywniejsza zawodniczka,

król strzelców ćwierćfinału w Kielcach, filar naszej obrony Dominika Rogala. Ten brak dał się szczególnie we znaki w meczu z roslymi zawodniczkami Zagłębia Lubin i z Sośnicą Gliwice. Można pokusić się o stwierdzenie, że z Dominiką na boisku w każdym meczu Vambresia Worwo podjęłaby skuteczną walkę o zwycięstwo i awans.

Wszystkie zawodniczki zasługują na pochwały, jednak szczególne słowa uznania należą się bramkarce Adriannie Sielskiej, która swoją grą, silnym charakterem i charyzmą doprowadzała rywalki do niepewności i obaw.

W turnieju półfinałowym Vambresię Worwo Wąbrzeźno reprezentowali: Katarzyna Majewska, Monika Kochańska, Ewelina Kościecha, Jagoda Krause, Ewelina Król, Justyna Kochańska, Angelika Macikowska, Alicja Grabowska, Magdalena Pokorowska, Adrian Sielska, Patrycja Ptak, Weronika Niekłudow, Kira Zielińska. Trener zespołu: Bogdan Taczyński. Kierownik zespołu: Robert Krzeviński.

Sezon ligowy 2012/2013 zakończony. Zespoły juniorek i juniorek młodszych odpadły z walki w półfinałach. Oba były tzw. dolnymi rocznikami w swoich kategoriach wiekowych. W następnym roku, kiedy będą mierzyć się z rówieśniczkami, z pewnością zajdą w rozgrywkach znacznie dalej, a udział naszych drużyn w finałach stanie się faktem.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



Piłkarki UKS Vambresii przegrały wszystkie swoje pojedynki w półfinale Mistrzostw Polski



Organizatorzy wyróżnili bramkarkę UKS Vambresii Adriannę Sielską

Piłka nożna

Gol last minute

Piłkarze z Książek dobrze prezentują się w rundzie rewanżowej. Brakuje im jednak koncentracji w końcówce meczów.

Na kolejny pojedynek zawodnicy Zrywów udali się do Czernikowa na stracie z tamtejszą Victorią. Spotkanie rozpoczęło się od bramki szybko zdobytej przez gospodarzy. Po wstrzeleniu futbolówki w pole karne i rykoszecie, piłka trafiła pod nogi napastnika Victorii, który z bliskiej odległości skierował ją do bramki. Jednak już w 23. minucie Krzysztof Baran, po świetnym prostopałym podaniu od Łukasza Weihera, wyrównał wynik spotkania. Do przerwy sytuacji z obu stron nie brakowało. Piłkarze z Czernikowa atakowali, a zawodnicy Zrywów przeprowadzali szybkie kontrataki. Bramki jednak nie padły.

Druga połowa toczyła się przede wszystkim w środku boiska. Swoje okazje mieli zarówno

gospodarze, jak i goście. Gdy wydawało się, że mecz zakończy się podziałem punktów, w 91. minucie Dziura faulował tuż przed polem karnym zawodnika Czernikowa. Gospodarze wykonali świetnie rzut wolny, zdobywając gola i cenne trzy punkty.

Okazję do rehabilitacji zawodnicy będą mieli już w najbliższą sobotę. Zmierzą się na własnym stadionie z imiennikiem z Wrock.

Victoria Czernikowo

– Zryw Książki 2:1

Bramka: K. Baran (23 min.)

Zryw: Müller – Szmigielski, Gajewski, T. Baran, Dziura, Tomaszewski, Ł. Weiher, Rutkowski (65’ P. Weiher), K. Baran, T. Weiher, G. Baran

Dawid Otremba

Tabela B-klasy

Drużyna	M.Pkt.Z.R.P. Bramki
1. LZS Świdziebna	13 33 10 3 0 65-8
2. Radzyniecka Radzyna Chelmińska	13 29 9 2 2 47-23
3. Zryw Wrocki	13 25 8 1 4 22-22
4. Relaks Górzno	13 24 7 3 3 38-26
5. Ułani Grudziądz	13 21 6 3 4 24-22
6. Victoria Czernikowo	13 20 6 2 5 24-34
7. Cukrownik Melno	13 13 4 1 8 17-32
8. LZS Zbiczno	13 10 3 1 9 18-43
9. Zryw Książki	13 5 1 2 10 15-36
10. LZS Steklin	13 4 0 4 9 12-36

Piłka nożna

Hattrick Kuby

Młodzi piłkarze Unii Wąbrzeźno zagraли w weekend na własnym boisku. Pewnie pokonali rywali z Pędzewa.

