



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

**Sezonowa praca,  
efekt na lata**

**Nowe chodniki  
w Wąbrzeźnie**

str. 2

**Jest popyt - jest  
pomysł**

**Niepewna przyszłość  
unijnych przedszkoli**

str. 3

**Ostatni kupon do  
głosowania na  
radnych**

str. 6

REKLAMA

**PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE**

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

**Citomed**  
LABORATORIA CITOMED SP. Z O.O.  
ISO 9001:2000

rejestracja tel.:  
**56 658 44 22**  
[www.citomed.pl](http://www.citomed.pl)

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

**CZWATREK**  
15 lipca  
2010  
nakład 2200 egz.  
ISSN: 2080-0878  
**1,49zł**  
w tym 0% VAT  
nr 28/2010 (68)

# CWA



## TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Powiat

# Ile wydajemy na urzędy?

**Najmniej utrzymanie urzędników kosztuje nas w gminie Wąbrzeźno (251 zł w przeliczeniu na mieszkańca gminy), najwięcej w Książkach - 418 złotych. Takich wyników dostarcza ranking czasopisma „Wspólnota”, które przebadło wszystkie samorządy w Polsce. Jednak czy tanio znaczy dobrze?**

Czasopismo „Wspólnota” co roku analizuje wydatki gmin na administrację publiczną. Wśród gmin do 5 tysięcy mieszkańców najmniej na urzędników i ad-

ministrację wydaje Płużnica, bo 385 złotych na mieszkańca. To wynik klasyfikujący Płużnicę w środku stawki na 412. miejscu w kraju.

W Dębowej Łące osiągnięto rezultat 416 złotych, co dało 465. miejsce w rankingu.

Najwięcej, bo 418 złotych na mieszkańca wydaje się w

Książkach. To daje gminie 470. miejsce w kraju (na łączną liczbę 556 gmin w tej kategorii). W porównaniu do ubiegłorocznego rankingu Książki awansowały o osiem miejsc. Choć nie jest to najlepszy wynik, Książkom i tak daleko do Kleszczowa, gdzie na administrację w przeliczeniu na mieszkańca wydaje się 1436 złotych!

W gminie Wąbrzeźno osiągnięto wynik 251 złotych na mieszkańca. Ten samorząd w zestawieniach „Wspólnoty” dotyczących wydatków na administrację systematycznie pnie się w górę. Jeszcze w 2002 roku zajmowała odległe 810. miejsce w kraju w kategorii gmin 7-15 tys. mieszkańców.

W największym mieście naszego powiatu na administrację publiczną każdy mieszkaniec co roku płaci 269 złotych, co daje 55. miejsce na 80 miast poniżej 15 tys. mieszkańców w rankingu.

Czy wydatki na administrację przekładają się na lepszą pracę administracji i lepszą obsługę obywateli w urzędzie? To pytanie, na które powinien odpowiedzieć sobie każdy z władarzy jednostki samorządowej.

A co Państwo sądzą w tej sprawie? Czekamy na telefony i e-maile.

tekst i grafika PW

Wielkość wydatków w przeliczeniu na jednego mieszkańca jest również silnie związana z wielkością jednostki samorządowej. Bardzo silnie zaznaczające się w tej kategorii wydatków zjawisko „korzyści skali” powoduje, że im mniejsza jednostka, tym trudniej jej ograniczać wydatki administracyjne i jest to niezależne od chęci oszczędzania i sprawności kadr menedżerskich.

Ranking informuje tylko o wydatkach, nie mówi nam jednak, co za pieniądze przeznaczone na administrację samorządową dostajemy. Można by tutaj zadać szereg pytań. Jak profesjonalna jest administracja i jak dobrze radzi sobie (na przykład) z przygotowywaniem wniosków o dotacje z funduszy unijnych? Jak szybko i jak sprawnie obsługiwani są petenci w urzędzie? Czy mieszkańcy i przedsiębiorcy są zadowoleni z jakości obsługi administracyjnej?



[www.aigbank.pl](http://www.aigbank.pl)



BEZPŁATNA INFOLINIA 800 700 900  
TEL. 71 797 22 30 KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY Z TARYFĄ OPERATORA

# AIG Bank ...i masz wszystko!

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



AIG BANK  
POLSKA SA

finanse dla domu





Wąbrzeźno

# Będzie jarmark „bernardyński”?

Gdańsk ma swój jarmark dominikański, Toruń – Katarzyński, a być może w przyszłym roku mieszkańcy Wąbrzeźna doczekają się jarmarku „bernardyńskiego”. Pracownicy wydziału miasta już teraz przygotowują Dni Świętego Bernarda.

Dni Świętego Bernarda mają ożywić w pamięci mieszkańców regionu postać Błażeja Pęczarka, bardziej znanego jako ojca Bernard z Wąbrzeźna. Postać tego żyjącego na przełomie szesnastego i siedemnastego wieku benedyktyna popadła w Wąbrzeźnie nieco w zapomnienie i mieszkańcom miasta kojarzy się głównie z wiodącą do Placu Jana Pawła II ul. Ojca Bernarda.

Inaczej jest w Grodzisku Wielkopolskim, mieście, w którym postać pochodzącego z Wąbrzeźna świętego także dzisiaj otoczona jest kultem religijnym. Co roku odbywają się tam pielgrzymki,

a w zeszłym roku odsłonięto pomnik ojca Bernarda, który, według legendy, cudownie „ożywił wodę” w studniach tego słynącego z wód mineralnych miasta.

- Poprzez zorganizowanie Dni Świętego Bernarda, chcemy nie tylko przypomnieć postać wąbrzeskiego zakonika, ale także ożywić życie kulturalne w mieście – mówi Gizela Pijar z wydziału promocji wąbrzeskiego ratusza. – Pierwotnie planowaliśmy zorganizować tę imprezę już w tym roku, ale doszliśmy do wniosku, że lepiej będzie się do niej solidnie przygotować. Poza tym w przyszłym roku będzie się ona mogła odbyć na już odno-

wionym Placu Jana Pawła II, który będzie doskonałym miejscem na taką okazję.

Ważnym celem imprezy będzie także integracja świeckich i kościelnych organizacji, które wspólnie będą organizowały Dni Świętego Bernarda. Ze strony duchowieństwa koordynatorem tej imprezy będzie ksiądz Jan Kalinowski. W atmosferę imprezy ma wprowadzić mieszkańców lektura książki o ojcu Bernardzie, którą opracowuje Paweł Becker.

- W związku z przygotowaniem do wydania tej książki mamy prośbę do mieszkańców miasta i regionu – mówi Gizela Pijar. –



Dzisiaj ojciec Bernard najbardziej kojarzony jest z prowadzącą do rynku ulicą

Postać ojca Bernarda jest nieco zapomniana, być może ktoś ma w rodzinnych archiwach jakieś stare modlitewniki, pocztówki lub obrazki z wizerunkiem świętego Bernarda z Wąbrzeźna? Bylibyśmy wdzięczni, gdyby właściciele takich pamiątek udostępnili nam je do skopiowania, mogą być one wykorzystane do publikacji.

Podczas obchodów Dni Świętego Bernarda odbędzie się także

jarmark, który – na co liczą organizatorzy imprezy – na stałe wpisze się w kulturalny kalendarz miasta. Impreza będzie także okazją do koncertów lokalnych zespołów. Nie zabraknie podczas niej także gości z Grodziska Wielkopolskiego, którego mieszkańcy do dzisiaj otaczają ojca Bernarda szczególną czcią.

tekst i fot. Jarek Brzuska

Redakcja  
słucham

Czekamy na telefony pod numerem 56 682 26 80 i e-maile pod adresem: redakcja@wpr.info.pl.

Opinie zamieszczamy pod warunkiem, że nie są skierowane przeciwko konkretnej osobie. Redakcja ma prawo odmówić zamieszczenia opinii.

- Chciałabym poruszyć temat, który ostatnio dość mocno mnie zainteresował. Po powrocie do Wąbrzeźna po sesji egzaminacyjnej na studiach jak zwykle wybrałam się na spacer po mieście. Przechodząc obok wąbrzeskiego muzeum wpadła mi w oczy zawieszona na drzwiach karteczka. Jeszcze większe było moje zdziwienie, gdy z tejże kartki dowiedziałam się, iż muzeum jest na czas wakacji zamknięte! Pytanie teraz - jaki cel ma w ogóle otwieranie muzeum, jeśli w czasie urlopów/wakacji/czasu wolnego w ogóle jest ono nieczynne? Rozumiem, iż nie tętniło ono życiem, jednakże takiej polityki nie potrafię pojąć, bo wydaje mi się nielogiczna. Może by tak zainwestować w kulturę w naszym miasteczku, nawet jeśli ma być to tylko wystawa lokalnego malarza? Działać i starać się, by muzeum żyło i spełniało swoją funkcję? Zwłaszcza w czasie wakacji, gdy ludzie są mniej zabiegani i mają czas na coś więcej, niż tylko wylegiwanie się na słońcu?

- Bardzo podoba mi się akcja „Słonecznych wakacji”. Dzieci mogą ciekawie i bezpiecznie spędzić czas. Samo leżenie na plaży nie sprawia najmłodszym wiele radości, ale zabawa z rówieśnikami - tak.

Wąbrzeźno

## Sezonowi pracownicy, efekt na lata

Osoby zatrudnione do prac interwencyjnych przez Urząd Miejski, zajmują się budową i remontami dróg oraz chodników na terenie miasta.

Zakończona została już budowa 130-metrowego odcinka ul. Cisowej oraz budowa parkingu przy ul. Hallera. Prace trwają na chodnikach wzdłuż ul. Górnej, Kopernika, Targowej, Żołnierza Polskiego i Staszica. Planowana jest również wymiana nawierzchni

ul. Wiśniowej na odcinku o długości 150m od skrzyżowania z ul. Grudziądzką. Nawierzchnie wykonywane są z kostki polbruk, która pochodzi z rozbiórek chodników na Placu Jana Pawła.

(kr)

fot. nadesłane



Wąbrzeźno

## Wyścig po stypendium

Już po raz drugi Urząd Marszałkowski w Toruniu realizuje program „Zdolni na start”. Z terenu Wąbrzeźna dwójka uczniów złożyła już odpowiednie dokumenty o przyznanie prestiżowych stypendiów, jedna uczennica jest w trakcie załatwiania formalności.

O stypendium mogą ubiegać się uczniowie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Warunkiem ubiegania się o stypendium jest dochód rodziny ucznia, który w roku 2009 nie mógł przekroczyć 1008 zł na osobę. W przypadku gdy członkiem rodziny jest dziecko niepełnosprawne dochód nie może wynosić więcej niż 1166 zł.

- Dwójka uczniów Gimnazjum nr 1 im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Wąbrzeźnie bierze udział w naborze. Jedną z nich jest uczennica klasy III A Kinga Tomasik, która uzyskała średnią ocen 5,33. Drugi jest Piotr Sumiński, uczeń klasy III B, ze średnią ocen 4,13. Oboje są ponadto laureatami olimpiady z geografii. Szkoła w imieniu uczniów wysłała już stosowne dokumenty – mówi wicedyrektor gimnazjum, Aleksandra Klimek.

Zespół Szkół Zawodowych

w Wąbrzeźnie wytypował jedną uczennicę, która jest w trakcie załatwiania formalności związanych z ubieganiem się o stypendium. Natomiast z Liceum Ogólnokształcącego żaden uczeń nie uzyskał odpowiedniej średniej oraz nie spełnia wymogów.

W tym roku stypendium wynoszące 380 zł brutto miesięcznie zostanie przyznane 360 uczniom. Środki będą przyznawane przez 12 miesięcy od września 2010 r. do sierpnia 2011 r. Wytypowani zostaną ci, którzy uzyskają najwyższą liczbę punktów. W ubiegłym roku w ramach pierwszej edycji napłynęły 353 wnioski, zaś Komisja Stypendialna ostatecznie zakwalifikowała 113 uczniów.

Wnioski wciąż można składać za pośrednictwem szkół do Kancelarii Ogólnej Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu. Przyjmowanie wniosków trwa do 23 lipca 2010 r.

Paulina Szulc

TYGODNIK REGIONU  
WĄBRZESKIEGO

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

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

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

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

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

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

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



Powiat

# Jest popyt – jest pomysł

O tym jak wielkie znaczenie dla dziecka ma uczęszczanie do przedszkola wie każdy pedagog. Do pewnego czasu gmin wiejskich nie było stać na utrzymanie placówek. Z pomocą przyszła Unia Europejska. W wielu gminach rozpoczęły działalność tzw. „przedszkola unijne”. Problem polega na tym, że czas ich istnienia jest z góry przewidziany i niedługo dobiegnie końca. W przypadku placówek w gminie Dębowa Łąka, Wąbrzeźno i Płużnica we wrześniu przyszłego roku. Gminy wraz z dwoma samorządami z innych powiatów znalazły sposób na ich ratowanie.

Do partnerstwa przystąpi gmina Wąbrzeźno, Dębowa Łąka, Płużnica, Lisewo i Ciechocin. Razem chcą realizować projekt „Przedszkole oknem na świat”. Jeśli wszystko pójdzie dobrze w gminach tych zapewniona zostanie przyszłość przedszkoli na następnych kilka lat.

Koordinator trzech ośrodków przedszkolnych funkcjonujących na terenie gminy Płużnica Jarosław Tyłmanowski:

- Po przeprowadzeniu pierwszego naboru dzieci w wieku 3-5 lat okazało się, że na ok. 150 dzieci w tych rocznikach do przedszkoli zapisano tylko 60. Wnioski nasuwają się same – jest potencjał i możliwości rozszerzania tych małych przedszkoli. Aby projekt miał większe szanse powodzenia pięć gmin połączyło swoje siły.

Projekt przewidziany jest na 4 lata. Każda z gmin musi zapewnić 15-procentowy udział własny

- Wszyscy wiemy jak ważne jest wychowanie przedszkolne, szczególnie na wsi. Często bywa tak, że najmłodsi, którzy nie chodzą do przedszkola, mają gorszy start w szkole podstawowej. W świetle reformy oświaty istnienie przedszkoli jest konieczne. Stąd nasz pomysł współpracy z innymi gminami. Nie chcemy, żeby dobry pomysł jakim są przedszkola unijne zakończył się – mówi Tyłmanowski.

PW



Jest szansa, że przedszkole w Łobdowie oraz kilka innych oddziałów będą funkcjonować przez kolejne cztery lata

Jarantowice

# Wjechał w tył malucha

Na drodze z Grudziądz a do Wąbrzeźna zderżyły się dwa samochody. Kierowcy byli trzeźwi.

W Jarantowicach zderżyły się dwa samochody osobowe. Daewoo jadące od strony Grudziądz a do Wąbrzeźna uderzyło w tył fiata 126p. Maluch chwilę wcześniej wyjechał z pobocza.

Choć wyglądało to groźnie na szczęście skończyło się na drobnych stłuczeniach i zranieniach. Kierowcy obu pojazdów byli trzeźwi.

- Pamiętajmy, że wysokie temperatury mogą przyczynić się do zmęczenia i dekoncentracji. Dla-



tego właśnie w takie dni zachowajmy szczególną ostrożność kierując pojazdami – apeluje starszy aspirant Marek Barański, oficer pra-

sowy w Komendzie Powiatowej Policji w Wąbrzeźnie.

Szyw  
fot. KPP

Powiat

# Pijany na gąsienicach

Jeden z zatrzymanych pijanych kierowców jechał pojazdem gąsienicowym. Miał ponad promil alkoholu w organizmie.

W piątek w Wielkich Radowiskach policjanci zatrzymali do kontroli drogowej mężczyznę (46 lat), który pracował na maszynie gąsienicowej układającej asfalt. W trakcie rozmowy z kierującym funkcjonariusze wyczuli zapach alkoholu. Kiedy sprawdzili stan trzeźwości kierowcy okazało się,

że ma 1,15 promila alkoholu w organizmie.

Tego samego dnia w Płużnicy wpadł inny pijany kierowca. Miał on 1,49 promila alkoholu w organizmie. Oba mężczyznom grożą dwa lata więzienia.

Szyw

Wąbrzeźno

# Na zamku kopia



Od początku lipca na Podzamczu trwają badania archeologiczne prowadzone przez grupę studentów archeologii UMK pod kierunkiem doktora Marcina Wiewióry.

W badaniach uczestniczy 25 studentów i dwóch wolontariuszy z Wąbrzeźna, którym przy pracach ziemnych pomaga grupa pracowników interwencyjnych.

Przeprowadzenie tych badań jest warunkiem rozpoczęcia prac związanych z zagospodarowaniem terenu Podzamcza, które w najbliższych latach ma stać się turystyczną wizytówką Wąbrzeźna. Po pierwszym tygodniu wykopalisk można już zobaczyć zamkowy bruk. O tym, czego archeolodzy mogą spodziewać się, badając takie miejsca, jak ruiny wąbrzeskiego zamku biskupów chełmińskich napiszemy w kolejnym numerze CWA.

Jarek Brzuska, fot. nadesłane

Płużnica

# Szkoła potrzebuje szefa

Od września Szkoła Podstawowa w Płużnicy zyska nowego dyrektora. Dotychczasowa pani dyrektor swoją funkcję sprawowała tymczasowo po zdymisjonowaniu przez wójta dyrektorki pod koniec października ubiegłego roku.

Swoje oferty kandydaci na dyrektora mogą składać do 23 lipca. Konkurs przeprowadzi komisja konkursowa powołana przez wójta gminy Płużnica. Przypomnijmy, że 30 października ubiegłego roku była dyrektorka szkoły została zdymisjonowana przez wójta po tym, jak wobec jej osoby pojawiły się

zrzuty mobbingu pracowników. Od tego momentu nowa pani dyrektor pełniła swoją funkcję tymczasowo - do zakończenia roku szkolnego 2009/2010. Teraz gmina stanęła przed wyborem kolejnego dyrektora placówki, który zostanie wybrany na 5-letnią kadencję.

PW



Wąbrzeźno

# W rodzinie siła

**3 lipca odbył się piąty zjazd rodziny Szóstakowskich, w którym wzięło udział ponad sto pięćdziesiąt osób z kraju i zagranicy. Tak liczne i regularne zjazdy rodzinne należą do rzadkości, warto więc wspomnieć o tej godnej naśladowania inicjatywie.**

Poprzednie zjazdy rodziny Szóstakowskich zorganizowano w 1983, 1993, 1999 i 2005 roku. Z czasem spotkania te nabrały rozmachu i pragnieniem ich organizatorów jest zebranie jak najliczniejszej grupy członków rozsianej po całym świecie rodziny.

- W piątym zjeździe uczestniczyło 178 osób z 320 żyjących, których doliczyliśmy się w naszej rodzinie – powiedział Józef

Szweykowski, jeden ze współorganizatorów tego rodzinnego spotkania. – Mottem naszych spotkań są słowa Jana Pawła II, który powiedział, że przyszłość idzie przez rodzinę. Na naszych zjazdach staramy się przekazać młodszemu pokoleniu historię rodu Szóstakowskich. Rodzina wywodzi się z Bukowca koło Jabłonowa, gdzie nasi dziadkowie Wojciech i Anastazja, ma-

jąc 11 dzieci, 6 synów i 5 córek, dali początek naszemu klanowi. Zjazd rozpoczynamy mszą świętą w intencji rodziny, a potem biesiadujemy przy wiejskim stole, spotkaniu towarzyszą inne miłe atrakcje. Jest to wspaniała okazja do spotkania, umocnienia więzi rodzinnych oraz poznania swojej tożsamości.

Msza święta rozpoczynająca tegoroczny zjazd odprawiona została w wąbrzeskim kościele pod wezwaniem Świętych Apostołów Judy i Tadeusza. Przedstawiciele rodu aktywnie uczestniczyli w liturgii, której fragmenty, dla pełniejszego zrozumienia, były sprawowane w języku angielskim. Okazało się także, że w rodzinie Szóstakowskich nie brakowało osób uzdolnionych muzycznie: zadbali oni o śpiewy podczas mszy świętej.

Mniej oficjalna część spotka-



W liturgii aktywnie brali udział najmłodsi przedstawiciele rodu

nia odbyła się w gospodarstwie agroturystycznym we Wroniu. Przy wspólnym stole, zabawie i śpiewach członkowie rozsianej po świecie rodzinie mieli okazję opowiedzieć sobie o tym, co zmieniło się u nich w ostatnich

latach. Choć zorganizowanie takiego spotkania nie jest łatwym przedsięwzięciem, przedstawiciele rodu zapewniają, że postarają się organizować rodzinne spotkania co pięć lat.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Ród Szóstakowskich przed wąbrzeską świątynią

REKLAMA



Spotkanie zgromadziło kilka pokoleń

Małe Pułkowo

## Rozbroją bombę

**W połowie lipca planowane jest wkroczenie specjalistów na teren mogilnika w Małym Pułkowie.**

Wszystkie wydobyte chemikalia zostaną zlikwidowane w certyfikowanych spalarniach odpadów niebezpiecznych w Gdańsku i Dąbrowie Górniczej, a skażone chemicznie gruz z konstrukcji i ziemia trafią na specjalne składowiska w Koninie i Gorzowie Wielkopolskim. W ramach rekultywacji gruntów w miejsca po zlikwidowanym mogilniku nawieziona zostanie prawie 3 tysiące ton czystej ziemi.

Tykająca bomba ekologiczna w Małym Pułkowie likwidowana będzie jako jedna z ostatnich



w województwie.

- Należy się cieszyć, że operacja przebiega sprawnie, bo usunięcie tych groźnych substancji trujących oznacza bezpieczeństwo upraw i ujęć wody. Samorząd województwa, ze względu na znaczne koszty, które przestają być możliwymi dla gmin, musiał wziąć tę sprawę

na siebie. Tym bardziej, że okazało się, iż trucizn jest znacznie więcej, niż początkowo zakładano – podkreśla marszałek Piotr Calbecki

Roboty prowadzi konsorcjum SEGI-AT/Hydrotechnika.

PW

**PRACUJESZ W MIKRO, MAŁYM LUB ŚREDNIM PRZEDSIĘBIORSTWIE?**

**CHCESZ NAUCZYĆ SIĘ OBSŁUGI KOMPUTERA I INTERNETU?**

zapraszamy na 60-godzinne

**BEZPŁATNE SZKOLENIA**

- podstawy obsługi komputera, • przeglądanie stron internetowych, • obsługa poczty elektronicznej,
- podstawy obsługi pakietu biurowego MS Office

**Do wyboru zajęcia w Wąbrzeźnie i w Płużnicy w terminie od 1 września do 11 października 2010r.**



Kurs trwa 12 dni,  
dwa razy w tygodniu  
**od 16:00 do 20:00**

Zapewniamy bezstresowe  
i profesjonalne  
prowadzenie zajęć!

Więcej informacji:

**Centrum Technologii Informacyjnych e-Misja**  
**www.e-misja.org.pl • tel. 56 688 74 52**



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



REKLAMA

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

**OSTROWITE 80B  
(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)  
tel. (056) 683 28 28  
tel. 606 148 049  
WYSOKA JAKOŚĆ!  
ATRAKCYJNE CENY!  
MIAŁ 460 ZŁ (26 TYS. KCAL)  
WĘGIEL 520 ZŁ/t**



Wąbrzeźno

# Upał im nie straszny

**W minioną niedzielę wąbrzeski amfiteatr po raz siódmy wypełnili seniorzy, którzy przyjechali zaprezentować swoje wokalne i taneczne talenty podczas wspólnej biesiady. Mimo lejącego się z nieba żaru seniorzy bawili się świetnie od dziesiątej rano do późnego popołudnia.**

Wąbrzeska Biesiada Seniorów organizowana przez WDK pod patronatem burmistrza Bogdana Koszuty zdążyła w ciągu siedmiu lat swojego istnienia zyskać liczną grupę wykonawców, którzy co roku przyjeżdżają na Podzamcze. Dla tych wykonawców możliwością wspólnego spotkania się, zaprezentowania swoich umiejętności przed wymagającą publicznością składającą się głównie z członków innych zespołów jest ważniejsza od konkursowych zmagani i nagród. Dlatego wąbrzeska biesiada od początku swojego istnienia nie ma charakteru konkursu, ale jest raczej okazją do integracji środowiska aktywnych ludzi w dojrzałym wieku.

Biesiada seniorów nawet, gdy lato było kapryśne, miała szczęście do dobrej pogody, ale tym razem wykonawcom przyszło zmierzyć się z prawdziwym upałem. Nie przeszkadzało im to jednak ani w zaprezentowaniu się na scenie na dobrym poziomie, ani w wytrwałym okłaskiwaniu innych

wykonawców. Przedstawiciele kilku zespołów, mimo czekającej ich długiej drogi powrotnej wytrwali na widowni amfiteatru przez całe osiem godzin trwania imprezy.

- Jesteśmy wytrwalsi niż dziesięć młodzież - podkreślali. - Dla nas takie spotkania są niepowtarzalną okazją do poznawania nowych ludzi, a wszystkich nas łączy śpiewanie dobrze nam znanych piosenek. Dlatego niestraszny nam upał.

W tegorocznej biesiadzie wzięło udział około czterdziestu zespołów z kilku województw. Łącznie przez scenę amfiteatru przewinęło się niemal sześciuset seniorów. Wąbrzeźno reprezentowane było przez zespół „Wesoła Ferajna”, którym opiekuje się Marlena Tywanek, a któremu akompaniował Krzysztof Kocimski.

W repertuarze, jaki zaprezentowali podczas przeglądu wykonawcy przeważała szeroko pojęta piosenka biesiadna, pojawiały się także tradycyjne piosenki i nie zabrakło akcentów folklorystycznych.

W wypadku tych ostatnich wykonawcy zadbali także o odpowiednią oprawę choreograficzną, występując w starannie przygotowanych strojach.

- Pomimo upału, jaki towarzyszył występom, seniorzy nie tracili sił we wspólnym biesiadowaniu i potwierdzili słowa piosenki śpiewanej przez Kabaret Starszych Panów, „choć szron na głowie i nie to zdrowie to w sercu zawsze maj” - podsumował tegoroczną edycję biesiady dyrektor WDK Andrzej Michewicz. - W trakcie trwania biesiady prowadzona była druga część loterii charytatywnej, z której całkowity dochód przeznaczony zostanie na pomoc w leczeniu pięcioletniej Oli, mieszkanki Wąbrzeźna zmagającej się z chorobą nowotworową. Dzięki pomocy sponsorów i niezawodności mieszkańców naszego miasta pracownikom WDK udało się zebrać ok. 1600zł.

W ten weekend w wąbrzeskim amfiteatrze rozbrzmiała zupełnie inna muzyka. W sobotę o szesnastej rozpocznie się dwunasta edycja wąbrzeskiego maratonu rockowego. W tym roku przed wąbrzeską publicznością wystąpią zespoły: wąbrzeski Josh Trip (16.00), Provokacja z Grudziądza (17.00), Mindwhisper (18.00) i Inglorius z Torunia (19.00), Horda z Aleksandrowa Kujawskiego (20.00) i Neurotic z Łodzi (21.00).

tekst i fot. Jarek Brzuska



Zespół Dwa Plus Dwa z Golubia-Dobrzynia



Zespół Spod Strzechy z Brześcia Kujawskiego porywał wigorem na scenie



Wąbrzeźno reprezentowała Wesoła Ferajna



Nagrodę dla wóbrzeskich seniorów odebrała ich opiekunka Marlena Tywanek



Roztańczone Nowalijki z Chełmna



Widzowie dzielnie radzili sobie z upałem



Skoczne rytmy porywały do tańca

REKLAMA

## CENTRUM POKRYĆ DACHOWYCH

### Oferuje:

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



**LETNIA PROMOCJA !!!**  
Blachodachówka  
od 16,99 zł  
Gonty  
od 19,99 zł

Kowalewo Pomorskie  
ul. Brodnicka 7B

**tel. 666 216 665**



Płużnica

## Plastyczny konik

**Stowarzyszenie Hodowców i Miłośników Koni w gminie Płużnica z okazji zbliżającego się X Dorocznego Dnia Konia organizuje konkurs plastyczny na dzieci pt. „Świat koni – mój świat”. Swoje prace przysyłać można do 25 lipca. Rozstrzygnięcie nastąpi podczas tegorocznego „Dnia Konia”.**

Prace dostarczać mogą dzieci w wieku od 4 do 10 lat. Technikę wykonania pracy konkursowej organizatorzy zostawiają młodym artystom. Do pracy plastycznej należy dołączyć metryczkę, która powinna zawierać: imię i nazwisko autora, wiek oraz miejsce zamieszkania.

Jury oceniać będzie prace pod kątem oryginalności, doboru ma-

teriałów, pomysłowości, zgodności z tematem oraz estetyki wykonania.

Prace należy dostarczać do 25 lipca do Gminnego Centrum Informacji w Płużnicy. Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się podczas X Dorocznego Dnia Konia 1 sierpnia 2010 r. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody.

PW

Plebiscyt

## Na radnych głosujemy do jutra

**Tylko do jutra czekamy na głosy na radnych. Piotr Gensty z Książek odniósł się do informacji na temat swojego mandatu. Wyrok zapadł, ale do czasu zamknięcia plebiscytu nie był prawomocny. Radny sam zrezygnował z udziału w naszej zabawie.**

„Informuję, że artykuł w CWA zawierał nieprawdę, nie utraciłem mandatu radnego, w dalszym ciągu pełnię funkcję radnego gminy Książki. Powinnością Redakcji Tygodnika powinno być sprawdzenie informacji przed ukazaniem się artykułu w Biurze Rady Gminy w Książkach lub w Urzędzie Marszałkowskim” - pisze radny.

Jeżeli pozytywnie oceniają Państwo pracę radnych, którzy weszli do finału, swoje poparcie można wyrazić poprzez wypełnienie kuponu drukowanego w CWA i wysłanie go do jutra do naszej redakcji.

Na podstawie oddanych głosów w każdej gminie wybierzemy tylko jednego „Wzorowego”. W plebiscycie nie biorą udziału radni powiatowi, gdyż część z nich wchodzi do zarządu powiatu (np. starosta) i ich aktywność jest większa.

Redakcja  
i  
Wydawca

**miasto Wąbrzeźno**

Andrzej Portalski

Zbigniew Markiewicz

Marlena Zygnarowska – 10

**gmina wiejska Wąbrzeźno**

Piotr Piątkowski – 22

Krzysztof Guściora

Kazimierz Machynia

**gmina Książki**

Gabriela Mucha

Urszula Dąbrowska

**gmina Płużnica**

Piotr Fałęcikowski

Krystyna Różyńska - 1

Stanisław Świerad

**gmina Dębowa Łąka**

Jan Maciejewski - 8

Ryszard Skrok - 4

Małgorzata Olejarz vel

Olejarczuk –8

Wronie

## Indiańskie lato

**Uczniowie Zespołu Szkół we Wroniu mieli okazję w nietypowy sposób zapoznać się z kulturą Indian Ameryki Północnej. Na terenie ich szkoły stało prawdziwe indiańskie tipi.**

Zespół Szkół we Wroniu odwiedzili Marcin Izwantowski i Krzysztof Stankowski, którzy od kilkunastu lat są zafascynowani kulturą północnoamerykańskich Indian i próbują rozpowszechnić jej wartości w Polsce jako grupa Tatanka Art.

Uczniowie i nauczyciele uważnie przyglądali się ustawianiu nietypowego namiotu, którego widok pomógł im się przenieść w świat innej kultury. Goście zaprezentowali bogato zdobione stroje, pióropusze, łuki i dziesiątki innych ważnych dla Indian akcesoriów. W rytm oryginalnej muzyki wykonali taniec wojenny, wprowadzając widzów niecodziennego spektaklu w atmosferę panującą w odległych czasach na amerykańskiej prerii. Zabawa i klimat, jaki wytworzył się podczas spotkania z młodzieżą, pozwolił na zorganizowanie spontanicznego konkursu, w którym uczestniczyło kilka dziewcząt. W prezencie otrzymały oryginalne „łapacze snów”, będące swoistym podziękowaniem za udział w zabawie.

- Marcin i Krzysztof, przybliżając nam kulturę indiańską mówią sporo o harmonii z naturą – mówi Zbigniew Izdebski, pedagog szkolny z Zespołu Szkół we Wroniu, który uczy także wiedzy o kulturze. – Uczą nas o poszanowaniu matki Ziemi, o tym, że warto być człowiekiem dobrym i szlachetnym. Pokazują jak wspierać innych, wyrażając przy tym empatię wobec całego istnienia.

„Polskich Indian” można spotkać na wielu plenerowych im-



prezach w całym kraju. Podczas wakacyjnych podróży warto zatrzymać się przy ich tipi. Członkowie polskich grup propagujących indiańską kulturę potrafią w profesjonalny i wciągający sposób mówić o zwyczajach, wierzeniach różnych plemion i szczepów.

Taki pokaz obejrzany „na żywo”, a nie na ekranie telewizora może być ciekawym sposobem na urozmaicenie wakacyjnego wypoczynku.

Jarek Brzuska,  
fot. nadesłane



**KUPON DO GŁOSOWANIA  
W PLEBISCYCIE „WZOROWY RADNY”  
PÓŁFINAL**

**CWA**

Imię i nazwisko radnego .....

gmina, którą reprezentuje .....

Do wiadomości redakcji

imię i nazwisko zgłaszającego .....

adres zamieszkania .....

telefon kontaktowy .....



# Egzamin na prawko = stres?

**Kandydatom na prawo jazdy bardzo często nie udaje się zdać egzaminu, ponieważ paraliżuje ich strach. Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Toruniu oferuje bezpłatne konsultacje psychologiczne. O stresie i jego zwalczaniu rozmawiamy z psychologiem Agnieszką Kłós.**

**Na czym polega pani praca?**

- Udzielam przedegzaminacyjnych konsultacji psychologicznych. Każdy kandydat na kierowcę może skorzystać z mojej porady. Można spotkać się w dniu egzaminu lub innym – od poniedziałku do środy w godzinach od 16 do 18, a także w czwartki od 11.30 do 15.30. Przyjmuję wszystkich zainteresowanych w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego przy ul. Polnej 109/111 w Toruniu.

**Kto może się zgłaszać?**

- Na konsultacje przedegzaminacyjne zgłosić się może każdy kandydat na kierowcę, bez względu na wiek czy zdawaną kategorię. Najczęściej trafiają do mnie kobiety w średnim wieku. Zwykle mają już na swoim koncie kilka lub kilkanaście nieudanych prób zaliczenia egzaminu. Rządziej przychodzą osoby, które po raz pierwszy podchodzą do egzaminu. Dotychczasowi uczestnicy konsultacji przedegzaminacyjnych zdawali egzamin w zakresie kategorii B. Według statystyk to właśnie na tę kategorię jest najniższa zdawalność. Co ważne – ze stresem walczą wszyscy, niezależnie od poziomu wykształcenia.

**Skąd kandydaci dowiadują się o konsultacjach?**

- Niektóre osoby zgłaszają się po sugestii egzaminatora, inne z kolei otrzymują informację o możliwości skorzystania z konsultacji od instruktora nauki jazdy. Stosowna informacja znajduje się również na stronie internetowej WORD-u.

**Jak wyglądają konsultacje?**

- W trakcie spotkania z kandydatem na kierowcę staram się wspólnie regulować poziom stresu w taki sposób, aby mobilizował on do działania, a nie je dezorganizował. Zawsze pytam kandydata na kierowcę o jego historię zdawania egzaminów. W oparciu o nią ustalamy przyczynę niepowodzenia. Niejednokrotnie u podłoża porażki leżą negatywne schematy myślowe. Należą do nich błędne przekonania, że egzamin państwowy na prawo jazdy to najtrudniejszy test w życiu, a egzaminator to bezwzględny i niesprawiedliwy strażnik przepisów ruchu drogowego. W trakcie takich spotkań prowadzę również krótką edukację na temat tego, czym jest stres i szukam wraz z osobą zainteresowaną sposobów radzenia sobie z nim. Ponadto staram się ustalić, czy osoba

robi prawo jazdy z własnej woli, czy z przyczyn zewnętrznych, np. w celu uzyskania awansu w pracy, czy też pod wpływem namowy męża/żony.

**Jakie się najczęstsze przyczyny niezdawania egzaminu?**

- Takich przyczyn jest niemało. Po pierwsze – po 30-godzinym kursie egzaminowani często nie mają w wystarczającym stopniu wyuczonej umiejętności kierowania pojazdem. Niejednokrotnie sami zgłaszają, że nie czują się pewnie za kierownicą i wiele manewrów sprawia im trudność. Bywa też, że w trakcie kursu świetnie sobie radzą, co potwierdza opinia instruktora, zaś podczas egzaminu nie potrafią jechać właściwie. W takich sytuacjach powodem niezdania egzaminu jest brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, który w sytuacji egzaminacyjnej pojawia się zupełnie naturalnie. Ponadto kandydatom na kierowców czasem towarzyszy uprzedzenie do egzaminatora, które wywołuje negatywne podejście do egzaminu. To nastawienie zwykle zmienia się na pozytywne po konfrontacji z egzaminatorem. Inną przyczyną niezdania egzaminu są problemy z koncentracją uwagi i z wykorzystaniem posiadanej wiedzy i umiejętności.

**Jak można sobie radzić ze stresem?**

- Radzenie sobie ze stresem polega na zadbanie o to, by jego poziom nie był zbyt niski ani zbyt wysoki. Metody radzenia sobie z nim mogą być różne i szukam ich z każdym indywidualnie. Dużą rolę odgrywa sposób, w jaki osoba spostrzega sytuację trudną. Ważne jest to, aby nawet po nieudanej próbie zdania egzaminu kolejną szansę definiować jako wyzwanie, a nie – jak to najczęściej bywa – jako zagrożenie. Postrzeganie sytuacji trudnej w kategorii wyzwania pozwala bowiem uruchomić zasoby jednostki niezbędne do osiągnięcia zamierzonego celu. Ponadto ważne jest to, aby kandydatowi na kierowcę towarzyszyła wiara we własne możliwości. Oczywiście powinna być ona poparta odpowiednimi umiejętnościami. Im lepsze przygotowanie do egzaminu, tym większe prawdopodobieństwo sukcesu. Kolejnym istotnym aspektem jest cel, jaki powinien przyświecać kandydatowi w czasie egzaminu. Wielu przyszłych kierowców upatruje

go w osiągnięciu wyniku pozytywnego. Na skutek tego podczas egzaminu myślą tylko o tym, żeby zdać i o konsekwencjach ewentualnej porażki, co oczywiście potęguje stres. Nastawionych na taki właśnie cel egzaminowanych namawiam do tego, aby podczas egzaminu myśleli przede wszystkim o swojej jeździe, która ma być bezpieczna i zgodna z przepisami ruchu drogowego. Na konsultacjach przestrzegam również przed wdawaniem się w dyskusje w poczekalni przed egzaminem: czemu ktoś nie zdał, czemu już wrócił z miasta itd. – to bardzo potęguje stres.

**Czy stres może mieć pozytywne skutki?**

- Stres pojawia się w sposób naturalny w sytuacji nowej, niespodziewanej i wtedy, kiedy jesteśmy poddawani czyjejs ocenie. Jego obecność jest niezbędna do tego, aby zmagać się z wymaganiami otoczenia. Odpowiedni poziom stresu, tzw. eustres, jest potrzebny, ponieważ mobilizuje do działania. Z kolei zbyt wysoki poziom stresu (dystres) w znacznym stopniu zmniejsza skuteczność w działaniu. Dlatego też zachęcam kandydatów na kierowców do tego, aby nie martwili się o czynniki, na które nie mają wpływu, np. warunki atmosferyczne czy natężenie ruchu drogowego. Powinni przejmować się tylko tym, na co mają wpływ, czyli poziomem prezentowanych umiejętności.

**Jak bardzo stres związany z osobą egzaminatora może wpłynąć na wynik egzaminu?**

- Stereotyp egzaminatora jest negatywny, co nie pozostaje bez wpływu na poziom stresu u kandydata na kierowcę. Wzmacniają go krytyczne opinie internautów, którym nie powiodło się na egzaminie. Należy jednak pamiętać, że jest to wybiórczy obraz egzaminatorów. Właściwe nastawienie do osoby egzaminatora powinno obejmować oczekiwanie bezstronnego i rzetelnego przeprowadzenia przez niego egzaminu. To jest zadanie, które każdy egzaminator jest zobowiązany wypełnić.

**Co daje kandydatom na kierowcę udział w konsultacjach psychologicznych?**

- W trakcie konsultacji staram się przekazać podstawową wiedzę z zakresu problematyki stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Czasem udaje się zidenty-



Kandydaci na kierowców mają możliwość skorzystania z bezpłatnych porad psychologicznych

fikować przyczyny niepowodzeń. Rozmowa z psychologiem może być przydatna w sytuacji, kiedy kandydat na kierowcę wstydzi się powiedzieć o porażkach przyjaciółom, nie znajduje wsparcia w rodzinie. Spotkanie z psychologiem jest czasami jedyną okazją, aby porozmawiać o swoich niepowodzeniach.

**Dlaczego osoby ponoszące porażkę zdają po kilka razy?**

- Są one zaangażowane w to przedsięwzięcie – przeznaczyły swoje pieniądze, czas i energię. A im więcej się zainwestuje w działanie zmierzające do zdobycia określonego celu, tym większa jest motywacja, żeby go osiągnąć. Poza tym mamy potrzebę domknięcia spraw, które rozpoczęliśmy.

**Czy udziela pani również porad kierowcom?**

- Prowadzę część psychologiczną szkolenia dla kierowców naruszających przepisy ruchu drogowego. W jego skład wchodzi również spotkanie z policjantem. Udział w takim kursie redukuje liczbę punktów karnych o sześć. Można w nim uczestni-

czyć nie częściej niż raz na pół roku. Szkolenie prowadzone jest w formie dyskusji. Przedstawiam kierowcom psychologiczne aspekty zachowania się kierującego pojazdem w ruchu drogowym. Należą do nich przede wszystkim zdolności poznawcze, zdolności motoryczne, osobowość i temperament.

**Jaki jest cel takiego kursu?**

- Celem kursu jest wzbudzenie samokrytycyzmu wśród jego uczestników w odniesieniu do ich umiejętności kierowania pojazdem. Nieprzestrzeganie przepisów przez kierowców sprawia, że na drodze stają się oni niebezpieczni i nieprzewidywalni. Mamy wówczas mniejsze poczucie bezpieczeństwa.

**Czy egzaminatorzy również uczestniczą w szkoleniach?**

- Owszem, prowadzę również szkolenia z egzaminatorami, w trakcie których uświadamiam im, że osoby zdające egzamin doświadczają stresu, a ponadto zwracam uwagę na znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie egzaminowania.

Paulina Szulc

REKLAMA

**SERWIS, MONTAŻ**  
KLIMATYZACJI, OGRZEWAŃ POSTOJOWYCH  
W SAMOCHODACH  
tel. 784 982 738



Powiat

# Witajcie!

Oto najmłodsi mieszkańcy regionu:

## Anna Klimczak

Córka Justyny Golał i Dariusza Klimczaka z Dębowej Łąki. Ania przyszła na świat 24 czerwca. W chwili narodzin miała 62 centymetry wzrostu i ważyła 5100 gramów.



## Cezary Chałat

Chłopiec jest pierwszym dzieckiem Eweliny Autryb i Marcina Chałata z Radzyna. Czarek urodził się 8 lipca. Ważył wtedy 3860 gramów i mierzył 58 centymetrów wzrostu.



## Dawid Jabłoński

Jest trzecim dzieckiem Katarzyny i Janusza Jabłońskich z Bągartu. W domu czekają na niego dwie siostry: Wiktoria i Daria. Chłopiec przyszedł na świat 8 lipca, ważąc 3240 gramów i mając 55 centymetrów wzrostu.



## Kacper Wiśniewski

Jest pierwszym dzieckiem Kamila i Marleny Wiśniewskich z Zakrzewa. Kacper urodził się 7 lipca. W dniu urodzin chłopiec ważył 3900 gramów i miał 58 centymetrów wzrostu.



## Miłosz Barański

Jest synem Sylwii i Wiesława Barańskich z Orzechowa. W domu wraz z tatą czekają już na niego trzy siostry i dwóch braci. Chłopiec urodził się 11 lipca. Ważył wtedy 3850 gramów i miał 57 centymetrów wzrostu.



tekst i fot. J. Brzuska, A. Zielińska

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

Wąbrzeźno

# Plażuj się, kto może!



Tegoroczny lipiec jest niebywale upalny. Temperatury sięgające w słońcu czterdziestu stopni Celsjusza sprawiły, że mieszkańcy miasta szczególnie docenili fakt, iż Wąbrzeźno jest położone nad trzema jeziorami. Plaża nad Jeziorem Zamkowym zapełniała się od rana, a chętnych do kąpieli nie brakowało aż do zachodu słońca. Wiele mieszkańców miasta decydowało się także na wyjazdy do Przydworza lub nad inne, pobliskie jeziora.

fot. Jarek Brzuska

## PRAWNIK RADZI

Porad prawnych udziela adwokat Roman Brymora.

### Rękojmia za wady rzeczy sprzedanej

Zakupiona rzecz może być obciążona wadami bądź to fizycznymi, bądź prawnymi. Wady fizyczne to wady zmniejszające wartość rzeczy bądź jej użyteczność. Wady prawne polegają na tym, że zakupiona rzecz nie jest własnością sprzedającego lub jest obciążona prawem osoby trzeciej. W przypadku dojścia do skutku umowy sprzedaży i wypróbowania zakupionego towaru w warunkach domowych może dojść do przykrych niespodzianek, np. może okazać się, że nowa rzecz posiada wady i wtedy trzeba wiedzieć, jakie prawa przysługują kupującemu.

Rzecz nabyta przez kupującego może posiadać wady fizyczne polegające na tym, że mogą one zmniejszać jej wartość lub użyteczność (np. mebel okazał się wykonany z sosny zamiast z dębu) rzecz nie ma właściwości, o których zapewniał kupującego sprzedawca (kurtka okazała się być nieprzemakalna) czy rzecz nie została wydana w stanie niezupelnym. Należy wiedzieć, że odpowiedzialność za wyżej wymienione wady jest odpowiedzialnością z mocy samego prawa i powstaje zawsze z chwilą zawarcia umowy sprzedaży. W pewnych przypadkach odpowiedzialność ta może być ograniczona lub wyłączona, jeżeli strony tak postanowią w umowie, jednak nie może być wyłączona

lub ograniczona, gdy sprzedawca podstępnie zataił wadę. Rozszerzenie odpowiedzialności może nastąpić zawsze.

W przypadku wystąpienia wad fizycznych kupujący ma prawo odstąpienia od umowy, natomiast nie może tego zrobić, jeżeli sprzedawca niezwłocznie wymieni rzecz na wolną od wad lub wadę tę usunie. Jeżeli wcześniej dana rzecz była już wymieniana lub naprawiana, można od razu odstąpić od umowy. Jeśli nie chcemy odstąpić od umowy, mamy prawo żądania obniżenia ceny towaru. Cenę obniża się proporcjonalnie, biorąc pod uwagę stosunek rzeczy niewadliwej do rzeczy wadliwej. W przypadku rzeczy oznaczonej co do gatunku (zboże, ziemniaki, węgiel) można żądać wymiany rzeczy na wolną od wad i żądać naprawienia szkody wynikłej z opóźnienia. W przypadku rzeczy oznaczonej co do tożsamości (budynek, samochód, obraz) – można żądać naprawy rzeczy.