Młodzi Unii do przerwy prowadzili dwoma golami. Ich przewaga była wyraźna i tylko słabej skuteczności przyjezdni mogli zawdzięczać to, że nie przegrali wyżej. Po zmianie stron nasi zawodnicy kontrolowali przebieg meczu, dalej posiadając przewagę. Udokumentowali ją kolejnym trafieniem. Był to trzeci gol najlepszego tego dnia na boisku Jakuba Sajdy. Tym trafieniem Kuba skompletował hattricka. Kolejne spotkanie młodzieży zagrają w naj-

bliższą sobotę na wyjeździe.

Unia

– Wisła Pędzewo 3-1 (2-0)

bramki: 3 x Jakub Sajda

Unia: Borzykowski – Lewandowski, Kuźmiński, Muszański, Tyłmanowski – Lupertowicz, Godlewski – Błażejewicz, Niedbała, Janowski – Sajda

Na zmiany wchodził: Mikulski, Warsicki, Kopeć, Chojnacki F., Chojnacki O., Krzewiński, Kamiński, Wojdak, Gajewski

Dawid Otremba

Piłka nożna

Trzy punkty w cztery dni

W długi weekend piłkarze Unii nie próżnowali. 1 maja zegrali w Wąbrzeźnie z Legią Chełmża, a trzy dni później udali się na arcyważny pojedynek do Golubia.

Piękna pogoda przywitała obie drużyny w środowe popołudnie. Jak ważny jest dla naszej drużyny każdy punkt, pisać nie trzeba. Wszyscy sympatycy naszego zespołu wiedzą, że w tym sezonie wąbrzeska Unia walczy o utrzymanie w klasie okręgowej.

Pojedyunki derbowe z Legią Chełmża zawsze były prestiżowe. Kilkanaście lat temu na meczach między tymi zespołami gorąco było zarówno na boisku, jak i na trybunach. Nie inaczej i tym razem, choć przyznać trzeba, że fani naszego zespołu niezbyt kulturalnie zachowywali się podczas spotkania.

Pierwszą groźną akcją przeprowadzili unicy, lecz sytuacji sam na sam nie wykorzystał Olszewski. Chwilę potem dobrą okazję zmarnował także Isbrandt. Legia w tym okresie niczym nie potrafiła zaskoczyć wąbrzeskiej defensywy. Przewaga naszego zespołu była widoczna gołym okiem. W 28. minucie dośrodkowanie z prawej strony trafiło na głowę Oskara Olszewskiego, który zrehabilitował się za niewykorzystaną pierwszą szansę i przepięknym strzałem głową z 10 metra w samo okienko bramki pokonał bramkarza przyjezdnych. Rozochoceni zdobyciem prowadzenia piłkarze Unii szukali kolejnego trafienia, ale obronną ręką wychodził gołkiper z Chełmży. Do przerwy wynik nie uległ zmianie.

Druga odsłona zaczęła się od szybkich ataków Unii. Na efekty nie trzeba było długo czekać. W zamieszaniu w polu karnym najwięcej zimnej krwi zachował Isbrandt, który płaskim strzałem dał drugie trafienie Unii. Nie minęła chwila i unicy ponownie cieszyli się z trafienia. Dośrodkowanie z prawej strony wykorzystał obrońca gości i z bliskiej odległości pokonał własnego bramkarza. Trzybramkowe prowadzenie uspiło troszkę zawodników i od tego momentu nie działo się już zbyt wiele. Wąbrzeźnianie zadowoleni z wysokiego prowadzenia ograniczyli się do kontr, a przyjezdni walili głową w mur, nie potrafiąc zna-

leźć recepty na zdobycie bramki. Jedyną szansę mieli w końcówce spotkania, kiedy to napastnik Legii z bliskiej odległości strzelał do pustej bramki, ale w wiadomy tylko sobie sposób Tajkiewicz wybronił to uderzenie. Trzy bardzo ważne punkty zostały w Wąbrzeźnie.