Termin, w których można oddać rzecz do reklamacji wynosi 1 miesiąc od wykrycia wady. Termin ten nie obowiązuje, jeżeli sprzedawca podstępnie zataił wadę. Jednakże roszczenia z tytułu rękojmi za wady rzeczy wygasają zawsze po upływie roku od wydania rzeczy, a w przypadku wad budynku po upływie 3 lat. Kupującemu przysługują zawsze roszczenia odszkodowawcze, jeśli zakupiona rzecz wyrządziła szkodę (np. odkurzacz zniszczył nowy

dywan) chyba że szkoda jest następstwem okoliczności, za które sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności.

Na sprzedawcy ciąży wiele obowiązków związanych z zawarciem umowy. Musi on udzielić kupującemu informacji o rzeczy, ma on także obowiązek wydania mu instrukcji rzeczy. Szczegółowe warunki informowania określa ustawa o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, która nakłada na sprzedawcę obowiązek szczególnego informowania o właściwościach towaru, które służą do prawidłowego korzystania z towaru. Powinien on udostępnić w miejscu sprzedaży warunki organizacyjne i techniczne umożliwiające wybór towaru. Sprzedawca ponosi 2 rodzaje odpowiedzialności: przy umowach konsumenckich, czyli przy sprzedaży rzeczy ruchomych dokonywanych przez przedsiębiorcę w zakresie jego działalności gospodarczej konsumentowi stosuje się zawsze postanowienia ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej (wszystkie rzeczy kupione od przedsiębiorcy np. buty, pralka, lodówka, samochód). W przypadku innych umów niż konsumenckie stosuje się tylko przepisy kodeksu cywilnego.

Podstawa prawna: Kodeks Cywilny z 1964 r., Ustawa z dnia 27 lipca 2002 r.

adwokat Roman Brymora





Dębowa Łąka

# Atrakcyjne wakacje na wsi

Grupa uczniów z Zespołu Szkół w Dębowej Łące wybrała się wraz z opiekunami na wycieczkę do gospodarstwa agroturystycznego w Wałczyku. Pogoda była wspaniała i humor również wszystkim dopisywał.

W gospodarstwie czekało na uczestników dużo atrakcji. Każdy znalazł coś dla siebie. Po przyjeździe rozpoczęło się zwiedzanie. Następnie przyszedł czas na słodki poczęstunek i zabawę. Jakaż była

atrakcja z huśtania się na linowej huśtawce, rzucania piłeczki do celu czy jazdy na długich kilkusobowych nartach. To była super zabawa. Na koniec było ognisko i pieczenie kiełbasek.

Dzięki udostępnieniu przez właściciela przepięknego terenu, uczniowie mogli się cieszyć aktywnie spędzonym czasem na łonie natury.

tekst i fot. Agnieszka Zielińska



Jazda na długich kilkusobowych nartach



Rzucanie piłeczki do celu



Pieczenie kiełbasek przy ognisku

Książki

# Wycieczka (nie tylko) dla seniorów

Grupa mieszkańców gminy Książki uczestniczyła w dwudniowej wycieczce do Szwecji. Podróż promem do Karlskrony była zorganizowana głównie do seniorów, ale wśród uczestników wycieczki nie zabrakło młodych uczestników.



Spojrzenie na archipelag Karlskrony



Wszyscy chętnie korzystali z otwartych pokładów spacerowych

W wycieczce, nazwanej „Rejsem dla seniorów” wzięło udział dziewięćdziesięciu uczestników. Rozpiętość wiekowa uczestników rejsu była duża, ale okazało się, że wspólnie przeżywana, letnia przygoda pozwoliła stworzyć niepowtarzalną atmosferę.

Dla wielu uczestników była to pierwsza morska podróż. Wszyscy byli zachwyceni atrakcjami oferowanymi na pokładzie promu. Organizatorzy rejsu zadbał o wiele atrakcji. Na uczestników wycieczki czekały między innymi blok rozrywkowy w barze bingo, dancing, dyskoteka, muzyczny koncert życzeń, show barmańskie,

show kulinarne oraz quiz muzyczny. Dodatkową, cieszącą się dużym zainteresowaniem wycieczkowiczów, atrakcją były otwarte pokłady słoneczne ze wspaniałym widokiem na panoramę leżącą na kilkudziesięciu skalistych wysepkach archipelagu Blekinge Karlskrony.

Romantyczny nastrój, świeże powietrze, a przede wszystkim udział młodzieży w rejsie sprawiły, że wszyscy poczuli się młodzi duchem. Zarówno seniorzy jak i młodzież wrócili z rejsu bardzo zadowoleni.

Jarek Brzuska,  
fot. nadesłane



Wąbrzeźno

## Półmetek lipcowych zabaw

**Do końca lipca będą trwały prowadzone przez pracowników Wąbrzeskiego Domu Kultury „Słoneczne Wakacje”. Organizatorzy tych zajęć przypominają o tym, że zajmą się wszystkimi dziećmi chętnymi do wspólnej zabawy na Podzamczu.**

Zajęcia w ramach „Słonecznych Wakacji” odbywają się od wtorku do czwartku w godzinach od dziesiątej do trzynastej. Podobnie jak w zeszłym roku uczęszczają na nie kilkanaścioro dzieci.

- Staramy się jak najlepiej wykorzystać walory Podzamcza, amfiteatr i plażę – mówi Marlena Tywanek z działu animacji kultury WDK, która jest jedną z prowadzących zajęcia. – Jesteśmy przygotowani na każde warunki pogodowe. W zeszłym tygodniu było upalnie, ale podczas pierwszego tygodnia zajęć, gdy było pochmurnie albo

mocno wiało, zajęcia odbywały się w sali nad kawiarnią „Za Sceną”. Po pierwszych dwóch tygodniach mamy już kilkoro dzieci, które uczestniczą w naszych zajęciach regularnie, inne przychodzą od czasu do czasu, ciągle też czekamy na nowych uczestników „Słonecznych Wakacji”.

Dzieci chętnie uczestniczą we wspólnej zabawie. Okazuje się, że nawet „stare jak świat” zajęcia, do których wystarczy skakanka, kawałek liny, arkusz papieru i farby stają się atrakcyjniejsze, gdy odbywają się w sposób zor-

ganizowany. Zwłaszcza, gdy są prowadzone w formie konkursów, w których cieszą się najdrobniejsze nawet nagrody. Świadczyć może o tym fakt, że do zabaw przyłączają się także dzieci, które wybrały się na plażę, bez zamiaru udziału w zajęciach.

Dodatkowym atutem „Słonecznych wakacji” są piątkowe zajęcia w ramach „Pływackiego Grand Prix”. Są one wartościowe szczególnie dla młodszych dzieci, które dopiero rozpoczynają naukę pływania pod opieką ratownika, połączona z dobrą zabawą w gronie rówieśników jest dla dzieci prawdziwą frajdą.

„Słoneczne Wakacje” potrwają do 30 lipca i na dzieci czekają jeszcze liczne atrakcje. Szczególnie atrakcyjnie zapowiada się ostatni tydzień lipca, podczas którego dzieci będą przygotowywać się do zamykającego wspólną zabawę plażowego balu.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Do zorganizowania wciągającego konkursu wystarczy skakanka



Wspólne malowanie



Konkurs w przeciąganiu liny przykuł uwagę plażowiczów

## Aktywnie spędzam czas...

### W TYM TYGODNIU W NASZYM POWIECIE

- 17 lipca (16.00 - 21.00) XII Maraton Rockowy w Amfiteatrze na Podzamczu. Wystąpią: Josh Trip, Horda, Provokacja, Inglorius, Mindwhisper

- do 30 lipca w godz. 10.00 - 12.00 w Amfiteatrze na Podzamczu odbywać się będą zajęcia pn. „Słoneczne wakacje z WDK”. w programie: 15 lipca - „Wąbrzeska plaża” (konkurs plastyczny), 16 lipca - Wodne abc... (nauka pływania i zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie, zawody pływackie grand prix), 20 lipca - Taneczne wygibasy, 21 lipca - W zdrowym ciele zdrowy duch (zabawy sportowe na plaży)

- Filia Dla Dzieci Miejskiej I Powiatowej Biblioteki Publicznej w Wąbrzeźnie przy ul. Wolności 38 zaprasza dzieci na bezpłatne zajęcia wakacyjne pod nazwą „Rycerskie hece w bibliotece”. Zajęcia będą się odbywały do 16 lipca 2010 w godzinach: od 10.00 do 13.00. Zaplanowane na ten tydzień atrakcje: „Legendy ziemi chełmińskiej” – spotkanie z A. Koprowską-Głowacką, autorką zbioru legend; „Miniturniej rycerski” – konkurs wiedzy o tematyce historycznej;

przygotowywanie fotoreportaży z zajęć dla lokalnych gazet – praca przy komputerach (sporządzanie relacji i notatek prasowych, obróbka zdjęć pod kierunkiem pracownika biblioteki); „Piknik na Górze Zamkowej” – zabawy na wąbrzeskim Podzamczu, rycerski poczęstunek, wybory Dzielnego i Najmilszej Białogłowy, minikonkursy z nagrodami.

### PŁYWALNIA

ul. Matejki 2a, tel. 056 687 30 36  
godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, sobota i niedziela 8.00 – 22.00, środa 20.30 – 22.00

Bilet zwykły: 10 lub 12 zł/h  
Bilet ulgowy: 7 lub 8 zł

### OŚRODEK CHOPINOWSKI SZAFARNIA

- 18 lipca o godz. 17:00 w kościele w Płonem odbędzie się koncert „Melodie na Psalterz Polski”. W programie psalmy Mikołaja Gombółki, Wacława z Szamotuł, Cypriana Bazylika. Wystąpi: Collegium Vocale - zespół muzyki dawnej w składzie: Patrycja Cywińska-Gacka - sopran, Janusz Cabała - kontratenor, Michał Zieliński - baryton, Łukasz Hermanowicz - baryton.

### OSADA KARBÓWKO ELGISZEWO K. CIECHOCINA

Oferta: chata solna - 16zł, karnet 5 wejść 50zł; jacuzzi 25zł/godzina/osoba, całe (max. 6 osób) 100zł/godzina; sauna na podczerwień 15zł/godzina/osoba; masaż Rolletic 15zł/godzina; siłownia 10 zł/wejście; całe mini SPA (max. 15 osób) 250zł/godzina; mini SPA (karnet 10 wejść) 100zł; kort tenisowy 15zł/godzina, karnet 5 wejść 50zł; tenis stołowy 15zł/stół/godzina; zwiedzanie mini ZOO gratis; wieża widokowa gratis; jazda konna 50zł/godzina; przejażdżka bryczką (max. 6 osób) 70zł/godzina; mini golf 20zł/godzina

### OSADA KARBÓWKO

#### JAZDA KONNA

Lonża - 30 zł / 30 minut  
Jazda na padoku - 40 zł/h  
Jazda w teren - 55 zł/h  
Oprowadzki dla najmłodszych - 10 zł/15 minut  
telefon 695-850-452

### SZKOŁA RYCERSKA

GOLUB-DOBRZYŃ  
tel 0 56 683 24 66  
- nauka jazdy 30 min. – 35 zł  
- jazda w ujeżdżalni 60 min. – 35 zł

### PARK LINOWY TORUŃ

Barbarka, ul. Przysiecka 13  
tel. 727 645 380  
Park czynny w lipcu: 10.00-20.00  
Bilet zwykły: 20 lub 25 zł

Bilet ulgowy: 15 lub 20 zł

### PLANETARIUM TORUŃ

ul. Franciszkańska 15-21,  
Repertuar:  
PONIEDZIAŁEK  
12:00 Wyprawa po ogień i lód (dla dzieci)  
13:30 Lato pod gwiazdami  
14:45 Wehikuł czasu  
16:00 Osiem planet ?  
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:30  
WTOREK  
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)  
12:15 Barwy kosmosu (dla dzieci)  
13:30 Lato pod gwiazdami  
15:00 Osiem planet ?  
16:15 Wehikuł czasu  
17:30 Makrokosmos  
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00  
ŚRODA  
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)  
12:15 Wyprawa po ogień i lód (dla dzieci)  
13:30 Lato pod gwiazdami  
15:00 Wehikuł czasu  
16:15 Osiem planet ?  
17:30 Makrokosmos  
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00  
CZWARTEK  
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)  
12:15 Barwy kosmosu (dla dzieci)  
13:30 Lato pod gwiazdami  
15:00 Osiem planet ?

16:15 Wehikuł czasu  
17:30 Makrokosmos  
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00  
PIĄTEK  
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)  
12:15 Wyprawa po ogień i lód (dla dzieci)  
13:30 Lato pod gwiazdami  
15:00 Wehikuł czasu  
16:15 Osiem planet ?  
17:30 Makrokosmos  
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00  
SOBOTA  
11:30 Cudowna podróż (dla dzieci)  
12:45 Makrokosmos  
14:00 Lato pod gwiazdami  
15:15 Wehikuł czasu  
16:30 Osiem planet ?  
17:45 Lato pod gwiazdami  
sala Orbitarium wejścia: 12:15, 13:30, 14:45, 16:00, 17:15  
NIEDZIELA  
11:30 Barwy kosmosu (dla dzieci)  
12:45 Makrokosmos  
14:00 Lato pod gwiazdami  
15:15 Wehikuł czasu  
16:30 Osiem planet ?  
sala Orbitarium wejścia: 12:15, 13:30, 14:45, 16:00

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





## HITY TYGODNIA

### CZWARTEK 23:20 TVN 7 - AMERYKAŃSKI KICKBOXER

Akcja, 110 min, USA (1991)

B.J. Quinn (John Barrett) wygrywa z Chadem Hunterem (Keith Vitali) walkę o tytuł mistrza świata w kickboxingu. Podczas świętowania sukcesu wraz ze znajomymi, daje się sprowokować do walki Jacquesowi Denardowi (Brad Morris), zazdrośnemu o jego zawodowe sukcesy. Dochodzi do bójki, w której przypadkowo ginie człowiek. B.J., oskarżony o nieumyślne spowodowanie śmierci, zostaje skazany na rok więzienia i dostaje zakaz walki na ringu przez pięć lat. Po odbyciu kary Quinn wychodzi na wolność. Wspiera go dawna narzeczona, Carol (Terry Norton). Wówczas zgłasza się do niego dawny rywal - Hunter - z prośbą, by pomógł mu przygotować się do walki z nowym mistrzem, którym został Denard.

### PIĄTEK 22:30 TVP 1 - MORDERCZE MRÓWKI

Horror, 100 min, USA (2007)

Młody naukowiec i jego zespół entomologów doświadcza gniewu matki natury po znalezieniu się w brazylijskiej dżungli celem unicestwienia armii mrówek i odkryciu, że te drobne insekty posiadły niezwykłą siłę i inteligencję. Brazylijska dżungla jest pełna wygłodniałych predatorów, jednak żadne z nich nie są nawet w połowie tak niebezpieczne jak 200 milionów mięsożernych mrówek, które aktualnie pożerają wszystko co nieszczęśliwie stanie na ich ścieżce. Kiedy walka o las deszczowy się rozpocznie, armia zacznie się rozmnażać szybciej niż kiedykolwiek wcześniej a jej rosnąca liczba jedynie zwiększy apetyt mrówek na ludzkie mięso.

### SOBOTA 00:35 TV 4 - PAJĄKI

Horror, 98 min, USA (2003)

Londyn, lata 60-te i 80-te. Pan Cleg (Ralph Fiennes) – zatopiony we własnych rojeniach, oderwany od rzeczywistości, mamrocze pod nosem niezrozumiałe wyrazy. Wypuszczony z zakładu zamkniętego, zdeorientowany, wysiada z pociągu i poszukuje domu pani Wilkinson (Lynn Redgrave), u której ma zamieszkać. Szybko staje się jasne, że pan Cleg nie jest w stanie funkcjonować w normalnym świecie. Pozbawiony nadzoru przestaje brać leki, a jego świadomość bezustannie krąży wokół wypadków z przeszłości. Obsesyjnie rekonstruuje wydarzenia ze skrajnie traumatycznego dzieciństwa, gorączkowo zapisując wszystko w postaci nieczytelnych gryzmołów. Jest naocznym świadkiem przywoływanych retrospekcji – na powrót staje się milczącym chłopcem, cichym obserwatorem rzeczywistości. Chłopiec nosi przezwisko Pająk w związku z jego obsesją na punkcie pajęczych sieci. Poznajemy jego rodziców (Gabriel Byrne, Miranda Richardson) i dom, w którym z pewnością nie dzieje się dobrze. Ojciec prowadzi się z prymitywną dziwką, Yvonne (Miranda Richardson), a matka w końcu odkrywa ich romans. Ojciec zniecierpliwiony wymówkami żony, postanawia ją zgładzić. Wspólnikiem w zbrodni jest kochanka, a niemy świadkiem – Pająk.

### PONIEDZIAŁEK 22:10 POLSAT - OGNISTA BURZA

Akcja, 110 min, USA (1998)

Strażak Jessie Graves jest szefem specjalnej ekipy, ratującej grupę ludzi uwięzioną przez ogień. Pożar jest tak naprawdę skutkiem podpalenia, będącego częścią planu ucieczki kilku więźniów. Na ich czele stoi Earl Shaye, który stara się odzyskać 37 mln \$. On i jego kompani podpalili las, by pod osłoną ognia uniknąć pościgu, udając strażaków.



06:00 Kawa czy herbata?  
08:45 Fantaghiro (21) - serial  
09:15 Legenda Nezha (26) - serial  
09:45 Szkoła złamanych serc (199) - serial  
10:30 Smaki polskie  
10:50 Jak zostać ogrodnikiem (2) - dokument  
11:20 Telezakupy  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:35 My, wy, oni  
13:05 Kabaretowa Jedyńka - rozrywka  
13:25 Don Matteo (18) - serial  
14:25 Plebania (1487) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Przebojowa noc - rozrywka  
15:25 Klan (1839) - serial  
15:55 Klan (1840) - serial  
16:25 Moda na sukces (5076) - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Moda na sukces (5077) - serial  
17:50 Czerdziejstolek (12) - serial  
18:55 Przebojowa noc - rozrywka  
19:05 Halo, tu Hania! (39) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:55 Sport  
20:05 Czar Tour de Pologne  
20:10 Pogoda  
20:30 Ranczo (13) - serial  
21:35 Sprawa dla reportera - dokument  
22:25 Banderia 1410 - widowisko historyczne - teatr  
23:25 Detoks (13) - serial  
00:15 Marcela - dokument  
01:15 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka  
02:15 Wirus zagłady (1) - film fabularny  
05:10 Telezakupy  
05:30 Monarch Cove (13) - serial



06:00 Mango - Telezakupy  
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka  
08:00 Zorro (14) - serial  
08:25 Co nowego u Scooby'ego? (14) - serial  
08:50 Milionerzy (115) - rozrywka  
09:45 Podróż w nieznane (1) - serial  
10:45 Granie na ekranie - rozrywka  
11:45 Mango - Telezakupy  
12:45 Na Wspólnej (1185) - serial  
13:15 Na Wspólnej (1186) - serial  
13:45 Na Wspólnej (1187) - serial  
14:15 W-11 wydział śledczy - serial  
14:55 Detektywi - serial  
15:25 Tajemnice Smallville (2) - serial  
16:25 Rozmowy w toku - talk show  
17:25 Sąd rodzinny (145) - serial  
18:25 Detektywi - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy - serial  
20:50 Epidemia - film fabularny  
23:25 Szymon Majewski Show (15) - rozrywka  
00:25 Orange Warsaw Festival (2) - rozrywka  
00:55 Bez śladu (14) - serial  
01:50 Uwaga!  
02:10 Po co spać, jak można grać? - rozrywka  
03:15 Telesklep  
03:40 Tajemnice Smallville (2) - serial  
04:35 Nic straconego  
05:40 Uwaga!



08:00 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy  
08:35 Złote grzechy - film fabularny  
10:10 Detektyw Murdoch: Krew i cyrk (7) - serial  
11:10 Detektyw Murdoch: Niedoświadczona przyszłość (8) - serial  
12:05 W oku kamery - dokument  
12:40 Cztery pory roku - film fabularny  
14:05 Damskie sprawy - film fabularny  
15:45 Sezon na kaczkę - film fabularny  
17:25 Ikonoklasta: Madeleine Albright i Ashley Judd - dokument  
18:25 Miesiąc nad jeziorem - film fabularny  
20:10 Śniadanie na Plutonie - film fabularny  
22:45 Pulp Fiction - film fabularny  
01:30 The Ring - Krag - film fabularny  
Ten kto obejrzy pewną kasę, ginie po siedmiu dniach. Sprawą zajmuje się młoda dziennikarka. Odkrywa, że tajemniczą postacią z nagrań filmu jest zmarła przed laty mieszkanka wyspy Oshima.  
03:10 Wyspa złoczyńców - film fabularny  
04:40 Sekret - film fabularny



06:20 Sto tysięcy bocianów (6) - dokument  
06:50 Dwa światy (18) - serial  
07:20 M.A.S.H. (65) - serial  
07:55 Codzienna 2 m 3 (25) - serial  
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje  
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka  
11:00 Familiada - rozrywka  
11:35 Telezakupy  
12:10 Galapagos (2) - dokument  
13:10 Na kłopoty Bednarski (3) - serial  
14:10 Dom (9) - serial  
16:00 Program lokalny  
16:30 M jak miłość (723) - serial  
17:25 Gilityna - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:25 Gorący temat - publicystyka  
18:40 Sport-telegram  
18:45 Pogoda  
19:00 Barwy szczęścia (408) - serial  
19:35 Kabaret na lato - rozrywka  
20:10 Młode wilki 1/2 - film fabularny  
21:55 Dr House (98) - serial  
22:50 Tancerze (5) - serial  
23:50 Tajemnica Chloe (1) - film fabularny



06:15 Mamy cię! - rozrywka  
07:35 Życie na fali (9) - serial  
08:30 Ostry dyżur (63) - serial  
09:30 Kobra - oddział specjalny (15) - serial  
10:35 Telezakupy  
12:15 Apetyt na kasę - rozrywka  
13:15 Prawo pożądania (118) - serial  
14:15 Mamy cię! - rozrywka  
15:35 Niania (91) - serial  
16:05 Życie na fali (10) - serial  
17:05 Kobra - oddział specjalny (16) - serial  
18:05 Ostry dyżur (64) - serial  
19:05 Przyjaciele (14) - serial  
19:35 Niania (92) - serial  
20:05 Miejski obłęd - film fabularny  
22:25 Wyrok (11) - serial  
23:20 Amerykański kickboxer - film fabularny  
01:10 Arkana magii - rozrywka  
05:15 112 - na każde wezwanie (101) - serial  
05:45 Na Wspólnej (695) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka  
06:30 Muzyka - muzyka  
07:00 Łapu capu  
07:10 Nie przegap  
07:20 Simpsonowie (4) - serial  
07:45 Łapu capu  
08:00 Złodzieje praw autorskich - dokument  
09:05 Złap mnie, jeśli potrafisz - film fabularny  
11:30 Ballada o Małym Jo - film fabularny  
13:40 Wino truskawkowe - film fabularny  
15:35 Gra dla dwojga - film fabularny  
17:45 Klasa - film fabularny  
20:00 Łapu capu  
20:10 Simpsonowie (5) - serial  
20:35 Nie przegap  
20:45 Łapu capu  
21:00 Mentalista (6) - serial  
21:50 Trauma (15) - serial  
22:40 Speed - Niebezpieczna szybkość - film fabularny  
00:40 Rewers - film fabularny  
02:20 Płatki - W stronę samopoznania - dokument  
03:10 Muzyka - muzyka  
03:35 Przepis na "Ciacho" - Kuchnia filmowa - dokument  
04:00 Muzyka - muzyka  
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka  
05:45 Pan Anatol szuka miliona - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
06:55 TV market  
07:10 Fortuna Wiedzy (776) - rozrywka  
07:55 Strażnik Teksasu (22) - serial  
08:55 Słodkie zmartwienia (19) - serial  
09:25 90210 (19) - serial  
10:25 Ostry dyżur (19) - serial  
11:25 Szpital na perypetiach (1) - serial  
11:55 Rodzina zastępcza plus (162) - serial  
12:55 Mamuśki (19) - serial  
13:25 I kto tu rządzi? (19) - serial  
14:00 Młode lata (45) - serial  
14:45 Świat według Bundych (169) - serial  
15:10 Świat według Bundych (170) - serial  
15:55 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Malanowski i Partnerzy (157) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (26) - serial  
18:00 Młode lata (46) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (108) - serial  
20:00 Film fabularny - film fabularny  
22:00 Wallander: Słaby punkt - film fabularny  
00:00 Zagadkowa Noc (490) - rozrywka  
05:15 Wstawaj! Gramy! (1285) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka  
07:20 Zbuntowani (149) - serial  
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
09:20 Zamiana żon (16) - rozrywka  
10:20 Mój grzech (64) - serial  
11:20 Idiotki nie idą do nieba (123) - serial  
12:20 Muzyczne listy - muzyka  
12:55 Kinomaniak - kultura  
13:25 Dekoratornia - film telewizyjny  
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
15:05 Rodzina Serrano (43) - serial  
16:55 Zbuntowani (150) - serial  
17:55 Berlin, Berlin (1) - serial  
19:00 Mój grzech (65) - serial  
20:00 Galileo  
21:00 Frankie Mucha - ostatnie dni gangstera - film fabularny  
23:00 Dragons' Den, czyli jak zostać milionerem (18) - rozrywka  
00:00 Big Brother V - rozrywka



08:30 Puchar Narodów w Falsterbo  
09:30 Tour de France  
10:25 Planeta Armstronga  
10:30 Anglia - Nigeria  
11:45 USA - Ghana  
13:00 Tour de France  
14:10 Planeta Armstronga  
14:15 Tour de France  
17:30 Anglia - Nigeria  
18:50 Eurogole - skrót wiadomości  
19:00 Tour de France  
20:00 Fight Club  
22:00 Tour de France  
22:55 Planeta Armstronga  
23:00 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
23:30 Vintage Collection  
00:30 Tour de France  
01:25 Planeta Armstronga



TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?  
08:40 Owocowe ludki (8) - serial  
09:15 Na wysokiej fali (6) - serial  
09:45 Szkoła złamanych serc (200) - serial  
10:40 Pomysł na mieszkanie (4) - dokument  
11:05 Wędrowki z europelecakami  
11:20 Telezakupy  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:35 Wojna światów - dokument  
12:55 Kabaretowa alternatywa - rozrywka  
13:25 Don Matteo (19) - serial  
14:30 Plebania (1488) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Przebojowa noc - rozrywka  
15:25 Klan (1841) - serial  
15:55 Klan (1842) - serial  
16:20 Polska pięknieje - dokument  
16:25 Moda na sukces (5078) - serial  
16:45 Kawa czy herbata?  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Ostatni mecz - film fabularny  
19:15 Paco, Nouky i Lola (10) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:55 Sport  
20:05 Czar Tour de Pologne  
20:10 Pogoda  
20:25 Na dobre i złe - film fabularny  
22:30 Mordercze mrówki - film fabularny  
00:10 Dom na przekłętym wzgórzu - film fabularny  
02:00 Kto zabił ciotkę Cookie? - film fabularny

tvn

06:00 Mango - Telezakupy  
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka  
08:00 Zorro (15) - serial  
08:25 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego (12) - serial  
08:50 Milionerzy (115) - rozrywka  
09:45 Podróż w nieznane (2) - serial  
10:45 Granie na ekranie - rozrywka  
11:45 Mango - Telezakupy  
12:45 Na Wspólnej (1188) - serial  
13:15 Na Wspólnej (1189) - serial  
13:45 Na Wspólnej (1190) - serial  
14:15 W-11 wydział śledczy - serial  
14:55 Detektywi - serial  
15:25 Tajemnice Smallville (3) - serial  
16:25 Rozmowy w toku - talk show  
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (532) - serial  
18:25 Detektywi - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:00 Harry Potter i komnata tajemnic - film fabularny  
23:15 Gatunek III - film fabularny  
01:40 Uwaga!  
02:00 Po co spać, jak można grać? - rozrywka  
03:05 Telesklep  
03:30 Poznaj moich rodziców - film fabularny

kinor

08:00 Prawdziwa historia - Tożsamość Bourne'a - dokument  
09:05 Oko proroka - film fabularny  
11:05 Poirot: Rendez-vous ze śmiercią - film fabularny

Syria, rok 1937. Na wykopaliska archeologiczne przybywa lady Boynton. Amerykanka zraża do siebie każdego, kto ma z nią kontakt. Gdy zostaje zamordowana, Herkules Poirot staje przed trudnym wyzwaniem.

12:55 Ikonokłasci - dokument  
13:55 Szczęśliwe dni - film fabularny  
15:45 Portrety - dokument  
16:05 Emma - film fabularny  
18:15 Ladykillers - film fabularny  
20:10 Punkt zapalny - film fabularny  
22:00 Opaleni - przyjaciele na całe życie - film fabularny  
23:50 Teksańska masakra piłą mechaniczną - film fabularny  
01:25 Lilja 4-ever - film fabularny  
03:15 Łabędzie śpiew - film fabularny  
04:40 Filip z konopi - film fabularny

TVP 2

06:20 Dwa światy (19) - serial  
06:50 Dwa światy (20) - serial  
07:20 M.A.S.H. (66) - serial  
07:55 Codzienna 2 m 3 (26) - serial  
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje  
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka  
11:00 Telezakupy  
11:35 Wakacyjne przypadki na Capri - film fabularny  
13:20 Na kłopoty Bednarski (4) - serial  
14:25 Dom (10) - serial  
16:00 Program lokalny  
16:30 Daleko od szosy (2) - serial  
18:00 Panorama  
18:25 Gorący temat - publicystyka  
18:40 Sport-telegram  
18:45 Pogoda  
19:00 Barwy szczęścia (409) - serial  
19:35 Kabaret na lato - rozrywka  
20:10 Kabaretowy Klub Dwójki (19) - rozrywka  
21:10 Hit dekady - rozrywka  
22:20 Grzeszna propozycja - film fabularny  
00:20 Podkomisarz Brenda Johnson (12) - serial  
01:15 Podkomisarz Brenda Johnson (13) - serial

tvn

06:15 Mamy cię! - rozrywka  
07:35 Życie na fali (10) - serial  
08:30 Ostry dyżur (64) - serial  
09:30 Kobra - oddział specjalny (16) - serial  
10:35 Telezakupy  
12:15 Apetyt na kasę - rozrywka  
13:15 Prawo pożądania (119) - serial  
14:15 Mamy cię! - rozrywka  
15:35 Niania (92) - serial  
16:05 Życie na fali (11) - serial  
17:05 Kobra - oddział specjalny (1) - serial  
18:05 Ostry dyżur (65) - serial  
19:05 Przyjaciele (15) - serial  
19:35 Niania (93) - serial  
20:05 Cena za życie - film fabularny  
22:00 Kuracja dla Goryla - film fabularny  
00:10 Sześć stóp pod ziemią (1) - serial  
01:15 Arkana magii - rozrywka  
05:15 Misja Martyna (9) - rozrywka  
05:45 Chwila prawdy - rozrywka

CANAL+

07:00 Łapu capu  
07:10 Nie przegap  
07:20 Simpsonowie (5) - serial  
07:45 Łapu capu  
08:00 Wild Child. Zbuntowana księżniczka - film fabularny  
09:45 Nie lubię poniedziałku - film fabularny  
11:35 Przyjeżdża orkiestra - film fabularny  
13:05 Dragonball - Ewolucja - film fabularny  
14:35 Tatarak - film fabularny  
16:05 Koralina i tajemnicze drzwi - film fabularny  
17:50 Instykt wilka - Gorzkie kwiaty - film fabularny  
19:30 Przepis na "Ciacho" - Kuchnia filmowa - dokument  
20:00 Łapu capu  
20:10 Simpsonowie (23) - serial  
20:35 Nie przegap  
20:45 Łapu capu  
21:00 Fałszywa dwunastka - film fabularny  
22:45 Ciacho - film fabularny  
00:50 Adrenalina II - Pod napięciem - film fabularny  
02:25 Facet, który się zawiesił - film fabularny  
04:00 Podróż ze zwierzętami domowymi - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:00 TV market  
07:15 Fortuna Wiedzy (777) - rozrywka  
08:00 Strażnik Teksasu (23) - serial  
09:00 Słodkie zmartwienia (20) - serial  
09:30 90210 (20) - serial  
10:25 Ostry dyżur (20) - serial  
11:25 Szpital na perypetiach (2) - serial  
11:55 Rodzina zastępcza plus (163) - serial  
12:55 Mamuśki (20) - serial  
13:25 I kto tu rządzi? (20) - serial  
14:00 Miodowe lata (46) - serial  
14:45 Świat według Bundych (171) - serial  
15:10 Świat według Bundych (172) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Malanowski i Partnerzy (158) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (27) - serial  
18:00 Miodowe lata (49) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Się kręci (174) - rozrywka  
20:00 Karate Kid - film fabularny  
22:45 Jubileuszowy Wakacyjny Festiwal Artystów w Międzyzdrojach - muzyka  
00:45 Zatrute pióro - film fabularny  
03:25 Zagadkowa Noc - rozrywka

4

06:00 Muzyczne listy - muzyka  
07:15 Zbuntowani (150) - serial  
08:15 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
09:15 Berlin, Berlin (1) - serial  
10:20 Mój grzech (65) - serial  
11:20 Idiotki nie idą do nieba (124) - serial  
12:20 Muzyczne listy - muzyka  
13:30 AlleGra  
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
15:05 Rodzina Serrano (44) - serial  
16:55 Zbuntowani (151) - serial  
17:55 Berlin, Berlin (2) - serial  
19:00 Mój grzech (66) - serial  
20:00 Spadkobiercy (22) - rozrywka  
21:00 1000 złych uczynków (5) - serial  
21:30 1000 złych uczynków (6) - serial  
22:05 Jazda figurowa - talk show  
23:05 Tajna agentka: Płomień miłości - film fabularny  
01:05 Big Brother V - rozrywka  
02:05 Muzyczne listy - muzyka  
03:10 Peter Green & Splinter Group Live - muzyka  
04:40 TV market

EUROSPORT

08:30 Turniej Wielkiego Szlema w Rosji  
09:00 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
09:30 USA - Ghana  
10:30 Tour de France  
11:25 Planeta Armstronga  
11:30 Niemcy - Kostaryka  
12:45 Tour de France  
14:10 Planeta Armstronga  
14:15 Tour de France  
17:30 Brazylia - Szwecja  
18:00 Niemcy - Kolumbia  
18:45 Eurogole - skrót wiadomości  
18:55 Niemcy - Kolumbia  
20:00 Liga Mistrzów w Bułgarii  
21:00 PBA Tour w USA  
22:00 Tour de France  
22:55 Planeta Armstronga  
23:00 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
23:30 Niemcy - Kolumbia  
00:30 Tour de France  
01:25 Planeta Armstronga

TVP 1

06:25 Nowy Testament (17) - serial  
06:55 Nasza planeta (4) - serial  
07:30 Rok w ogrodzie  
08:00 Wiadomości  
08:10 Pogoda  
08:15 Las bliżej nas  
08:40 Ziarno  
09:10 Klub przyjaciół Myszki Miki (64) - serial  
09:40 Złota rączka (4) - serial  
10:10 Hannah Montana (34) - serial  
10:40 Szkoła złamanych serc (201) - serial  
11:45 Kawa czy herbata?  
12:00 Wiadomości  
12:10 Zabójcze lato (1) - dokument  
12:45 Tygrysy Europy (16) - serial  
13:35 Kawa czy herbata?  
13:50 Nosorożec w moim domu - dokument  
14:40 Kawa czy herbata?  
14:50 Mansfield Park - film fabularny  
16:30 Banderia 1410 - widowisko historyczne - teatr  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Everest (2) - film fabularny  
19:00 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubuś (14) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:50 Sport  
20:00 Czar Tour de Pologne  
20:05 Pogoda  
20:20 Film fabularny - film fabularny  
23:15 Kawa czy herbata?  
23:25 Misja w czasie - film fabularny  
01:10 Wdowiec - film fabularny  
02:50 Zabil mnie, glino - film fabularny  
05:35 Telezakupy  
05:55 Dwie strony medalu (77) - serial

tvn

08:00 SamSam - dziecięce  
08:10 Geronimo Stilton - dziecięce  
08:35 Raczujące melodyjki - dziecięce  
09:00 Dzień dobry wakacje - inne  
11:25 Orange Warsaw Festival - inne  
11:55 Turbo sQUADem przez Maroko - motoryzacja  
12:30 You can dance - Po prostu tańcz! - inne  
14:15 Trzy po trzy numery z kwatery - komedia  
14:45 Majka - telenowela  
15:15 Majka - telenowela  
15:45 Majka - telenowela  
16:15 Majka - telenowela  
16:45 Majka - telenowela  
17:15 Kudłaty przyjaciel - komedia  
19:00 Fakty - informacje  
19:25 Sport - informacje  
19:35 Pogoda - informacje  
19:45 Uwaga! - inne  
20:00 Poznaj moich rodziców - komedia  
22:30 Naciągacze - komedia  
00:55 Avalon - sc-fi  
02:55 Kuba Wojewódzki - talk show  
03:55 Po co spać, jak można grać? - inne

kinor

08:00 Caracas - film krótkometrażowy  
08:15 Opowieści złotego wieku - film fabularny  
11:05 Godzina zero - film fabularny  
13:05 Prawdziwa historia - Al Capone i Nietykalni - dokument  
14:05 Rozstania i powroty - film fabularny  
16:15 Detektyw Murdoch: Tajemnicze mumie (9) - serial  
17:15 Detektyw Murdoch: Kłątwa domu Beatonów (10) - serial  
18:15 Vince niepokonany - film fabularny  
20:10 Daleko od nieba - film fabularny  
22:25 C.R.A.Z.Y. - film fabularny  
00:55 Śniadanie na Plutonie - film fabularny  
03:20 Złote grzechy - film fabularny  
04:45 Cztery pory roku - film fabularny  
05:20 Na trasie - film krótkometrażowy  
05:55 Mrok - film krótkometrażowy

TVP 2

06:30 Wojna domowa - komedia  
07:10 Podróż zaje den uśmiech - przygodowy  
07:45 Dziewczyna i chłopak - przygodowy  
08:40 ZOO story - inne  
09:05 Klub kemping - inne  
09:15 Kocham cię, Polsko! - inne  
10:45 Wojciech Cejrowski bosco przez świat - inne  
11:15 Smaki czasu z Karolem Okrasą - inne  
11:45 Dzieciaki góra - teleturniej  
12:20 Tygrysek - przygodowy  
13:50 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
14:00 Familiada - teleturniej  
14:30 Czwórka pancerni i pies - inne  
15:25 Czwórka pancerni i pies - inne  
16:30 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
16:35 Policjanci i złodzieje pojedynk na żywo - dokument  
17:20 Słowo na niedzielę - religijne  
17:50 Wstęp wolny! - publicystyka  
17:50 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
18:00 Panorama - informacyjny  
18:20 Sport - telegram - informacyjny  
18:25 Pogoda - informacyjny  
18:35 Bullionerzy - komedia  
19:05 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
19:10 Tak to leciało! - teleturniej  
20:10 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
21:15 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
22:25 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010 - inne  
23:40 Odnaka - kryminalny  
01:30 W petli czasu - obyczajowy  
02:20 Mafijny klan - obyczajowy  
04:50 Słowo na niedzielę - religijny  
04:45 Ekstremalne wędrowki - dokument

tvn

06:45 Telezakupy  
08:50 Tajemnice Smallville (10) - serial  
09:45 Frasier (11) - serial  
10:15 Frasier (12) - serial  
10:45 Dzieciaki z Durango - film fabularny  
12:45 Diabli nadali (23) - serial  
13:15 Diabli nadali (24) - serial  
13:45 Diabli nadali (25) - serial  
14:15 Diabli nadali (1) - serial  
14:45 Diabli nadali (2) - serial  
15:15 Księga baśni - film fabularny  
16:55 Przyjaciele (11) - serial  
17:25 Przyjaciele (12) - serial  
17:55 Przyjaciele (13) - serial  
18:30 Przyjaciele (14) - serial  
19:00 Przyjaciele (15) - serial  
19:30 Mały romans - film fabularny  
21:40 Każdy sposób dobry - film fabularny  
00:00 Jaja ze stali - rozrywka  
00:50 Meteor - film fabularny  
02:45 Arkana magii - rozrywka  
05:30 Misja Martyna - finał (1) - rozrywka

CANAL+

07:10 Łapu capu - komedia  
07:25 Jak być kochaną - dramat  
09:05 Służąca - obyczajowy  
10:40 Epoka lodowcowa - dziecięce  
12:00 Simpsonowie - dziecięce  
12:30 Łapu capu ekstra - inne  
13:05 Tybetańskie eldorado - dokument  
14:00 Zebry wędrują - dokument  
14:55 Madness The Liberty of Norton Folgate - muzyczny  
16:00 Ocaleni - thriller  
17:30 Detektyw Monk - obyczajowy  
18:20 Vicky Crisatina Barcelona - inne  
20:00 X-Men Geneza Wolverine - sc-fi  
21:55 X-Man II - thriller  
00:15 Death Race Wyciąg Śmierci - sc-fi  
02:05 Droga bez powrotu II - horror  
03:40 Brudna fors - sensacyjne



06:00 Nowy dzień z Polsat News - informacyjny  
07:05 Niekończąca się opowieść - fantastyka  
09:20 Karolek i przyjaciele - dziecięce  
10:55 Dziupla Cezara - komedia  
11:40 I kto tu rządzi? - obyczajowy  
12:10 I kto tu rządzi? - obyczajowy  
12:45 Mamuśki - komedia  
13:15 Ewa gotuje - inne  
13:45 Dom nie do poznania - inne  
14:45 Się kręci - inne  
15:35 Ostrze Róży - komedia  
17:50 Orły z Bostonu - komedia  
18:50 Wydarzenia - informacyjny  
19:20 Sport - informacyjny  
19:25 Pogoda - informacyjny  
19:30 Się kręci - inne  
20:05 Polska Niemcy - inne  
22:00 Hotel 52 - obyczajowy  
23:00 Jubileuszowy Wakacyjny Festiwal Artystów w Międzyzdrojach - muzyczny  
00:00 Niewierna - obyczajowy  
02:40 Zagadkowa Noc - inne  
03:40 Tajemnice losu - inne  
04:55 TV market - inne  
05:15 Wstawaj! Gramy! - inne

4

06:35 Jazda figurowa - talk show  
07:35 AlleGra - nauka  
08:05 Rajd Bułgarii - inne  
09:05 I wszystko jasne - młodzieżowe  
11:00 Galileo - nauka  
12:00 Mała czarna - talk show  
13:00 Bon Jovi Crush Tour - muzyczny  
13:30 AlleGra - nauka  
14:00 Bon Jovi Crush Tour - muzyczny  
14:30 Spryciarz - kryminalny  
16:30 Hollywoodzkie pojedynki - inne  
17:00 Hollywoodzkie pojedynki - inne  
17:30 Kinomaniak - inne  
18:00 Samochód przyszłości - dokument  
19:00 Galileo - nauka  
20:00 Spadkobiercy - inne  
21:00 Samotny jeździec - inne  
22:30 Swintuch - komedia  
00:35 Pająki - horror  
02:30 Lou Reed Live at Montreux - muzyczny  
04:40 TV market - inne

EUROSPORT

08:30 FIA WTCC  
09:00 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
09:30 Niemcy - Kolumbia  
11:00 Tour de France  
12:25 Planeta Armstronga  
12:30 Wyciąg w Brands Hatch  
13:30 Tour de France  
17:30 Ghana - Korea Południowa  
18:00 Anglia - Meksyk  
20:00 Boks  
22:00 Tour de France  
22:55 Planeta Armstronga  
23:00 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
23:30 Le Mans Endurance Series 1000 km w Portimao  
00:00 Fight Club  
01:00 Tour de France  
01:55 Planeta Armstronga





06:30 Powszechny spis rolny 2010  
07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach  
08:00 Tydzień  
08:35 Zabójcze lato (2) - dokument  
09:05 Wakacje z duchami (1) - serial  
09:45 Dziadek i ja - film fabularny  
11:40 Kawa czy herbata?  
11:55 Między ziemią a niebem  
12:00 Anioł Pański  
12:15 Między ziemią a niebem  
13:00 Wiadomości  
13:10 Tygrysy Europy (17) - serial  
14:05 Winnetou (3) - film fabularny  
15:40 Kawa czy herbata?  
15:50 Południowy Pacyfik (4) - dokument  
16:45 Kawa czy herbata?  
17:00 Teleexpress  
17:14 Pogoda  
17:20 Przystan (6) - serial  
18:10 Jaka to melodia? - rozrywka  
18:55 Kawa czy herbata?  
19:00 Chip i Dale (26) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:50 Sport  
20:00 Czar Tour de Pologne  
20:05 Pogoda  
20:20 Dom nad rozlewiskiem (1) - serial  
21:20 Dom nad rozlewiskiem (2) - serial  
22:10 Kawa czy herbata?  
22:25 Szansa dla karierowicza - film fabularny  
00:00 Regulamin zabijania - film fabularny  
02:15 Stan wyjątkowy (2) - serial



08:00 SamSam - dziecięce  
08:10 Geronimo Stilton - inne  
08:35 Raczkujące melodyjki - dziecięce  
09:00 Pascal: Po prostu gotuj - inne  
09:30 Trzy po trzy numery z kwatery - komedia  
10:00 Jak dobrze wyglądać nago - inne  
10:30 Jak dobrze wyglądać nago - inne  
11:00 Bananowa liga - komedia  
12:50 Co za tydzień - inne  
13:15 Usta usta - komedia  
14:15 Szymon Majewski Show - inne  
15:15 Orange Warsaw Festival - inne  
15:45 Spotkania Doroty - inne  
16:20 Smaki miasta - inne  
16:50 Przygoda na Alasce - przygodowy  
19:00 Fakty - informacje  
19:25 Sport - informacje  
19:35 Pogoda - informacje  
19:45 Uwaga! - inne  
20:00 W dobrym towarzystwie - komedia  
22:15 Klub szalonych dziewcz - obyczajowy  
23:15 Druga strona medalu - talk show  
23:45 Californication - komedia  
00:25 Bez skazy - obyczajowy  
01:25 Bez skazy - obyczajowy  
02:30 Uwaga! - inne  
02:50 Po co spać, jak można grać? - inne  
03:55 Telesklep - inne  
04:20 Nic straconego - inne



08:00 Gwiazdy poranne - film fabularny  
09:40 Godzilla, Mothra i król Gidorah atakują - film fabularny  
11:40 Różnice kulturowe - film krótkometrażowy  
12:20 Mali agenci - film fabularny  
14:00 Vince niepokonany - film fabularny  
15:55 Poirot - Trzecia lokatorka - film fabularny  
17:40 Krew jak czekolada - film fabularny  
19:30 W oku kamery - dokument  
20:10 Detektyw Murdoch: Dzieło Tesli (13) - serial  
21:10 Przekręt doskonały - film fabularny  
23:00 Oczy Laury Mars - film fabularny  
00:55 Czas, który pozostał - film fabularny  
02:20 Wallander - film fabularny  
03:55 Molo - film fabularny  
05:20 Bracia - film krótkometrażowy  
05:50 Dom wesolej starości - film krótkometrażowy