Kolejny mecz w ramach ligi okręgowej przyszło zagrać wąbrzeźnianom już w sobotę. Przeciwnik to sąsiad z tabeli, Drwęca Adabet Golub-Dobrzyń. Był to kolejny pojedynek z gatunku tych o sześć punktów. Zarówno nasi zawodnicy, jak i rywale z Golubia potrzebowali kompletu oczek. Pierwsza połowa to mecz walki. Dużo było fauli, walczone o każdy metr boiska. Pierwszą gola zdobyli piłkarze Unii. W zamieszaniu podbramkowym najprzystojniej zachował się Gołąb, który wyprowadził wąbrzeźnian na prowadzenie. Radość unitów nie trwała jednak długo. Kilka minut później do remisu, po strzale z karnego,

doprowadził Jagielski. Kiedy kibice czekali już na przerwę, prowadzenie gospodarzom dał Zawadzki. Po zmianie stron Unia ruszyła do obrabiania strat. Udało się. Za zagranie piłki w polu karnym sędzia podyktował rzut karny, który na bramkę zamienił Filip Ciechacki. Od tego momentu piłkarze obu ekip próbowali przechylić szalę zwycięstwa na swoją korzyść, ale bez rezultatu. Kiedy wydawało się, że spotkanie zakończy się podziałem punktów, gola zdobył Orzechowski, dając gospodarzom wygraną i arcyważne trzy oczka. Wygrana pozwoliła Drwęcy wyostać się z ostatniego miejsca w tabeli. Unia, dzięki środkowej wygranej z Chełmżą, utrzymała 13. lokatę.

Najbliższym rywalem naszej drużyny będzie Strażak/Wda II Przechowo, który z 40 punktami zajmuje obecnie 4. pozycję w ligowej tabeli.

Tekst i fot. Dawid Otremba



Unicy pewnie pokonali Legię Chełmża



Pojedynek z Drwęcą był typowym meczem walki



W starciu z Chełmżą nie brakowało ostrych zagrań



Sebastian Isbrandt (przy piłce) zdobył drugiego gola dla Unii

Lekkoatletyka

Patriotyczne bieganie

2 maja na starcie Biegu Konstytucji stanęło prawie dwustu zawodników. Zawody wliczane były do cyklu Grand Prix Wąbrzeźna.



Nikola Otremba wygrała trzeci bieg z rzędu, zapewniając sobie wygraną w całym cyklu



Zwycięzcy otrzymali dyplomy, medale oraz nagrody rzeczowe



W biegu łączonym drugie miejsce zajął Dariusz Marciniak (nr 033)

Bieg Konstytucji zorganizowała gmina Wąbrzeźno. Zawody poprzedził przemarsz ulicami miasta na stadion miejski z flagą Polski długości ponad 60 metrów. Wzięli w nim udział władze miasta, harcerze, kluby sportowe, muzycy z WDK oraz mieszkańcy miasta. Po wprowadzeniu flagi na stadion miejski krótki koncert dała orkiestra dęta.

Wyniki uzyskane w Biegu Konstytucji wliczane były do tegorocznego cyklu Grand Prix. Przypomnijmy, że obejmuje on rozegranie czterech biegów, a te były trzecimi z kolei. Tym razem organizatorzy postanowili zmniejszyć nieco dystanse. O 50 metrów wydłużono je dla dwóch najmłodszych grup, a bieg główny skrócono z 3000 metrów do 1500 metrów.

Rywalizacja odbywała się w dziewięciu kategoriach wiekowych. Wśród rocznika 2007 i młodszy zwycięstwo odnieśli Nina Mielnik oraz Filip Karczewski. Nikola Otremba zdominowała bieg dziewcząt z rocznika 2006, odnosząc trzecie z rzędu zwycięstwo i zapewniając sobie już zwycięstwo

w całym cyklu Grand Prix. W tej samej kategorii wśród chłopców zwyciężył Dawid Ciupak. W kolejnych biegach wygrywali Zuzanna Sturmman i Mateusz Laudański (2005), Nadia Laudańska i Tymoteusz Wilkowski (2004), Aleksandra Antosik i Patryk Kuczkowski (2003), Weronika Bartoszak i Paweł Szachnitowski (2002), Lucyna Sobecka i Krzysztof Karaś (2001/2000), Joanna Król i Miłosz Markiewicz (1999-97). W biegu łączonym najlepsza wśród kobiet była Agnieszka Lubańska, a wśród panów Szymon Kopczyński.

Wszyscy mali zawodnicy, którzy stanęli na starcie otrzymali słodkości. Dla najlepszej trójki w każdym biegu organizatorzy przygotowali dyplomy, medale i nagrody rzeczowe. Uczestnicy i kibice sportowej imprezy obiegali stoisko gastronomiczne z grochówką, ufundowaną przez burmistrza Wąbrzeźna.

Kolejne zawody z cyklu Grand Prix odbędą się 21 maja. Po nich, podczas Dni Wąbrzeźna (7-9 czerwca) nastąpi koronacja najlepszych biegaczy w całym cyklu.

Tekst i fot. Dawid Otremba