06:30 Wojna domowa - komedia  
07:10 Podróż za jeden uśmiech - przygodowy  
07:45 Dziewczyna i chłopak - przygodowy  
08:40 ZOO story  
09:05 Klub kemping  
09:15 Kocham cię, Polsko!  
10:45 Wojciech Cęjrowski boso przez świat  
11:15 Smaki czasu z Karolem Okrasą  
11:45 Dzieciaki górą - teleturniej  
12:20 Tygrysek - przygodowy  
13:50 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010  
16:35 Policjanci i złodzieje pojedynk na żywo - dokument  
17:20 Słowo na niedzielę - religijne  
17:50 Wstęp wolny! - publicystyka  
17:50 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010  
18:00 Panorama - informacje  
18:20 Sport-telegram - informacje  
18:25 Pogoda - informacje  
18:35 Bulionerzy - komedia  
19:05 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010  
19:10 Tak to leciało! - teleturniej  
20:10 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010  
21:15 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010  
22:25 12. Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2010  
23:40 Odnaka - kryminal  
01:30 W petli czasu - obyczajowy  
02:20 Mafijny klan - obyczajowy  
04:50 Słowo na niedzielę - religijne  
04:55 Ekstremalne wędrówki - dokument



06:00 Chwila prawdy - rozrywka  
07:10 Telezakupy  
09:15 Tajemnice Smallville (11) - serial  
10:10 Frasier (13) - serial  
10:40 Mały romans - film fabularny  
12:45 Plotkara (13) - serial  
13:45 Każdy sposób dobry - film fabularny  
16:05 Cena za życie - film fabularny  
18:05 Miasteczko Twin Peaks (3) - serial  
19:05 Uwaga, faceci! (7) - serial  
20:05 Meteor - film fabularny  
22:20 Fringe: Na granicy światów (7) - serial  
23:20 Płynąc pod prąd - film fabularny  
01:20 Arkana magii - rozrywka  
05:15 112 - na każde wezwanie (102) - serial  
05:45 Na Wspólnej (696) - serial



07:00 Tybetańskie eldorado - dokument  
08:00 Zebry wędrują - dokument  
09:00 Zezowate szczęście - inne  
10:55 Opowieści dziwnej treści Złotowłosa i 3 misie - dziecięce  
12:20 Rok, w którym się poznaliśmy - inne  
14:00 Australia - melodramat  
16:45 Futurama W zielonej dziłkiej dali - dziecięce  
18:20 Aktualności filmowe ekstra - inne  
18:45 Mentalista - obyczajowy  
19:35 Nie przegap - informacje  
19:45 Łąpu capu - inne  
20:00 Szybko i wściekle - sensacyjny  
22:00 Washington Mystics Chicago Sky - inne  
00:10 Wojna polsko-ruska - inne  
02:05 W zimie minie rok - obyczajowy  
04:20 Muzyka - muzyczny  
04:30 Łąpu capu ekstra - inne



06:00 Nowy dzień z Polsat News - informacje  
07:05 Niekończąca się opowieść - fantastyka  
09:20 Karolek i przyjaciele - dziecięce  
10:55 Dziupla Cezara - komedia  
11:40 I kto tu rządzi? - obyczajowy  
12:10 I kto tu rządzi? - obyczajowy  
12:45 Mamuśki - komedia  
13:15 Ewa gotuje  
13:45 Dom nie do poznania  
14:45 Się kręci  
15:35 Ostrze Róży - komedia  
17:50 Orły z Bostonu - komedia  
18:50 Wydarzenia - informacje  
19:20 Sport - informacje  
19:25 Pogoda - informacje  
19:30 Się kręci  
20:05 Polska Niemcy  
22:00 Hotel 52 - obyczajowy  
23:00 Jubileuszowy Wakacyjny Festiwal Artystów w Międzyzdrojach - Muzyczny  
00:00 Niewierna - obyczajowy  
02:40 Zagadkowa Noc  
03:40 Tajemnice losu  
04:55 TV market  
05:15 Wstawaj! Gramy!



06:25 Kinomaniak - inne  
06:55 Dekoratornia - inne  
07:25 Jazda figurowa - talk show  
08:25 Czarny korsarz - przygodowy  
11:00 Galileo - nauka  
12:00 Mała czarna - talk show  
13:00 Dekoratornia - inne  
13:30 Samochód przyszłości - dokument  
14:30 Słodczy zemsty - komedia  
16:30 Hollywoodzkie pojedynki - inne  
17:00 Grand Prix Wielkiej Brytanii - inne  
17:30 VIP - publicystyka  
18:00 Dragons' Den, czyli jak zostać milionerem - inne  
19:00 Galileo - nauka  
20:00 Spadkobiercy - inne  
21:00 Używane samochody - komedia  
23:25 Regina - obyczajowy  
23:55 Regina - obyczajowy  
00:25 Regina - obyczajowy  
00:55 Regina - obyczajowy  
01:25 Frankie Mucha ostatnie dni gangstera - kryminalny  
03:20 Emerson Lake & Palmer - muzyczny  
04:15 TV market - inne  
04:35 Tina Turner Live In Rio - muzyczny



08:30 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
09:00 Anglia - Meksyk  
10:30 Wyścig w Brands Hatch  
11:00 Wyścig w Brands Hatch  
11:30 Tour de France  
12:40 Planeta Armstronga  
12:45 Wyścig w Brands Hatch  
13:45 Tour de France  
17:45 Wyścig w Brands Hatch  
18:15 Austria - Anglia  
20:00 Francja - Holandia  
22:00 Tour de France  
22:55 Planeta Armstronga  
23:00 Intercontinental Rally Challenge na Azorach  
23:30 Wyścig w Brands Hatch  
00:00 Weekend w sportach motorowych  
00:15 Tour de France  
01:10 Planeta Armstronga  
01:15 Weekend w sportach motorowych



06:00 Kawa czy herbata?  
08:40 Owocowe ludki (9) - serial  
09:15 Na wysokiej fali (7) - serial  
09:45 Szkoła złamanych serc (202) - serial  
10:35 Dziesięć lat mniej (3) - dokument  
11:20 Telezakupy  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:35 Szerokie tory (73) - dokument  
13:05 Kabaretowa Jedyńka (10) - rozrywka  
13:30 Don Matteo (20) - serial  
14:30 Plebania (1489) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Przebojowa noc - rozrywka  
15:25 Klan (1843) - serial  
15:50 Klan (1844) - serial  
16:20 Polska pięknieje - dokument  
16:25 Moda na sukces (5079) - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Moda na sukces (5080) - serial  
17:50 Alternatywy 4 (7) - serial  
18:55 Przebojowa noc - rozrywka  
19:05 Halo, tu Hania! (41) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:55 Sport  
20:05 Czar Tour de Pologne  
20:10 Pogoda  
20:25 Nieustraszone (12) - serial  
21:20 Zabójczy widok - film fabularny  
23:40 Ekstradycja II (7) - serial  
00:40 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka  
01:45 Deszczowa piosenka - film fabularny



06:00 Mango - Telezakupy  
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka  
08:00 Zorro (16) - serial  
08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego (13) - serial  
08:55 Milionerzy (116) - rozrywka  
09:50 Podróż w nieznane (3) - serial  
10:50 Granie na ekranie - rozrywka  
11:50 Mango - Telezakupy  
12:50 Na Wspólnej (1191) - serial  
13:15 Na Wspólnej (1192) - serial  
13:45 Na Wspólnej (1193) - serial  
14:15 W-11 wydział śledczy - serial  
14:55 Detektywi - serial  
15:25 Tajemnice Smallville (4) - serial  
16:25 Rozmowy w toku - talk show  
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (533) - serial  
18:25 Detektywi - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy - serial  
20:50 Dowody zbrodni (7) - serial  
21:50 Dr House (5) - serial  
22:50 Dr House (6) - serial  
23:50 Rodzina Soprano (6) - serial  
01:00 Co za tydzień  
01:30 Dr House (5) - serial  
02:30 Uwaga!  
02:50 Po co spać, jak można grać? - rozrywka  
03:55 Telesklep  
04:20 Tajemnice Smallville (4) - serial  
05:05 Nic straconego  
05:40 Uwaga!



08:00 Bracia - film krótkometrażowy  
08:35 Ikony: Madeleine Albright i Ashley Judd - dokument  
09:30 Poirot: Pani McGinty nie żyje - film fabularny  
11:20 Wyspa zлочыньców - film fabularny  
13:00 Angielski pacjent - film fabularny  
15:50 Sezon na kaczkę - film fabularny  
17:30 Za drzwiami Actors Studio - dokument  
18:30 Szyja żyrafa - film fabularny  
20:10 Vanilla Sky - film fabularny  
22:30 Zear - film krótkometrażowy  
23:00 Piątek trzynastego - film fabularny  
W 1958 r. nad jeziorem Crystal Lake doszło do senn morderstw, których okoliczności nigdy nie zostały wyjaśnione. Stave Christy, nowy właściciel tych terenów, nie wierzy, że okolica jest przeklęta.  
00:50 Drzwi w podłodze - film fabularny  
02:40 Łabędzi śpiew - film fabularny  
04:05 Cztery pory roku - film fabularny  
05:35 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy



06:15 Trzeba się dobrze spisać (3) - dokument  
06:50 Dwa światy (21) - serial  
07:20 M.A.S.H. (67) - serial  
07:55 Codzienna 2 m 3 (27) - serial  
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje  
10:45 Aleja gwiazd - rozrywka  
11:05 Familiada - rozrywka  
11:35 Telezakupy  
12:15 Muzeum papiernictwa w Dusznikach-Zdroju - dokument  
12:35 Znaki czasu  
13:00 Na kłopoty Bednarski (5) - serial  
14:05 Córki McLeoda (105) - serial  
15:00 Laskowik & Malicki - rozrywka  
16:00 Program lokalny  
16:30 M jak miłość (724) - serial  
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:25 Gorący temat - publicystyka  
18:40 Sport-telegram  
18:45 Pogoda  
19:00 Barwy szczęścia (410) - serial  
19:35 Kabaret na lato - rozrywka  
20:10 Licencja na wychowanie (11) - serial  
20:45 Licencja na wychowanie (12) - serial  
21:30 Czas honoru (20) - serial  
22:30 Czas zemsty - film fabularny  
00:05 Długi marsz Witolda Głińskiego - dokument  
00:35 Rosja. Podróż z Jonathanem Dimbleby (2) - dokument  
01:40 Obrobiec VIP-a (5) - serial  
02:10 Obrobiec VIP-a (6) - serial  
02:35 Technicy-magicy (3) - serial  
05:45 Fitness Club (25) - serial



06:15 Mamy cię! - rozrywka  
07:35 Życie na fali (11) - serial  
08:30 Ostry dyżur (65) - serial  
09:30 Kobra - oddział specjalny (1) - serial  
10:35 Telezakupy  
12:15 Apetyt na kasę - rozrywka  
13:15 Prawo pożądania (120) - serial  
14:15 Mamy cię! - rozrywka  
15:35 Niania (93) - serial  
16:05 Życie na fali (12) - serial  
17:05 Kobra - oddział specjalny (2) - serial  
18:05 Ostry dyżur (66) - serial  
19:05 Przyjaciele (16) - serial  
19:35 Niania (94) - serial  
20:05 Płynąc pod prąd - film fabularny  
22:10 Seks w wielkim mieście (13) - serial  
22:45 Seks w wielkim mieście (14) - serial  
23:25 187 - film fabularny  
01:40 Arkana magii - rozrywka  
05:15 112 - na każde wezwanie (103) - serial  
05:45 Na Wspólnej (697) - serial



07:00 Łąpu capu  
07:10 Nie przegap  
07:20 Simpsonowie (23) - serial  
07:45 Łąpu capu  
08:00 Ile waży koń trojański? - film fabularny  
10:05 Fahrenheit 451 - film fabularny  
12:00 Detektyw Monk (13) - serial  
12:50 Bionicle: Odrodzenie legendy - film fabularny  
14:10 Długi weekend - film fabularny  
15:30 Ricky - film fabularny  
17:05 Tragedia na Hillsborough - dokument  
18:00 Skazani na siebie - film fabularny  
20:00 Łąpu capu  
20:10 Simpsonowie (6) - serial  
20:35 Nie przegap  
20:45 Łąpu capu  
21:00 Push - film fabularny  
22:55 Mistrzowski organizm (1) - dokument  
23:55 Włatcy Móch. Cmok, Czopki i Mondzioly - film fabularny  
01:35 Przerwa techniczna  
05:00 Aktualności filmowe  
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:00 TV market  
07:15 Fortuna Wiedzy (778) - rozrywka  
08:00 Strażnik Teksasu (24) - serial  
09:00 Słodkie zmartwienia (21) - serial  
09:30 90210 (21) - serial  
10:30 Ostry dyżur (21) - serial  
11:30 Szpital na perypetiach (3) - serial  
12:00 Rodzina zastępcza plus (164) - serial  
13:00 Mamuśki (21) - serial  
13:30 I kto tu rządzi? (21) - serial  
14:00 Miodowe lata (49) - serial  
14:45 Świat według Bundych (173) - serial  
15:10 Świat według Bundych (174) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Malanowski i Partnerzy (159) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (27) - serial  
18:00 Miodowe lata (53) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (109) - serial  
20:00 Maksimum ryzyka - film fabularny  
22:10 Ognista burza - film fabularny  
00:00 Zagadkowa Noc (494) - rozrywka  
03:00 Tajemnice losu  
05:00 Wstawaj! Gramy! (1289) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka  
07:20 Zbuntowani (151) - serial  
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
09:20 Berlin, Berlin (2) - serial  
10:25 Mój grzech (66) - serial  
11:25 Idiotki nie idą do nieba (126) - serial  
12:25 Muzyczne listy - muzyka  
13:30 VIP - kultura  
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
15:00 Drogowka  
15:15 Rodzina Serrano (45) - serial  
16:55 Zbuntowani (152) - serial  
17:55 Berlin, Berlin (3) - serial  
19:00 Mój grzech (67) - serial  
20:00 Galileo  
21:00 Wieczór kawalerski - film fabularny  
23:10 Poznajcie Karen Taylor (10) - serial  
23:50 Selekcja - rozrywka  
00:25 Big Brother V - rozrywka  
01:25 Mała czarna - talk show  
02:25 Muzyczne listy - muzyka  
03:25 The Basement Sessions (6) - muzyka  
04:15 TV market  
04:50 Tina Turner - Live in Rio (2) - muzyka  
05:00 Kinomaniak - kultura  
05:20 Lalola (65) - serial



08:30 Weekend w sportach motorowych  
08:45 Mistrzostwa świata w bnie  
09:30 Soccer city live  
10:00 Zawody pucharu świata w lucernie  
11:15 Tour de france  
13:25 Planeta armstronga  
13:30 Zawody pucharu świata w lucernie  
14:45 Soccer city live  
15:15 Tour de france  
16:55 Planeta armstronga  
17:00 Zawody pucharu świata w lucernie  
18:30 Soccer city live  
19:00 Eurogole flash  
19:10 Tour de france  
20:35 Eurogole flash  
20:45 Clash time  
20:50 Watts  
21:00 This week on world wrestling entertainment  
21:30 Vintage collection  
22:30 Liga mistrzów w irlandii  
23:30 Soccer city live  
00:00 Tour de france  
01:10 Planeta armstronga  
01:15 Weekend w sportach motorowych





06:00 Kawa czy herbata?  
08:45 Przyjaciele z podwórka (24) - serial  
09:15 Legenda Nezha (27) - serial  
09:40 Szkoła złamanych serc (203) - serial  
10:30 Miejsce z historią (5) - dokument  
10:50 Ostry dyżur Jedynki (6) - zdrowie i medycyna  
11:20 Telezakupy  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:35 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka  
13:00 Grupa Rafała Kmity przedstawia... (1) - rozrywka  
13:25 Don Matteo (21) - serial  
14:25 Plebania (1490) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:18 Przebojowa noc - rozrywka  
15:25 Klan (1845) - serial  
15:55 Klan (1846) - serial  
16:25 Moda na sukces (5081) - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:20 Moda na sukces (5082) - serial  
17:50 Złotychy (7) - serial  
18:55 Przebojowa noc - rozrywka  
19:05 Bali (39) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:55 Sport  
20:05 Czar Tour de Pologne  
20:10 Pogoda  
20:25 Gorycz tropików (2) - serial  
21:30 Atak szarańczy - film fabularny  
23:10 Szczęść stopni oddalenia (2) - serial  
23:55 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka  
00:25 Zagadkowa Jedynka - rozrywka  
01:30 Bombon, historia pewnej przyjaźni - film fabularny



06:00 Mango - Telezakupy  
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka  
08:00 Zorro (17) - serial  
08:30 Szczęść lata Toma i Jerry'ego (1) - serial  
08:55 Milionerzy - wydanie specjalne - rozrywka  
09:50 Podróż w nieznane (4) - serial  
10:50 Granie na ekranie - rozrywka  
11:50 Mango - Telezakupy  
12:50 Na Wspólnej (1194) - serial  
13:15 Na Wspólnej (1195) - serial  
13:45 Na Wspólnej (1196) - serial  
14:15 W-11 wydział śledczy - serial  
14:55 Detektywi - serial  
15:25 Tajemnice Smallville (5) - serial  
16:25 Rozmowy w toku - talk show  
17:25 Sąd rodzinny (146) - serial  
18:25 Detektywi - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy - serial  
20:50 Bez śladu (15) - serial  
21:50 Usta usta (6) - serial  
22:50 Kuba Wojewódzki - talk show  
23:50 Klub szalonych dziewic (2) - serial  
00:50 Dr House (6) - serial  
01:50 Uwaga!  
02:10 Po co spać, jak można grać? - rozrywka  
03:15 Telesklep  
03:40 Tajemnice Smallville (5) - serial  
04:35 Co za tydzień  
05:40 Uwaga!



08:00 Delwende - pożeraczki dusz - film fabularny  
09:50 Gwiazdy poranne - film fabularny  
11:35 Pod słońcem Toskanii - film fabularny  
13:35 Jak w niebie - film fabularny  
15:55 Portrety - dokument  
16:20 Nie jesteście aniołami - film fabularny  
18:15 Dwaj panowie "N" - film fabularny  
20:10 Frida - film fabularny  
22:25 Cold Creek Manor - film fabularny  
00:35 W rytmie serca - film fabularny

Tom mieszka w Paryżu. Kiedyś uczył się gry na fortepianie, teraz w swojej pracy bez skrupułów używa pięści i broni. Tymczasem impresario jego niezjącej matki zaprasza go na przesłuchanie.

02:25 Sławna jak Sarajewo - film fabularny  
04:10 Sekret - film fabularny  
05:10 Prawdziwa historia - Egzorcysta - dokument



06:20 Warszawskie rody ewangelicko-reformowane - dokument  
06:50 Dwa światy (22) - serial  
07:20 M.A.S.H. (68) - serial  
07:55 Codzienna 2 m 3 (28) - serial  
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje  
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka  
11:00 Familiada - rozrywka  
11:30 Telezakupy  
12:10 Planeta Ziemia (5) - dokument  
13:05 Na kłopoty Bednarski (6) - serial  
14:00 Córki McLeoda (106) - serial  
14:55 Szansa na sukces (120) - rozrywka  
16:00 Program lokalny  
16:30 M jak miłość (725) - serial  
17:25 Gilotyna - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:25 Gorący temat - publicystyka  
18:40 Sport-telegram  
18:45 Pogoda  
19:00 Barwy szczęścia (411) - serial  
19:35 Kabaret na lato - rozrywka  
20:10 Ręka nad kołyską - film fabularny  
22:05 07 zgłoś się (3) - serial  
23:05 Oficerowie (11) - serial  
00:05 Oficerowie (12) - serial  
01:00 Schwytni w sieci - dokument  
02:00 Oblicza Ziemi (7) - dokument  
05:50 Fitness Club (26) - serial



06:15 Mamy cię! - rozrywka  
07:35 Życie na fali (12) - serial  
08:30 Ostry dyżur (66) - serial  
09:30 Kobra - oddział specjalny (2) - serial  
10:35 Telezakupy  
12:15 Apetyt na kasę - rozrywka  
13:15 Prawo pożądania (121) - serial  
14:15 Mamy cię! - rozrywka  
15:35 Niania (94) - serial  
16:05 Życie na fali (13) - serial  
17:05 Kobra - oddział specjalny (3) - serial  
18:05 Ostry dyżur (67) - serial  
19:05 Przyjaciele (17) - serial  
19:35 Niania (95) - serial  
20:05 Blueberry - film fabularny  
22:35 Seks w wielkim mieście (15) - serial  
23:15 Seks w wielkim mieście (16) - serial  
23:55 Amerykański kick bokser - film fabularny  
01:40 Arkana magii - rozrywka  
05:15 112 - na każde wezwanie (104) - serial  
05:45 Na Wspólnej (698) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka  
06:30 Muzyka - muzyka  
07:00 Łapu capu  
07:10 Nie przegap  
07:20 Simpsonowie (6) - serial  
07:45 Łapu capu  
08:00 Laya Project - dokument  
09:15 Liga niezwykłych dzentelmenów - film fabularny  
11:10 Dragonball - Ewolucja - film fabularny  
12:40 Cała naprzód - film fabularny  
14:15 Potęga gry - dokument  
16:00 Futurama - Gra Bendera - film fabularny  
17:35 Złap mnie, jeśli potrafisz - film fabularny  
20:00 Łapu capu  
20:10 Simpsonowie (7) - serial  
20:35 Nie przegap  
20:45 Łapu capu  
21:00 Ip Man - film fabularny  
22:50 Mały smok - film krótkometrażowy  
23:10 X-Men: Generacja - Wolverine - film fabularny  
01:05 Słona róża - film fabularny  
02:35 Sekret chińskiej zupy miłości - dokument  
03:30 Aktualności filmowe  
04:00 Muzyka - muzyka  
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka  
05:00 Aktualności filmowe  
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
06:55 TV market  
07:10 Fortuna Wiedzy (779) - rozrywka  
07:55 Strażnik Teksasu (25) - serial  
08:55 Słodkie zmartwienia (22) - serial  
09:25 90210 (22) - serial  
10:20 Ostry dyżur (22) - serial  
11:20 Szpital na perypetiach (4) - serial  
11:55 Rodzina zastępcza plus (165) - serial  
12:55 Mamuśki (22) - serial  
13:25 I kto tu rządzi? (22) - serial  
14:00 Miodowe lata (53) - serial  
14:45 Świat według Bundych (175) - serial  
15:10 Świat według Bundych (176) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Malanowski i Partnerzy (160) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (28) - serial  
18:00 Miodowe lata (56) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (112) - serial  
20:00 Showtime - film fabularny  
22:05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (55) - serial  
23:05 Apollo 11 - film fabularny  
00:50 Zagadkowa Noc (495) - serial  
03:00 Tajemnice losu  
05:00 Wstawaj! Gramy! (1290) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka  
07:20 Zbuntowani (152) - serial  
08:20 Dziewczyny z fortuną - film fabularny  
09:20 Berlin, Berlin (3) - serial  
10:25 Mój grzech (67) - serial  
11:25 Idiotki nie idą do nieba (126) - serial  
12:25 Muzyczne listy - muzyka  
13:30 Hollywoodskie pojedynki (3) - rozrywka  
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
15:05 Rodzina Serrano (46) - serial  
16:55 Zbuntowani (153) - serial  
17:55 Berlin, Berlin (4) - serial  
19:00 Mój grzech (68) - serial  
20:00 Galileo  
21:00 Nocne tornado - film fabularny  
22:55 Poznajcie Karen Taylor (11) - serial  
23:35 Selekcja - rozrywka  
00:10 Big Brother V - rozrywka  
01:10 Zemsta Sandokana - film fabularny  
03:35 Muzyczne listy - muzyka  
04:25 TV market  
05:15 Lalola (66) - serial



08:30 Magazyn olimpijski  
09:00 Francja - Holandia  
10:00 Tour de France  
11:25 Planeta Armstronga  
11:30 Tour de France  
17:30 Francja - Niemcy  
19:00 Eurogole - skrót wiadomości  
19:10 Tour de France  
20:00 Mecz towarzyski  
22:00 Tour de France  
22:55 Planeta Armstronga  
23:00 FIA WTCC  
23:30 Francja - Niemcy  
00:30 Tour de France  
01:25 Planeta Armstronga



06:00 Kawa czy herbata?  
08:45 Owocowe ludki (10) - serial  
09:15 Na wysokiej fali (8) - serial  
09:45 Szkoła złamanych serc (204) - serial  
10:35 Chopin2010.pl - muzyka  
11:00 Pora na doktora  
11:20 Telezakupy  
12:00 Wiadomości  
12:10 Agrobiznes  
12:35 Raj  
13:00 Grupa Rafała Kmity przedstawia... (3) - rozrywka  
13:25 Don Matteo (22) - serial  
14:25 Plebania (1491) - serial  
15:00 Wiadomości  
15:10 Pogoda  
15:15 Przebojowa noc - rozrywka  
15:25 Klan (1847) - serial  
15:50 Klan (1848) - serial  
16:20 Polska pięknieje (6) - dokument  
16:25 Moda na sukces (5083) - serial  
17:00 Teleexpress  
17:15 Pogoda  
17:25 Moda na sukces (5084) - serial  
17:50 Czerdziołatek (13) - serial  
18:55 Przebojowa noc - rozrywka  
19:05 Pocoyo (9) - serial  
19:15 Nouky i przyjaciele (2) - serial  
19:30 Wiadomości  
19:55 Sport  
20:05 Czar Tour de Pologne  
20:10 Pogoda  
20:25 Ranczo (14) - serial  
21:35 Nigdzie w Afryce - film fabularny  
00:05 Ekstradycja II (8) - serial  
01:05 Zagadkowa Jedynka - rozrywka  
02:10 Czas przemian - film fabularny



06:00 Mango - Telezakupy  
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka  
08:00 Zorro (18) - serial  
08:30 Szczęść lata Toma i Jerry'ego (2) - serial  
08:55 Milionerzy - rozrywka  
09:50 Podróż w nieznane (5) - serial  
10:50 Granie na ekranie - rozrywka  
11:50 Mango - Telezakupy  
12:50 Na Wspólnej (1197) - serial  
13:15 Na Wspólnej (1198) - serial  
13:45 Na Wspólnej (1199) - serial  
14:15 W-11 wydział śledczy - serial  
14:55 Detektywi - serial  
15:25 Tajemnice Smallville (6) - serial  
16:25 Rozmowy w toku - talk show  
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (534) - serial  
18:25 Detektywi - serial  
19:00 Fakty  
19:30 Sport  
19:40 Pogoda  
19:50 Uwaga!  
20:05 W-11 wydział śledczy - serial  
20:50 Kryptonim "Nina" - film fabularny  
23:00 Tajemnice rodzinne - film fabularny  
00:55 Uwaga!  
01:15 Po co spać, jak można grać? - rozrywka  
02:20 Telesklep  
02:45 Tajemnice Smallville (6) - serial  
03:40 Nic straconego  
05:40 Uwaga!



08:00 Cztery pory roku - film fabularny  
09:25 W oku kamery - dokument  
10:05 Czerwoni - film fabularny  
13:30 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy  
14:05 Milarepa - film fabularny  
16:05 Poirot: Rendez-vous ze śmiercią - film fabularny  
17:55 Major Dundee - film fabularny

Schylek wojny secesyjnej. Grupa Apaczów napada na posterunek kawalerii. Dochodzi do masakry. Indianie wraz z grupką porwanych dzieci uciekają do Meksyku. Dowódca fortu przysięga zemstę napastnikom.

20:10 Nie trzeba się zarzekać - film fabularny  
22:00 Detektyw Murdoch: Dzieło Tesli (13) - serial  
23:00 Różnice kulturowe - film krótkometrażowy  
23:40 Niebiańskie istoty - film fabularny  
01:40 Słodko-gorzkie życie - film fabularny  
03:45 Molo - film fabularny  
05:35 Bracia - film krótkometrażowy



06:20 Żydz z Nowego Targu - dokument  
06:45 Dwa światy (23) - serial  
07:20 M.A.S.H. (69) - serial  
07:50 Codzienna 2 m 3 (29) - serial  
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje  
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka  
11:00 Familiada - rozrywka  
11:25 Telezakupy  
12:05 Święty Jan Maria Vianney - dokument  
12:30 Oblicza Ziemi (4) - dokument  
13:10 Na kłopoty Bednarski (7) - serial  
14:15 Córki McLeoda (107) - serial  
15:05 Królowie magii (1) - dokument  
16:00 Program lokalny  
16:30 M jak miłość (726) - serial  
17:25 Gilotyna - rozrywka  
18:00 Panorama  
18:25 Gorący temat - publicystyka  
18:40 Sport-telegram  
18:45 Pogoda  
19:00 Barwy szczęścia (412) - serial  
19:35 Kabaret na lato - rozrywka  
20:10 Najemnik - film fabularny  
21:55 Dr House (99) - serial  
22:50 Tancerze (6) - serial  
23:45 Król wzgórz - film fabularny  
01:35 Konie narowiste - piosenki Włodzimierza Wysockiego - kultura  
05:50 Rajske klimaty (1) - serial



06:15 Mamy cię! - rozrywka  
07:35 Życie na fali (13) - serial  
08:30 Ostry dyżur (67) - serial  
09:30 Kobra - oddział specjalny (3) - serial  
10:35 Telezakupy  
12:15 Apetyt na kasę - rozrywka  
13:15 Prawo pożądania (122) - serial  
14:15 Mamy cię! - rozrywka  
15:35 Niania (95) - serial  
16:05 Życie na fali (14) - serial  
17:05 Kobra - oddział specjalny (4) - serial  
18:05 Ostry dyżur (68) - serial  
19:05 Przyjaciele (18) - serial  
19:35 Niania (96) - serial  
20:05 187 - film fabularny  
22:30 Seks w wielkim mieście (17) - serial  
23:10 Seks w wielkim mieście (18) - serial  
23:55 Blueberry - film fabularny  
02:20 Arkana magii - rozrywka  
05:15 112 - na każde wezwanie (105) - serial  
05:45 Na Wspólnej (699) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka  
06:30 Muzyka - muzyka  
07:00 Łapu capu  
07:10 Nie przegap  
07:20 Simpsonowie (7) - serial  
07:45 Łapu capu  
08:00 Dom bez okien - film fabularny  
09:40 Noc krótkiego metrażu: Dzieciaki - kultura  
12:35 Miłość na wybiegu - film fabularny  
14:20 Łapu capu ekstra - rozrywka  
14:55 Na skróty do szczęścia - film fabularny  
16:40 Mentalista (6) - serial  
17:30 Detektyw Monk (13) - serial  
18:15 Co jest grane? - film fabularny  
20:00 Łapu capu  
20:10 Simpsonowie (8) - serial  
20:35 Nie przegap  
20:45 Łapu capu  
21:00 Instykt wilka - Twój aż do śmierci - film fabularny  
22:35 South Park (5) - serial  
23:00 South Park (6) - serial  
23:35 Stado - film krótkometrażowy  
00:10 Lwica - film fabularny  
02:05 Jan z drzewa - film fabularny  
03:45 Muzyka - muzyka  
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka  
05:00 Aktualności filmowe  
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News  
07:00 TV market  
07:15 Fortuna Wiedzy (780) - rozrywka  
08:00 Strażnik Teksasu (1) - serial  
09:00 Słodkie zmartwienia (23) - serial  
09:30 90210 (23) - serial  
10:30 Ostry dyżur (1) - serial  
11:30 Szpital na perypetiach (5) - serial  
12:00 Rodzina zastępcza plus (166) - serial  
13:00 Mamuśki (23) - serial  
13:30 I kto tu rządzi? (23) - serial  
14:00 Miodowe lata (56) - serial  
14:45 Świat według Bundych (177) - serial  
15:10 Świat według Bundych (178) - serial  
15:50 Wydarzenia  
16:10 Pogoda  
16:15 Interwencja  
16:30 Malanowski i Partnerzy (161) - serial  
17:00 Dlaczego ja? (29) - serial  
18:00 Miodowe lata (60) - serial  
18:50 Wydarzenia  
19:20 Sport  
19:25 Pogoda  
19:30 Świat według Kiepskich (113) - serial  
20:00 Lech Poznań - Inter Baku  
22:00 Corky Romano - film fabularny  
23:50 Krzesło - film fabularny  
02:00 Zagadkowa Noc (496) - serial  
03:00 Tajemnice losu  
05:00 Wstawaj! Gramy! (1291) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka  
07:20 Zbuntowani (153) - serial  
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
09:20 Berlin, Berlin (4) - serial  
10:25 Mój grzech (68) - serial  
11:25 Idiotki nie idą do nieba (127) - serial  
12:25 Muzyczne listy - muzyka  
13:30 The Basement Sessions (1) - muzyka  
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka  
15:05 Rodzina Serrano (47) - serial  
16:55 Zbuntowani (154) - serial  
17:55 Berlin, Berlin (5) - serial  
19:00 Mój grzech (69) - serial  
20:00 Galileo  
21:00 Delta Force II - film fabularny  
23:15 Poznajcie Karen Taylor (12) - serial  
23:55 Selekcja - rozrywka  
00:30 Big Brother V - rozrywka  
01:30 W pogoni za Lolą - film fabularny  
03:25 Muzyczne listy - muzyka  
04:15 TV market  
04:50 The Basement Sessions (1) - muzyka  
05:00 AlleGra  
05:20 Lalola (67) - serial



08:30 Francja - Niemcy  
10:00 Tour de France  
11:25 Planeta Armstronga  
11:30 Korea Północna - Szwecja  
12:30 Nowa Zelandia - Brazylia  
13:45 Francja - Niemcy  
15:00 Hiszpania - Portugalia  
17:00 Japonia - Anglia  
18:00 Holandia - Anglia  
18:45 Eurogole - skrót wiadomości  
18:55 Holandia - Anglia  
20:05 Wednesday Selection  
20:10 Concours Hippique International Officiel w Akwizgranie  
21:10 Puchar Narodów w Akwizgranie  
22:10 Riders Club  
22:15 Gość Wednesday Selection  
22:25 Turniej z cyklu US PGA - zawody w Reno Tahoe  
23:25 Europejska seria turniejów PGA - Scottish Open  
23:55 Golf Club  
00:00 Yacht Club  
00:05 Wednesday Selection  
00:15 FIA WTCC  
00:45 Holandia - Anglia



## Uprawy

# Głow(ni)a pełna kłopotów

Głownia pyląca kukurydzy była spotykana sporadycznie w południowo-wschodniej Polsce w latach 60. i 70. ubiegłego stulecia. W 2002 r. ponownie została stwierdzona w okolicach Opola. W naszym województwie wystąpiły również przypadki „kuzynki” głowni pylącej - głowni guzowatej.

Głownia pyląca i guzowata to choroba roślin powodowana przez grzyby.

W ostatnich latach na niektórych, zwłaszcza wielkopowierzchniowych plantacjach kukurydzy na terenie województwa wielkopolskiego i opolskiego, obserwuje się występowanie głowni pylącej. Zakażeniom sprzyja długi, 10-letni okres przeżywalności zarodników grzyba w glebie.

Powierzchnia Polski zajęta przez głownię pylącą powiększa się również ze względu na sposób przenoszenia się zarodników grzyba. Zarodniki zimują w glebie i na resztkach pożywnych oraz na ziarnie siewnym. W okresie kiełkowania ziarna, następuje infekcja kielków, następnie grzybnia rozwija się w roślinie. Formujące się wiechy i kolby porażonych roślin przekształcają się w masę zarodników skupionych na pozostałościach wiązek przewodzących. Zarodniki są zlepione i z zewnątrz osłonięte delikatną błoną, która w miarę ich dojrzewania pęka, uwalniając i umożliwiając roznoszenie ich przez wiatr i deszcz na sąsiednie pola.

Głownia guzowata kukurydzy występuje na terenie całego kraju. Jej częstotliwość występowania w poszczególnych latach jest bardzo zróżnicowana. W normalnych warunkach liczba porażonych roślin waha się od 1 do 3 %. W niektórych latach, lokalnie porażenie plantacji może wynosić 10 %. Znanymi są przypadki plantacji kukurydzy, których porażenie wynosiło

25%, czyli co czwarta roślina była porażona głownią.

Dla rolników istotną sprawą w przypadku infekcji kukurydzy przez grzyby głowni jest jej przydatność do karmienia zwierząt. Dla bydła w sytuacji wystąpienia grzybów szczególnie mogą być szkodliwe mikotoksyny, produkty metabolizmu grzybów pleśniowych. Stanowią one poważny problem zdrowotny zarówno dla

zwierząt, jak i ludzi. Przeważa jednak pogląd że głownia guzowata nie wytwarza szkodliwych toksyn, niestety chore rośliny mogą być jeszcze zaatakowane innymi grzybami pleśniowymi, których jeszcze nie widzimy, ale które już wytwarzają szkodliwe mikotoksyny. Zalecana jest więc daleko idąca ostrożność.

PW



Kolba porażona głownią guzowatą

**SKUP BYDŁA POURAZOWEGO**  
ODBIÓR Z DOMU  
tel. 605 275 830

REKLAMA  
**SUPERSTAL**  
TANIO I SZYBKO RATY  
PRODUCENT GARAŻY BLASZANYCH  
tel. 56/ 659-06-43  
668-307-725  
TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE  
www.blaszaczki.pl

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

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**

## Statystyki

## Bezrobocie na wsi

W Polsce na obszarach wiejskich mieszka prawie 15 milionów ludzi. Szacuje się, że ok. 58% z nich posiada gospodarstwa rolne, resztę stanowią bezrolni, czyli osoby nieposiadające własnego gospodarstwa. Wielu mieszkańców wsi posiadając status rolnika pracuje, ale ten fakt nie jest odnotowywany i nie znajduje odzwierciedlenia w statystykach. Na wsi znajduje się równie wielka liczba osób, które zasilają statystyki tzw. bezrobocia ukrytego.

W końcu grudnia 2007 roku liczba rejestrowanych bezrobotnych zamieszkałych na wsi w kraju wyniosła 785 719 (45% ogółu bezrobotnych). W województwie kujawsko-pomorskim liczba ta wyniosła 56 585 osób (45,9% ogółu bezrobotnych). Wśród bezrobotnych zamieszkałych na wsi – podobnie jak w przypadku ogółu bezrobotnych – dominują kobiety, które stanowią 62,4% (35 319 osób).

Z analizy struktury bezrobotnych w województwie kujawsko-pomorskim wynika, że są to

przede wszystkim ludzie młodzi. Najliczniejszą grupę, zarówno w na wsi jak i w mieście, stanowią osoby w wieku 25-34 lata (29,9% – 16 929 osób na wsi oraz 27,0% – 17 972 osoby w mieście). Kolejne 22,4% (12 675 osób) to bezrobotni mieszkający na wsi, którzy nie ukończyli 25 roku życia (wśród bezrobotnych zamieszkałych w mieście jest to odpowiednio: 11 665 osób i 17,5%, jednak w mieście ten przedział wiekowy jest na 3. miejscu, za przedziałem 35-44 lata).

PW

Udział bezrobotnych zamieszkałych na wsi w ogóle bezrobotnych w poszczególnych powiatach województwa kujawsko-pomorskiego



## ARiMR

## Rozpoczynają razem z kurami

Od 1 lipca rolnicy i inni interesanci będą mogli załatwiać swoje sprawy w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa od godziny 7.30. Oznacza to, że pracownicy Centrali ARiMR, Oddziałów Regionalnych i Biur Powiatowych rozpoczynają pracę o 45 minut wcześniej niż do tej pory, a godziną zakończenia ich pracy będzie 15:30.

Nowy regulamin jest bardziej elastyczny przewiduje bowiem organizację pracy w systemie dwuzmianowym, trzymianowym i w systemie zadaniowym. Podejmowanie decyzji o wprowadzeniu pracy w systemie dwuzmianowym

leży w gestii Dyrektorów Departamentów Centrali ARiMR, Dyrektorów Oddziałów Regionalnych i Kierowników Biur Powiatowych w zakresie dotyczącym pracowników tam zatrudnionych.

PW









**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **BEZPŁATNE SZKOLENIA:**

- 1. OPIEKUNKA OSÓB STARSZYCH**
- 2. OPERATOR URZĄDZEŃ DŹWIGNICOWYCH (HDS)**

**ZAPRASZAMY OSOBY W WIEKU  
45 – 64 LATA**

**MOŻLIWOŚĆ ZDOBYCIA NOWYCH KWALIFIKACJI  
I EWENTUALNEGO ZATRUDNIENIA**

**ROZPOCZĘCIE SZKOLEŃ: LIPIEC/SIERPIEŃ 2010**

**Ośrodek Kształcenia i Promocji  
„EDUKATOR”**

**Plac 1000 – Iecia 22a  
87 – 400 Golub – Dobrzyń**

**tel. 56 683 45 46,  
kom. 508 218 311  
e – mail: [edukator@onet.eu](mailto:edukator@onet.eu)**

**ZAPEWNIAMY ZWROT KOSZTÓW DOJAZDÓW I WYŻYWIENIE !!!**



INFORMATOR

**Pogotowie**  
numer alarmowy 999  
lub 112 z telefonów kom.

**ZOZ Szpital Powiatowy**  
Wolności 27  
tel. 56 689 17 35

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

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

**Straż Miejska**  
Wolności 18  
tel. 56 688 17 10

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

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

**Urząd Gminy Wąbrzeźno**  
Mickiewicza 21  
tel. 56 687 75 00

**Urząd Gminy Dębowa Łąka**  
tel. 0 56 688 49 10

**Urząd Gminy Płużnica**  
tel. 056 688 72 10

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

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

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

**Powiatowy Urząd Pracy**  
Wolności 44  
tel. 56 688 28 00

**Urząd Skarbowy**  
Maciej Rataja 2  
tel. 56 687 17 77

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

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

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

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

**PKS**  
tel. 56 688 14 62

Horoskop 15 – 21 lipca

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Osobowość Koziorożca spowoduje w pierwszej części zbliżającego się tygodnia mnóstwo przykrości, wszystko może się zmieścić pod koniec tygodnia. Przekonasz się, iż przez wsparcie kolegów nie będzie dla Ciebie spraw niemożliwych do załatwienia. Zwracaj uwagę na to z kim się zadajesz, uważnie przeanalizuj czy to dla Twojej osoby odpowiednie relacje.

Byk (21.04.-21.05.)

 Spróbuj w tym tygodniu skupić się na sprawach związanych z uczuciami. Bądź uważny, ponieważ dużo spraw powiązanych z pracą będzie się rozgrywało przy Tobie. Najprawdopodobniej planety będą miały oddziaływanie na życie towarzyskie. Przygotuj się starannie do weekendu, prawdopodobnie znajdziesz kilka godzin, żeby wybrać się z ukochaną osobą na wycieczkę.

Panna (24.08.-23.09.)

 Nadchodzący tydzień to dla Panny początek jedynego w swoim rodzaju etapu, można zatem rozpocząć pewne sprawy od nowa, korzystając ze zgromadzonej wiedzy i informacji. Aby rozwiązać niekorzystne zamieszanie w biurze, powinnaś wyciszyć się, wtedy dopiero wszystko zobaczysz w innym świetle. Planety nie pomagają Ci w załatwianiu spraw zawodowych.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 Wodnikowi szczególnie nie będzie dopisywało powodzenie w miłości, ale pod warunkiem, że nie przegapi czterech najbliższych, nadchodzących dni. Pamiętaj! Przez cały tydzień będzie Ci przypominał o sobie kolor czerwony, obserwuj świat dookoła. Staranność i uporządkowanie ludzi spod znaku Wodnika zostaną na początku tygodnia dostrzeżone, co stanie się przyczyną od dawna oczekiwanych zwrotów.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

 Jeżeli niedawno trafiły Cię nieciekawe przypadłości, to w nadchodzących dniach, dzięki pomocy nieznanym sił, powinieneś oczekiwać polepszenia. Nadchodzący tydzień przyniesie wiele długo oczekiwanych atrakcji. Czyżby awans? Najbliższy okres w pracy upłynie pod znakiem ważnych biznesowych spotkań. Masz szansę na czas zakończyć wszystkie projekty.

Waga (23.09.-22.10.)

 Masz pewną szansę odnaleźć jeden, brakujący element do ciekawej mozaiki, którą stanowi twoja rodzina. Wpływ przyjaciela sprawi, że pozostałe dni spędzisz we wspianym humorze. Możesz spodziewać się miłej zmiany ze strony bliskiego z zagranicy. Niedługo narodzi się w Twoim umyśle wizja przemian i tym razem będzie miała możliwość spełnienia, w związku z tym już czas na nowe wyzwania.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Najwyższy czas zamknąć, zakończyć byłe sprawy. Niekorzystny układ planet w nadchodzącym tygodniu odbije się na Twoim samopoczuciu. Przez jakiś czas możesz mieć problemy z właściwą oceną sytuacji. Samotne osoby w najbliższym tygodniu będą miały sprzyjające okoliczności na znalezienie partnera na zawsze. Interesuj się tym, co spożywasz: ważne, by posiłki były pełne witamin.

Rak (22.06.-22.07.)

 Na weekend spróbuj sprawiedliwie podzielić czas między uczucia a sferę zawodową. To pomoże uniknąć zbędnych emocji. Choćby niedawno dosięgły Ciebie choroby to teraz, dzięki wsparciu znajomych, powinieneś oczekiwać polepszenia. Na początku tygodnia słuchaj ludzi, z którymi pracujesz. To od nich zależy, czy nadchodzący czas będzie dla Ciebie sprzyjający.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 Najbliższy tydzień to okres spodziewanego, umiarkowanego zainteresowania ze strony ludzi, po których dotychczas nic takiego nie można było się spodziewać. Natkniesz się na adoratora, którego intencje nie do końca i nie zawsze okażą się szczere. Jasne postawienie sprawy rozwiąże sytuację. Nie możesz jednak stracić czujności, gdyż wydarzenia w każdym momencie mogą się odwrócić.

Baran (21.03.-21.04.)

 Coś może popsuć Ci szyki. Choć nie brzmi to zachęcająco, to jednak nikt nie mówi, że nie masz co liczyć na powodzenie swoich przedsięwzięć i planów. Wręcz przeciwnie: możesz odnieść sukces, tyle że po drodze będziesz musiał pokonać jakieś przeszkody, a to pochłonie sporo czasu i będzie wymagało dodatkowego wysiłku. Czeką Cię dużo ciężkiej pracy.

Lew (23.07.-23.08.)

 Nadchodzący tydzień w pracy będzie upływał pod znakiem ważnych służbowych kontaktów. Ale dzięki wpływom planet masz szansę pomyślnie zakończyć negocjacje. W poniedziałek wieczorem dobra gwiazda nie będzie Ci sprzyjać, dlatego też przemysł swoje działania na ten czas. Ostrożności nigdy za wiele.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Zapowiada się pogodny okres. Zdołasz podgonić zaniedbania towarzyskie, zajmą Cię przygody i rodzina. Przyszły okres, by zacząć spokojniej okazywać własne uczucia. Członkowie rodziny postrzegają Cię nie tak, jak tego oczekujesz. Nadchodzący tydzień przyniesie Ci wiele radości, niewykluczone, że znajdziesz prawdziwego przyjaciela lub pracę.

wróżka Adelajda

| Pogoda | Czwartek 15.07.2010  |  | temperatura                     | ciśnienie | wiatr   | deszcz |
|--------|----------------------|--|---------------------------------|-----------|---------|--------|
|        | dzień 7:00 - 19:00   |  | minimalna/odczuwalna/maksymalna | 1000 hPa  | 15 km/h | 0 mm   |
|        | noc 19:00 - 7:00     |  | 16/21/25                        | 1001 hPa  | 7 km/h  | 0 mm   |
|        | Piątek 16.07.2010    |  |                                 |           |         |        |
|        | dzień 7:00 - 19:00   |  | 24/28/38                        | 1009 hPa  | 7 km/h  | 0 mm   |
|        | noc 19:00 - 7:00     |  | 24/25/32                        | 1009 hPa  | 13 km/h | 0 mm   |
|        | Sobota 17.07.2010    |  |                                 |           |         |        |
|        | dzień 7:00 - 19:00   |  | 28/28/38                        | 1006 hPa  | 13 km/h | 0 mm   |
|        | noc 19:00 - 7:00     |  | 24/26/33                        | 1004 hPa  | 13 km/h | 1,4 mm |
|        | Niedziela 18.07.2010 |  |                                 |           |         |        |
|        | dzień 7:00 - 19:00   |  | 21/28/37                        | 1004 hPa  | 16 km/h | 1,6 mm |
|        | noc 19:00 - 7:00     |  | 16/20/23                        | 1011 hPa  | 12 km/h | 1,1 mm |

Zagadki Profesora

Sześciany

Jest pewna liczba drewnianych sześciątów o identycznych wymiarach i po puszcze farby czerwonej i niebieskiej. Ścianę każdego sześcianu należy pomalować na czerwono lub niebiesko. Inaczej malować nie wolno.

Pytanie  
Ile sześciątów można pomalować, aby odróżniały się one od siebie?

Odpowiedź dotycząca zagadki z poprzedniego numeru  
Trzeba wyjąć tylko trzy skarpetki, rękawiczek zaś aż 21 sztuk.



HUMOR

Jaka jest różnica między wczasami w górach a wczasami nad morzem?  
W górach ceny są wysokie, a nad morzem – stone.

Pewnego dnia syn odwiedził rodziców. Mama poprosiła go, żeby nakrył do stołu. Otworzył lodówkę i spostrzegł, że w środku do drzwi było przyklepione nieprzyzwoite zdjęcie pięknej, smukłej, idealnie zbudowanej i skąpo odzianej młodej kobiety.  
– Mamo, co to jest? – zapytał.  
– Och, przykleiłam je, żeby pamiętać o nieobjadaniu się.  
– I co, działa?  
– Tak i nie – odpowiedziała. – Straciłam 4 kg, ale twój ojciec przytył 6.



| Gór-<br>mistrz                    | Obopól-<br>ne porozu-<br>mienie | Auto-<br>chton                   | Orzeczenie sądu           |                           | Zgiełk,<br>tumult | Służba<br>na<br>statku  | 9                       | Samo-<br>chód<br>z Korei<br>Pd.   |    | Niemiec-<br>ki<br>hrabia<br>Mim        |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----|----------------------------------------|
|                                   |                                 |                                  | Upodobanie                |                           |                   |                         |                         |                                   |    |                                        |
| ▶                                 | 11                              |                                  |                           |                           |                   | Stolica<br>Ghany        | ▶                       | 10                                |    | 22                                     |
| Na czele<br>sekt                  | ▶<br>24                         | 15                               |                           | Fufajka                   | ▶                 |                         |                         |                                   |    |                                        |
| Satelita<br>Marsa                 |                                 |                                  |                           |                           |                   |                         |                         |                                   |    |                                        |
| ▶                                 |                                 |                                  |                           | 21                        | Polo-<br>piryna   |                         | Wyszyty<br>wzór         | ▶                                 |    |                                        |
| Nakaz<br>„Sina”<br>odle-<br>głość | ▶                               |                                  | 17                        | 19                        |                   | Ozdoba<br>na<br>suficie |                         | Łamiemy się nim<br>w Wigilię      |    | 20                                     |
| ▶                                 |                                 |                                  | Kieli-<br>szek<br>do wina | Nożyce<br>ogrod-<br>nicze | ▶                 |                         |                         |                                   |    |                                        |
| Jedna z krzywych<br>stożkowych    |                                 | ▶                                |                           |                           |                   |                         | Zakochany<br>na ekranie |                                   |    | Tetnica<br>układu<br>krwio-<br>nośnego |
| Ciastko z kremem                  |                                 |                                  |                           |                           | 6                 |                         |                         |                                   |    |                                        |
| ▶                                 | 13                              | 4                                |                           | Chwast<br>polny           | 25                | Wielki<br>głaz          | ▶                       |                                   |    | 12                                     |
| Szopa,<br>komedia                 |                                 | Azows-<br>kie lub<br>Adriatyk    | ▶                         | 1                         |                   | 5                       |                         | Tse-<br>tung                      | ▶  | 14                                     |
| Ozdoba<br>uszu                    |                                 |                                  |                           |                           |                   |                         |                         |                                   |    |                                        |
| ▶                                 | 18                              | 2                                |                           |                           |                   | Gmach<br>ze<br>sceną    | ▶                       |                                   |    |                                        |
| Zbiór<br>błędów                   |                                 | Japoń-<br>ska<br>szer-<br>mierka | ▶                         |                           | 3                 |                         | 23                      | Muśnię-<br>cie<br>piłka<br>siatki | ▶  |                                        |
| ▶                                 |                                 | 7                                |                           |                           |                   | Po niej<br>do<br>kłębka | ▶                       |                                   | 16 | 8                                      |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie -  
- myśl Jana Kochanowskiego.

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

## SUDOKU

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

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

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

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

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

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

### FRANCUSKI DESER Z RABARBAREM

Składniki:

- 400 g rabarbaru  
4 żółtka  
1 laska wanilii
- 9 łyżek brązowego cukru  
450 ml śmietanki kremówki

Sposób przyrządzenia:

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni Celsjusza. Rabarbar obrać i pokroić w kawałki, ułożyć w niedużym naczyniu żaroodpornym i posypać 3 łyżkami cukru. Zapiekać przez 20 minut. Wyłożyć do 4 małych foremek żaroodpornych i wystudzić.  
W misce ubić żółtka z 4 łyżkami cukru na puszystą pianę. W rondelku z grubym dnem podgrzać śmietankę z wanilią, aż do momentu, gdy zacznie się gotować na brzegach. Powoli wlać ciepłą śmietankę do naczynia z żółtkami, ubijając na gładki, puszysty krem. Całość przelać z powrotem do rondelka i podgrzewać na małym ogniu przez 20 minut, do uzyskania gęstej konsystencji. Podzielić na 4 foremki. Schłodzić w lodówce przez noc lub minimum przez 6 godzin. Posypać pozostałymi 2 łyżkami cukru i wstawić foremki pod rozgrzany grill, by cukier się skarmelizował.

### KREM POMARAŃCZOWY

Składniki:

- 10 pomarańczy (ok. 2 kg)  
6 jajek  
4 łyżki campari
- 10 łyżeczek żelatyny  
25 dag cukru pudru  
250 ml śmietany kremówki

Sposób przyrządzenia:

Cztery pomarańcze umyć, obrać ze skórki i pokroić w cienkie plastry. Jedną pomarańczę sparzyć i zetrzeć z niej skórkę. Z pozostałych owoców wycisnąć sok. Żelatynę namoczyć w szklance soku. Gdy spęcznieje, podgrzać, mieszając, aż się rozpuści. Żółtka wymieszać z cukrem pudrem, skórką oraz campari i ubijać na parze ok. 5 min. Dodać żelatynę i pozostały sok pomarańczowy, ubijając cały czas. Krem ostudzić. Śmietanę ubić. Oddzielnie ubić białka na sztywną pianę, dodać wraz ze śmietaną do kremu i delikatnie wymieszać. Ścianki szklanego naczynia wyłożyć plasterkami pomarańczy. Wlać krem i wstawić do lodówki na około 4–5 godz. Przed podaniem przybrać skórką pomarańczową.

### KREM KATALOŃSKI

Składniki:

- 1 szklanka cukru  
1 łyżka mąki kukurydzianej  
otarta skórka z jednej cytryny
- 4 żółtka  
1 laska cynamonu  
2 szklanki mleka

Sposób przyrządzenia:

W rondlu utrzeć żółtka z 3/4 szkl. cukru na kogel-mogel. Dodać laskę cynamonu oraz otartą skórkę z cytryny. Zalać mlekiem z dodatkiem mąki kukurydzianej. Podgrzewać, stale mieszając, na małym ogniu aż do momentu zagotowania. Zdjąć z ognia. Wyjąć laskę cynamonu, a powstałym kremem napełnić miseczki. Po wystygnięciu włożyć na 2–3 godziny do lodówki. Po wyjęciu z lodówki posypać cukrem i wstawić do rozgrzanego piekarnika, by cukier się skarmelizował.





Nazewnictwo

# Imiennicy Wąbrzeźna

Od 1773 do 1920 roku Wąbrzeźno nosiło nadaną przez Niemców nazwę Briesen. Miejscowości i gminy o tej nazwie istnieją do dzisiaj. Prześledzimy gdzie znajduje się miasta-imiennicy XIX wiecznego Briesen (Wąbrzeźna).

Zacznijmy od wyjaśnienia samej nazwy Briesen. Pochodzi ona od słowa brzoza (birke). Jeśli prześledzimy nazwy miast niemieckich, które po 1945 roku wróciły do Polski wyraźnie widać potwierdzenie tej tezy. I tak położone na Pomorzu Zachodnim Breisen po 1945 roku stało się Brzeźnem. Sąsiednia miejscowość o identycznej nazwie Briesen została przemianowana na Brzezin. Natomiast również zachodniopomorskie Briesenhorst na Brzeźno.

Nazwa Briesen oznaczała więc tyle co „osada wśród brzoź”, „brzozowy las”, „brzozowe wzgórze” itp.

PW

## CIEKAWOSTKI

1. Do dziś w Brandenburgii istnieje miejscowość Briesen. Zamieszkuje ją 831 mieszkańców. Powierzchnia tej wsi wynosi trochę ponad 9 km2. Wieś Briesen ma ciekawą historię. Od wieków jej mieszkańcami byli potomkowie Wenedów - protoplastów Słowian, utożsamianych czasem z Wandalami a nawet Celtami. Jeszcze w 1850 roku w brandenburskim Briesen na 509 mieszkańców wsi 427 posługiwało się językiem wenedów (dialekt podobny do irlandzkiego). Największą atrakcją turystyczną wsi jest kościół pochodzący z 1346 roku. Jednak prawie wszyscy mieszkańcy Briesen są protestantami. We wsi znajduje się mała szkołka, której patronem jest Mato Kosyk - poeta piszący w dialekcie Wenedów.

2. Briesen (Mark) to leżąca również w Brandenburgii miejscowość, którą zamieszkuje 2250 osób. Briesen zostało założone w VII wieku przez Słowian. Skąd o tym wiadomo? Jak to w Niemczech bywa pozostałości słowiańskiej osady zostały tu odkryte podczas budowy autostrady. Dumą miasteczka jest drużyna piłkarska FV Blau-Weiss-90-Briesen, czyli białoniebiescy Briesen. Ciekawe, że takie same barwy ma Unia Wąbrzeźno.

3. Briesen to także dzielnica położonego w Brandenburgii miasteczka Friesack. Pierwsze wzmianki o Briesen pochodzą z 1337 roku. Jego założycielem był Ludwik Brandenburski. Swoje istnienie wieś zawdzięcza krypcie eremitów, czyli mnichów pustelników. To właśnie wokół niej zaczęła rosnąć osada Briesen.

4. Również w Brandenburgii położone jest miasteczko Halbe, którego dzielnicą jest również Briesen. Miejscowość ma stosunkowo krótką, bo niespełna 400-letnią historię. Dzielnica Briesen szczyci się tym, że w tamtejszej szkole uczyła się przyszła pisarka niemiecka Wilhelmine Luise Elisabeth von Schlieben, pisząca pod pseudonimem Wilhelmine von Saxe.

Informacje o zgonach publikujemy na podstawie danych z Urzędu Stanu Cywilnego.

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

† Zawiadamiamy, że zmarł

Hieronim Iracki

(lat 77)

† Zawiadamiamy, że zmarła

Marianna Krawczyk

(lat 85)

† Zawiadamiamy, że zmarła

Krystyna Jasińska

(lat 67)

† Zawiadamiamy, że zmarła

Zofia Witkowska

(lat 90)

† Zawiadamiamy, że zmarła

Kazimiera Lis

(lat 93)

† Zawiadamiamy, że zmarł

Ryszard Lipertowicz

(lat 56)

† Zawiadamiamy, że zmarł

Mirosław Frankowski

(lat 48)

† Zawiadamiamy, że zmarła

Brygida Maksim

(lat 54)

† Zawiadamiamy, że zmarła

Maria Tesławska

(lat 84)

† Zawiadamiamy, że zmarł

Stanisław Topij

(lat 83)

Postaci

# Filozof z Wieldządu

Albert Geschke - doktor filozofii, historyk. Dziś jego nazwisko znajdziemy co najwyżej w kartotekach niemieckich bibliotek. Ten niemiecki uczony urodził się i wychował w Wieldządu (gmina Płużnica).

Albert Geschke urodził się 12 lutego 1892 roku w Wieldządu. Maturę napisał w jednej z gdańskich szkół. W tym mieście oraz w Królewcu studiował na kilku kierunkach m. in. historii, filozofii, etnografii. Uzyskał tytuł doktora. Na co dzień zajmował się majątkiem ziemskim Wielkie Walichnowy. Najbardziej znanym dziełem pochodzącym z Wieldządu Niemca była książka pt. „Deutscher Niederungsbauer im Stromland der Weichsel”. Książka dotyczyła sytuacji niemieckich rolników w dolinie Wisły. Książka idealizuje obraz niemieckich osadników, którzy „nie szczeni potu i krwi” doprowadzali „zaniedbane okolice” do porządku.

Alberta Geschke udało nam się znaleźć dzięki akcji cukrowni w Pelplinie. Akcja, na której widnieje nazwisko Geschke pochodzi z 1941 roku. Cena jednej akcji warta była 1000 marek.

PW



Akcja cukrowni w Pelplinie



## Porady specjalisty

# Ugaś pragnienie

Wraz ze wzrostem temperatury, wzrasta zapotrzebowanie naszego organizmu na wodę. W tym sezonie spożywamy średnio 1,5 razy więcej płynów niż w pozostałe pory roku. Dlatego też warto zwrócić uwagę na wartość odżywczą produktów gaszących nasze pragnienie.

Woda spełnia w organizmie wiele ważnych funkcji. U dorosłego człowieka jej zawartość w ustroju wynosi ok. 60%. Odsetek ten ulega wahaniom, jest bowiem uzależniony na przykład od: wieku, składu ciała, warunków otoczenia. Wszystkie czynności organizmu wymagają wody. Każda tkanka, narząd, układ działa w tym środowisku. Zarówno krążenie krwi wymaga wody, podobnie rzecz się ma ze słuchem, wzrokiem i funkcjami trawiennymi, na perystaltyce jelit skończywszy. Nie można ani mrugać, ani połykać bez wody. Nasze ciało jest więc od niej uzależnione.

Dzienne zapotrzebowanie na wodę u ludzi zdrowych średnio waha się w granicy 35-40 ml/kg masy ciała. Jest jednak uzależnione od: temperatury otoczenia, wilgotności, składu diety, aktywności fizycznej.

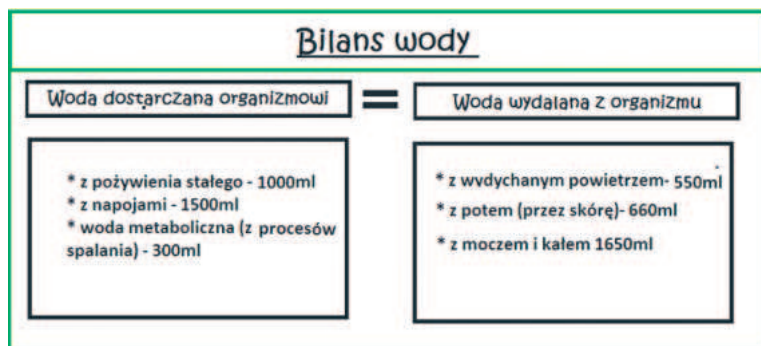
Zatem średnio osoba ważąca ok. 70 kg powinna dostarczać organizmowi ok. 2450-2800 ml wody. Należy jednak pamiętać, że źródłem wody są też produkty spożywcze o zróżnicowanej strukturze. Bogate w wodę są warzywa i owoce (75-95%), mleko (88%), mięso (50-75%). Suchy chleb zawiera z kolei 40% wody, masło 15%, a mąka 13%.

Warto zatem zapoznać się z mechanizmem pobierania i wydalania wody zachodzącym w naszym organizmie, tj. bilansem wody.

Jeśli zachwiana zostaje równowaga między ilością dostarczanych organizmowi płynów i płynów z niego wydalanymi, dochodzi do powstania dodatniego lub ujemnego bilansu, które są niekorzystne dla zdrowia.

Spożywanie zbyt małych ilości płynów może objawiać się poirytowaniem, spadkiem energii i rozdrażnieniem. Dzieci nie rozpoznają pragnienia, a ludzie starsi mają zmniejszoną wrażliwość na to uczucie. Pojawienie się uczucia „suchości” w ustach świadczy już bowiem o lekkim odwodnieniu organizmu. Jest to dla nas sygnał, że jak najszybciej należy uzupełnić jej braki. Prawdą jest to, iż pić powinniśmy nie tylko wtedy gdy pojawia się owe zjawisko, lecz przez cały dzień sączać małymi łyčkami średnio ok. 6-8 szklanek płynów.

Młodzi ludzie najczęściej wybierają słodkie soki lub kolorowe napoje gazowane, jak również te energetyzujące. Z kolei mężczyźni pragnienie w upalne dni najczęściej gaszą zimnym piwem. Tym-



czasem wszystkie te napoje nie są, niestety, dobrym wyborem. Zawarte „bąbelki” złudnie gaszą pragnienie, co zawdzięczamy obecności dwutlenku węgla, powodując w konsekwencji złe nawodnienie organizmu. Słodkie soki z kartoników zawierają z kolei dużo cukru, w związku z tym po nich jeszcze bardziej będzie chciało nam się pić. Z kolei napoje zawierające kofeinę czy alkohol (również piwo) działają odwadniająco.

## Co pić?

Podstawowym napojem na lato powinna być woda. Nie ma znaczenia czy gazowana czy nie. Smakosze wód mineralnych gazowanych powinni wybierać wody lekko gazowane. Obecność bąbelków co prawda wypełnia żołądek i daje złudne uczucie gaszenia pragnienia, ale również sprzyja lepszemu wchłanianiu składników mineralnych.

Dodatkowo możemy wprowadzać soki, ale te 100%, najlepiej robione samemu oraz ziołowe herbatki podawane z temperaturze pokojowej.

Soki, napoje czy nektary – przy zakupie nie należy kierować się ładnym kartonikiem, który ma kuszący napis 100% soku. Sok 100% to taki, który nie zawiera dodatku cukru, słodzików. Otrzymywany jest z owoców i warzyw. Jest naturalnie mętny. Swoją trwałość zawdzięcza procesowi pasteryzacji, w związku z tym nie powinny znaleźć się w nim żadne konserwanty. Z kolei na bazie soków produkowane są nektary i napoje.

Nektar to rozcieńczony sok



lub koncentrat z dodatkiem cukru. Z kolei napój zawiera zaledwie 5-20% soku. Ponad to ma w sobie barwniki, środki słodzące, cukier i aromaty.

Herbata świetnie gasi pragnienie, w szczególności zielona, owocowa, miętowa z dodatkiem lodu. Zawiera lekko pobudzającą teinę, dużo antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki. Należy jednak pamiętać, by spożywać ją bez dodatku cukru.

## Czego unikać?

Alkoholu w każdej postaci. Drinki, piwo czy czysta wódka ma właściwości odwadniające, bo spowalnia produkcję hormonu antydiuretycznego, który utrzymuje właściwą gęstość moczu. Poza tym piwo ma również właściwości diuretyczne, które potęguje proces odwodnienia.

Zwiększoną ilość spożywania słodkich napojów może niekorzystnie wpłynąć na naszą sylwetkę. 1 szklana soku to ok. 120 kcal. Wypijając średnio 1 l soku dodatkowo dziennie (480 kcal) przez dwa miesiące wakacji przybędzie nam 4 kg.

specjalista ds. żywienia  
Karolina Słupczewska

## Uroda

# Uwaga: słońce

Czy warto regularnie odwiedzać solarium albo godzinami wylegiwać się na słońcu?

## Rodzaje fenotypów skóry

Dla mieszkańców Europy Środkowej wyróżnia się 4 rodzaje fenotypów skóry.

- Fenotyp I – skóra nigdy się nie opala, zawsze ulega oparzeniom,
- Fenotyp II – czasami się opala, często ulega oparzeniom,
- Fenotyp III – często się opala, czasami ulega oparzeniom,
- Fenotyp IV – zawsze się opala, rzadko ulega oparzeniom.

Fenotypem I charakteryzują się osoby o rudych włosach i bladej karnacji. Opalenizna jest lekka, czerwona z częstą skłonnością do poparzeń.

Fenotypem II natomiast charakteryzują się osoby z jasnymi blond włosami, jasną karnacją, lekką, czerwoną opalenizną i dość częstymi poparzeniami.

## Fotostarzenie

Wskutek zmian spowodowanych starzeniem się skóry oraz długotrwałej ekspozycji na promieniowanie UV, właściwości skóry ulegają znacznemu pogorszeniu. Powstające defekty i uszkodzenia są w pewnym stopniu inne, niż w przypadku naturalnego starzenia się. Tak więc, promieniowanie UV nie tylko przyspiesza proces starzenia się skóry, ale głównie powoduje takie zniszczenia, które bez jego nadmiernego udziału prawdopodobnie nie miałyby miejsca. Skóra bez tych uszkodzeń i zniszczeń wyglądałaby zdrowo i młodo. Zmiany skórne pod wpływem promieniowania UVA, czyli efekty fotostarzenia, się nie są widoczne w krótkim odstępie czasu, powstają później.

Kliniczne objawy fotostarzenia się skóry:

- pogrubienie skóry,
- pogłębienie zmarszczek i fałdów,
- skóra staje się miejscowo szorstka,
- poszerzenie się porów w skórze,
- upośledzone gojenie się ran i zmian skórnych,
- nierównomierna dystrybucja komórek barwnikowych skóry (melanocytów), prowadząca do hiper- i hipopigmentacji,
- w procesie fotostarzenia się skóry, może dojść w późniejszym etapie do powstania specyficznych zmian skórnych, zwanych elastozą posłoneczną 2.

Stosując kremy ochronne, mamy pozorne poczucie bezpieczeństwa. Dzięki zawartym w nich filtrom anty-UVB skóra tak szybko nie ulega poparzeniom, nie oznacza to jednak, że można coraz dłużej przebywać na słońcu. Pomimo coraz skuteczniejszych kremów



ochronnych, ludzka skóra nie jest chroniona w 100%.

Większa możliwość wystąpienia raka skóry oraz silniejsze działanie promieniowania UV spowodowane jest również powiększającym się uszkodzeniem warstwy ozonowej w atmosferze. Według szacunków WHO, 10% spadek ozonu w stratosferze może spowodować dodatkowe 300 tys. nowotworów skóry, w tym o 45 tys. więcej czerniaka 3.

## Nowotwory skóry

Nowotwory skóry stanowią ok. 10% wszystkich nowotworów złośliwych wykrywanych u ludzi. W skali globalnej w 2000 r. zdiagnozowano ponad 200 tys. przypadków czerniaka. W Polsce stwierdza się ponad 10 tys. nowych zachorowań rocznie.

Częstość zachorowania na czerniaka wzrasta co roku na świecie o ok. 4-5 %.

Na całym świecie z powodu chorób wywołanych przez słońce, każdego roku umiera ok. 60 tys. osób, a najwięcej tych zgonów (48 tys.) spowodowane jest przez czerniaka. W Polsce liczba zgonów z powodu czerniaka wynosi 1,5 tys. osób rocznie (dane WHO).

Czerniak jest nowotworem złośliwym, wywodzącym się z melanocytów – komórek barwnikowych, produkujących melatoninę. To jeden z najrzadziej występujących nowotworów skóry, ale też najbardziej niebezpieczny. W przedziale wieku 25-35 lat, czerniak jest najczęstszym nowotworem, na który chorują kobiety. Wykryty odpowiednio wcześniej jest w 90% wyleczalny. W Polsce jednak wykrywa się go zbyt późno, co znacznie pogarsza wyniki leczenia. W profilaktyce czerniaka bardzo ważną rolę odgrywa samokontrola zmian. Około 40-50% przypadków czerniaka, powstaje z istniejących lub nowopowstałych zmian barwnikowych na skórze.

oprac. (bla)  
materiały WSEE Kraków



Piłka nożna

# Dobry sezon z dziwną wiosną

**Zakończył się mundial i wąbrzescy kibice mogą znowu zainteresować się grą piłkarzy Unii. Spróbujmy podsumować miniony sezon, który „biało-błękitni” zakończyli na dobrym, piątym miejscu w czwartoligowej tabeli.**

W minionym sezonie postawa unitów była zaskoczeniem zarówno dla kibiców, jak i zawodników innych drużyn czwartej ligi. Okazało się bowiem, że unicy, którzy jeszcze rok wcześniej do ostatniej kolejki nie byli pewni utrzymania się w czwartej lidze, w sezonie 2009/10 stali się zespołem, z którym musieli się liczyć także faworyci rozgrywek. Potrafili także być drużyną grającą bardzo nierówno, o czym może świadczyć ich postawa w rewanżowej, wiosennej rundzie rozgrywek. Po bardzo dobrej, zakończonej na czwartym miejscu w tabeli rundzie jesiennej i dobrym początku wiosny, unicy odnotowali na swoim koncie serię ośmiu porażek z rzędu i dopiero dzięki dobrej końcówce sezonu i wynikom innych drużyn udało im się utrzymać w czołówce tabeli.

O kilka zdań na temat gry zawodników Unii w minionym sezonie poprosiliśmy trenera drużyny Sebastiana Isbrandta: - Skończyliśmy sezon na piątym miejscu i jest to jeden z najlepszych wyników w historii klubu – powiedział trener. – Wielokrotnie powtarzałem, że gdyby ktoś przed minionym sezonem powiedział mi, że zajmiemy to miejsce, spojrzałbym na niego z niedowierzaniem. Ale dobre miejsce nie oznacza, że jesteśmy zadowoleni z naszej gry. Pewien niedosyt pozostaje, miejsce mogło być jeszcze lepsze, a na pewno moglibyśmy mieć na swoim koncie więcej punktów. Ze względu na fatalną serię porażek wiosną zdobyliśmy tylko 19 punktów i tak naprawdę naszą pozycję uratował fakt, że w minionym sezonie w czwartej lidze praktycznie nie było słabeuszy. W końcówce sezonu, kiedy wiele drużyn walczyło o utrzymanie, punkty traciły wszystkie zespoły z czołówki, przez co uratowaliśmy miejsce w pierwszej piątce. Trudno wy-

tłumaczyć tę serię ośmiu porażek, które zaczęły się od pechowej przegranej w Solcu Kujawskim. Na pewno miał na nią wpływ fakt, że wiosną w słabszej formie byli zawodnicy spoza pierwszej jedenastki. Rezerwowi zawodnicy nie byli tak dotrenowani po przerwie zimowej. Biorąc pod uwagę cały sezon, na szczególne wyróżnienie zasługuje gra Roberta Śliwińskiego, który jako jedyny w drużynie wystąpił we wszystkich meczach od pierwszego do ostatniego gwizdka. Wiosną do gry dobrze wprowadzili się wypożyczeni zawodnicy: Łukasz Budziński i Rafał Becker. Z tym pierwszym jesteśmy na etapie rozmów i wszystko wskazuje na to, że w nowym sezonie zobaczymy go w barwach „biało-błękitnych”. Rafał Becker na razie wrócił do Elany Toruń, chce spróbować, czy da sobie radę w drugiej lidze. W nowym sezonie nie powinniśmy mieć problemów z młodzieżowym zapleczem drużyny. Zaczyna z nami trenować czwórka juniorów: Tomek Liszaj, Mateusz Kowalewski, Kamil Kamyski i Bartosz Literski.

Przyjrzyjmy się, jak wyglądały statystyki zespołu Unii. W trzydziestu meczach rozegranych w sezonie 2009/10 piłkarze Unii Wąbrzeźno 13 razy wygrali, 5 razy zremisowali, a 12 razy schodzili z boiska pokonani przez rywali, zdobywając 41 bramek i tracąc 43. Wiosną odnieśli 6 zwycięstw, raz zremisowali i 4 razy przegrali swoje spotkania, zdobywając w rewanżowej rundzie spotkań 23 gole i tracąc 27.

Najlepszym strzelcem w sezonie 2009/10 okazał się Rafał Wąs, który zdobył 11 bramek (z czego 8 w rundzie wiosennej). Po pięć bramek zdobyli Jarosław Rybszleger (3 wiosną) i Marcin Stempki (wszystkie w rundzie jesiennej). Cztery bramki na swoim koncie zapisali Piotr Nowicki (2 wiosną)

i Jakub Klarkowski (3 wiosną), a po trzy trafienia zaliczyli Łukasz Rzepiński (1 wiosną) i Rafał Becker (występował tylko w rundzie wiosennej). Dwie bramki strzelił Bartosz Krysztosiak, a po jednym голу zdobyli: Bartosz Waszkowski, Marcin Gołąb, Tomasz Słojkowski i Łukasz Budziński.

W meczach rundy wiosennej na boisko wybiegło łącznie 21 zawodników. Spośród nich jedynie Robert Śliwiński wystąpił we wszystkich spotkaniach i grał w nich przez dziewięćdziesiąt minut. Podobnie było jesienią. Ten zawodnik w minionym sezonie rozegrał 30 spotkań, spędzając na boisku 2700 minut. Oto staty-

styka występów pozostałych zawodników Unii w meczach rundy wiosennej: Łukasz Budziński (15 spotkań, 1311 minut), Jarosław Rybszleger (15, 1265), Jan Wiśniewski (13, 1170), Rafał Wąs (15, 1230), Łukasz Rzepiński (13, 1060), Cezary Gozdek (10, 900), Bartosz Krysztosiak (11, 890), Piotr Nowicki (12, 860), Marcin Gołąb (12, 839), Jakub Klarkowski (14, 762), Szymon Markiewicz (11, 748), Mariusz Rudziński (11, 661), Rafał Becker (12, 613), Marcin Stempki (10, 350), Tomasz Słojkowski (9, 316), Tomasz Zubrzycki (2, 180), Dariusz Kalinowski (9, 103), Michał Tacyński (1, 60), Bartosz Waszkowski (2, 28), Marcin Gajewski (1, 5).

Piłkarze Unii Wąbrzeźno wznowili treningi w poniedziałek 5 lipca. Pierwszy trening, w którym uczestniczyło około dziesięciu zawodników nie był zbyt wyczerpujący. Trener Isbrandt stawiał się podczas niego głównie na rozbieganie i rozciąganie zawodników. Już w ten piątek „biało-błękitni” rozpoczną cykl spotkań sparing-

gowych przed nowym sezonem. Pierwsze cztery sparingi rozegrane będą na wyjeździe. Najpierw unitów czeka spotkanie z drużyną Drwęcy Nowe Miasto Lubawskie. Zespół ten występuje w warmińsko-mazurskiej lidze okręgowej. Kolejnym przeciwnikiem unitów będzie A-klasowy Piast Łasin. Spotkanie to odbędzie się w środę 21 lipca. Trzy dni później unicy pojadą do Warlubia, gdzie zmierzą się z piłkarzami tamtejszego Startu, którzy w nowym sezonie zadebiutują w klasie okręgowej. W środę 28 lipca rozegrają sparing z drużyną Strażaka Przechowo, która podobnie jak Start Warlubie występuje w klasie okręgowej. Ostatnie ze sparingowych spotkań unitów zaplanowane jest na własnym stadionie. W sobotę 31 lipca odbędzie się mecz z Chemikiem Bydgoszcz, który od tego sezonu będzie grał w trzeciej lidze. Tydzień później „biało-błękitni” rozpoczną rozgrywki sezonu 2010/11, których szczegółowy terminarz nie jest jeszcze znany.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Piłkarze rozpoczęli treningi od biegów



Trener Sebastian Isbrandt, Jan Wiśniewski i Piotr Nowicki



Pierwszy trening przed nowym sezonem



Amatorska piłka nożna

# Turniej na otwarcie boisk „Orlika”

**Już za dwa tygodnie zostanie oddany do użytku wąbrzeski „Orlik”. Jak przystało na otwarcie obiektu sportowego, oprócz oficjalnego przecięcia wstęgi, na inaugurację obiektu zaplanowano także rozegranie turnieju piłkarskiego.**

Oddanie do użytku „Orlika” powinno wpłynąć na rozwój amatorskiego sportu w Wąbrzeźnie, nie tylko wśród dzieci i młodzieży, ale także dorosłych. Dotąd amatorskie turnieje piłki nożnej odbywały się głównie na hali. Brakowało obiektu, na którym wszyscy chętni mogliby oddać się swojej sportowej pasji. Sytuację poprawiło nieco oddanie do użytku wielofunkcyjnego boiska przy kręgielni, ale jeden taki obiekt na kilkusetosobnym mieście zdecydowanie nie wystarczał. Oddanie do użytku ogólnodostępnego boiska powinno znacznie poprawić stan amatorskiego sportu w mieście.

- W inauguracyjnym turnieju, zorganizowanym przez urząd miasta przy współudziale pracowników pływalni, mogą wziąć udział

osoby pełnoletnie – mówi Gizela Pijar z wydziału promocji wąbrzeskiego ratusza. – Zaplanowano rozgrywkę ośmiu drużyn. Ciągłe można zgłaszać swoje zespoły, na początku tygodnia brakowało nam jeszcze trzech drużyn. Zgłoszenia są przyjmowane w wydziale promocji lub pod numerem tel. 56 688 45 18. O udziale w turnieju będzie decydowała kolejność zgłoszeń. Dla drużyn uczestniczących w turnieju przygotowaliśmy pamiątkowe dyplomy i puchary.

Chętnych do gry nie powinno zabraknąć. Świadczyć może o tym fakt, że sporym zainteresowaniem cieszył się rozegrany 19 czerwca turniej o Puchar Rady Sołeckiej w Myśliwcu. Wzięły w nim udział cztery zespoły grające w ośmiuosobowych składach. Oprócz

gospodarzy turnieju zagrały drużyny: Agro-Lider, TKKF „Sahara” Golub-Dobrzyń i Underart. W turnieju zwyciężyli goście z Golubia-Dobrzyń. drugie miejsce zajęli gospodarze, trzecie drużyna

Agro-Lidera, a czwarte Underart. Za najlepszych zawodników w poszczególnych zespołach uznano Krzysztofa Guzowskiego („Sahara”), Arkadiusza Gołębińskiego (Myśliwiec), Leszka Dąbrowskiego

(Agro-Lider) i Marka Wróblewskiego (Underart).

Jarek Brzuska,  
fot. nadesłane



Podobny turniej zorganizowany w Myśliwcu cieszył się sporym zainteresowaniem

Plażowa piłka ręczna

# Młody sport dla młodych

**Od czterech lat rozgrywane są mistrzostwa Polski w plażowej odmianie piłki ręcznej. W tym roku, w barwach drużyny z Głogowa, występuje mieszkaniec Wąbrzeźna Michał Taczyński.**

Plaża może być nie tylko idealnym miejscem do letniego wypoczynku, ale także areną całkiem poważnych sportowych rozgrywek. Plażowa odmiana siatkówki jest już dyscypliną olimpijską, transmisje z mistrzostw świata w plażowej piłce nożnej są oglądane przez miliony widzów na całym świecie, a od kilku lat w naszym kraju rozwija się beachhandball, czyli plażowa odmiana piłki ręcznej.

W Polsce oficjalne mistrzostwa kraju w plażowej odmianie piłki ręcznej odbywają się od 2007 roku. W tegorocznej edycji tej imprezy bierze udział także mieszkaniec Wąbrzeźna Michał Taczyński, który występuje w barwach drużyny Ekipa z Materaca Głogów. Przez wąbrzeskich kibiców Michał jest kojarzony bardziej z piłką nożną, ponieważ znajduje się w składzie futbolowej drużyny Unii Wąbrzeźno. Jednak pasjonuje się także piłką ręczną i nie jest to jedynie bierne kibicowanie: posiada kwalifikacje uprawniające do sędziowania meczów, a od tego sezonu postanowił spróbować swoich sił w beachhandballu.

- Od kilku tygodni odbywają się eliminacje do Mistrzostw Pol-

ski – mówi Michał Taczyński. – Pierwsza z nich odbyła się w Inowrocławiu na sztucznie stworzonej plaży. Był to nasz najsłabszy turniej, zajęliśmy 9. miejsce. Turniej ten jednak potraktowaliśmy jako zgrywanie się zespołu na dalsze rozgrywki, ponieważ w takim składzie spotkaliśmy się po raz pierwszy.

Kolejny turniej rozegrany był w Szczecinie i te zawody Michał wspomina o wiele lepiej. Ekipa z Materaca zajęła w nim czwarte miejsce.

- Szczecińskie zawody pozwoliły nam realnie myśleć o awansie do finałów mistrzostw kraju, które odbędą się w sierpniu w Starych Jabłonkach – wspomina Michał Taczyński. – Nad Odrą ulegliśmy jedynie zespołowi, które w zeszłym roku zdobywało medale w mistrzostwach. W półfinale przegraliśmy z Indor Team Legnica, a w meczu o 3. miejsce GRU Poznań.

Kolejny z turniejów, który odbył się w ostatni weekend czerwca w Radomiu pozwolił na jeszcze lepsze zgranie się zawodników Ekipy z Materaca. Zespół z wąbrzeźnianinem w składzie zajął piąte miejsce, walcząc już jak rów-

ny z równym z bardziej utytułowanymi przeciwnikami.

- W Radomiu graliśmy już dobrze, ale brakowało nam szczęścia – mówi Michał. – Mimo piątego miejsca pozostał niedosyt, bo była szansa na podium. Mecze przegrywaliśmy po dogrywkach, czyli

tw. shot-outach. Spotkaliśmy się z drużyną aktualnego mistrza kraju, czyli Damy Radę Inowrocław. W zespole tym występują prawie wyłącznie reprezentanci Polski, więc spotkanie to, choć przegrane, pozwoliło nam zdobyć wiele doświadczenia.

W Radomiu sportowcy zbierali pieniądze i produkty dla powodzian. Przekazali je w okolicy Sandomierza.

Do rozegrania pozostały jeszcze trzy turnieje eliminacyjne do mistrzostw Polski. Zawody te odbędą się w Nałęczowie, Głogowie i Warszawie. W finałowym turnie-

ju weźmie udział osiem drużyn. Na półmetku eliminacji Ekipa z Materaca zajmuje piąte miejsce.

- Finały odbędą się 21-22 sierpnia w Starych Jabłonkach, a tydzień wcześniej będziemy uczestniczyć w turnieju o Puchar Polski w Świnoujściu – mówi Michał Taczyński. – Chcemy zdobyć medal na którejś z tych imprez, to byłoby ogromnym sukcesem dla naszego młodego zespołu.

Więcej informacji o rozgrywkach i przepisach plażowej piłki ręcznej można znaleźć, odwiedzając stronę [www.beachhandball.pl](http://www.beachhandball.pl).

Jarek Brzuska,  
fot. nadesłane



Ekipa z materaca, trzeci od lewej Michał Taczyński



Po Kujawach i Pomorzu

# Jedziemy do ... Górzna

**Górzno jest jednym z najmniejszych miast w Polsce, ale także atrakcyjnym dla turystów. Miejscowość usytuowana jest na terenie Górznieńsko-Lidzbarskiego Parku Krajobrazowego, który zaliczany jest do zachodnich krańców obszaru „Zielonych Płuc Polski”. Naturalne warunki dają okazję do czynnego i aktywnego wypoczynku. Czystość środowiska naturalnego stwarza unikalny mikroklimat, działający leczniczo na drogi oddechowe i układ nerwowy.**

- Do atrakcji turystycznych zalicza się jezioro Górzno i Młynskie. Przez jeziora przepływa rzeka zwana Górzanką. Nad pierwszym z wymienionych akwenów znajduje się plaża miejska i pomost. Kąpielisko strzeżone jest od 1 lipca do 31 sierpnia. Znajduje się tu zaplecze gastronomiczne i wypożyczalnia sprzętu wodnego, jest czysto, schludnie i bezpiecznie.

- W Górznie są świetne warunki do uprawiania sportu. Tutaj znajduje się największa w powiecie brodnickim hala sportowa. Oprócz boisk do gier zespołowych i tenisa, jest tu także siłownia oraz sauna. Turystów zainteresuje także uniwersalny kompleks boisk piaszczystych imienia Freda Flinstone'a, na których można grać w plażową piłkę nożną, ręczną i siatkową. Jest także boisko o nawierzchni z trawy naturalnej i syntetycznej, a zimą lodowisko. Warunki wyśmienite do organizacji obozów sportowych, konsultacji sportowych, turniejów, tym bardziej, że infrastrukturze sportowej towarzyszy bogata baza noclegowa (szkoła, hotele, pensjonaty oraz gospodarstwa agroturystyczne).

- Górzno nazywane jest stolicą polskiego triathlonu, bowiem od 1989 roku odbywają się tu ogólnopolskie zmagania w tej dyscyplinie. 30 i 31 lipca zaplanowano kolejną edycję imprezy. W piątek w mini-triathlonie rywalizować będą dzieci i młodzież, a duathlonie osoby niepełnosprawne na wózkach inwalidzkich. Następnie miłośników siatkówki zapraszamy na kompleks boisk piaszczystych na Nocny Turniej Plażowej Piłki Siatkowej. W sobotę odbędą się Mistrzostwa Polski w triathlonie na dystansie olimpijskim. Planowany jest także VIP Triathlon, w którym wezmą udział 3-osobowe sztafety posłów, senatorów, prezydentów, burmistrzów, wójtów i pracowników samorządowych. Wieczorem wszyscy będą się bawić na Festynie Rozrywkowym, którego gwiazdą będą „Czerwone Gitary”.

- Górzno poszczycić się może pięknymi zabytkami. Najcenniejszym jest kościół parafialny pod wezwaniem św. Krzyża, w stylu barokowo-klasycystycznym. Budowę kościoła rozpoczęto w 1765 r. Prace nad jego ukończeniem trwały z przerwami do 1812 r. Jednym z wielu zabytkowych elementów kościoła jest „łaskami słynący”

obraz Matki Bożej z Dzieciątkiem z II połowy XVII wieku z wotami z XVII-XIX wieku znajdujący się w ołtarzu głównym. Obraz uważany był za cudowny. Świadczą o tym liczne wota.

- Przez gminę przebiegają liczne szlaki turystyczne oraz przyrodnicze ścieżki dydaktyczne. Część Gminy położona jest w obrębie Górznieńsko-Lidzbarskiego Parku Krajobrazowego, gdzie wytyczono kilka rezerwatów przyrody o niepowtarzalnych walorach przyrodniczych, w tym: Jar nad Brynicą, Szumny Zdrój, Czarny Bryńsk i Ostrowy na Brynicą. Jednym



z najwspanialszych pomników przyrody jest „Dąb Rzeczypospolitej”, który ma 34 metry wysokości i około 6 metrów w obwodzie, jego wiek jego określany jest na około 400 lat.

oprac. kr  
zdjęcia i informacje pochodzą  
z internetowej strony Urzędu  
Miasta i Gminy Górzno, insty-  
tucji mu podległych oraz Starostwa  
Powiatowego w Brodnicy

**Do gminy Górzno  
zaprasza  
burmistrz  
Robert Stańko**

## RYS HISTORYCZNY

Pierwsze wzmianki o Górznie pochodzą już z 1239 roku. Górzno było wtedy własnością biskupów płockich i leżało na dawnej ziemi dobrzyńskiej. Pierwsze prawa miejskie Górzno otrzymało w 1327 roku z rąk biskupa płockiego Floriana. W tym okresie Górzno było dobrze rozwiniętym ośrodkiem gospodarczym, jednym z większych miast ziemi dobrzyńskiej. Rozwijał się przede wszystkim handel drewnem i rybami. Biskupi płoccy założyli też winnice na zboczach licznych pagórków. Parafia w Górznie została powołana jeszcze przed założeniem miasta. Zarządzana była przez Bożogrobców. Zygmunt III ustanowił w Górznie 3 jarmarki doroczne i targ tygodniowy. Mieszkańcy utrzymywali się głównie z handlu, rybołówstwa i rolnictwa. W 1618 założono w miasteczku szkołę i szpital dla ubogich. Wiek XVII dla Górzna to bardzo trudny okres, bo jest to okres wojen, zniszczeń, upadku gospodarczego, epidemii i wyludnienia. W 1772 roku na skutek rozbiorów, Górzno znalazło się pod zaborem pruskim. Prawdziwy rozkwit miasta nastąpił w XVIII wieku. W rejonie miasta zaczęło pojawiać się coraz więcej młynów, browarów, rzeźni, gorzelni i cegielni. W 1773 roku wybuchł groźny pożar, w wyniku którego spłonęło prawie całe miasto. W Karwie pobudowano komorę celną (dzisiejsza szkoła), bo tam przebiegała granica między zaborem pruskim i rosyjskim. Z ważniejszych wydarzeń historycznych należy odnotować fakt, że w 1806 r. Prusacy ustępujący z Torunia stoczyli bitwę pod Górzniem z Francuzami. W roku 1830 i 1863 organizowano pomoc dla żołnierzy walczących w powstaniach. Podczas I wojny światowej Górzno było poza zasięgiem walk frontowych. Po odzyskaniu niepodległości i wyborach do samorządów miejskich, nastąpił dynamiczny rozwój miasta – społeczny i gospodarczy. Został on zahamowany wybuchem II wojny światowej. Górzno zostało wcielone do Rzeszy. W pierwszych latach po wojnie zmieniła się struktura zawodowa w mieście. Zaczęła kształtować się nowa grupa pracowników fizycznych i umysłowych. W 1950 roku odnotowano duży spadek liczby ludności, który spowodowany był zastojem gospodarczym miasta. Dopiero lata dziewięćdziesiąte przyniosły spore zmiany. Demokratyczne wybory samorządowe, proces prywatyzacji wszystko to miało ogromny wpływ na obecną sytuację w gminie.



Górzno słynie z Ośrodka Edukacji Ekologicznej Wilga



Kościół w Górznie



W Górznie znajdują się dwa jeziora



Dworek Wapionka



Nad jeziorem Górzno znajduje się zagospodarowana plaża