



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Co kraj, to obyczaj

**Podróżnicy o witaniu
Nowego Roku**

str. 2

**Czy można się
pochwalić?**

**Miejskie wydatki pod
lupą**

str. 3

Bilans świąt

**Policyjne statystyki
mówią same za siebie**

str. 3

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

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

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

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

CZWARTEK

30 grudnia
2010

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 52/2010 (92)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Chcą iść do pracy

Przez cały bieżący rok trwał prowadzony przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie projekt aktywizacji i integracji „Otwarte drzwi”. Dzięki udziałowi w tym dofinansowanym w ramach programu operacyjnego „Kapitał Ludzki 2007-2013” projekcie kilkadziesiąt kobiet z Wąbrzeźna zyskało szansę na rozpoczęcie nowego, aktywnego zawodowo życia.



W latach 2008-2010 w ramach projektu „Otwarte drzwi” w Wąbrzeźnie zainwestowane zostało prawie 440 tysięcy złotych, z czego w minionym roku 168 tysięcy. W podjętych działaniach mogły wziąć udział mieszkanki Wąbrzeźna znajdujące się w szczególnie trudnej sytuacji. Co roku projekt kierowany był do innej grupy docelowej.

- W tym roku zwróciliśmy szczególną uwagę na sytuację kobiet mających niepełnosprawne dzieci – powiedziała kierownik MOPS w Wąbrzeźnie Ewa Markowska. – Takich pań w naszym projekcie wzięło udział aż czternaście. Wszystkie uczestniczki „Otwartych drzwi” musiały się wykazać chęcią aktywizacji społecznej i zawodowej, polegającą na

Dla tych pań był to aktywny rok udziału w kursach zawodowych, a także, między innymi z poradcy psychologa. Ta ostatnia potrzebna jest dlatego, że kobiety, które znalazły się w trudnej sytuacji, z czasem coraz bardziej tracą wiarę w siebie, przez co jeszcze bardziej pogarsza się ich sytuacja społeczna.

7 grudnia w Wąbrzeskim Domu Kultury odbyło się spotkanie podsumowujące trwający

REKLAMA



Uczestniczki „Otwartych drzwi”

przez cały rok projekt „Otwarte drzwi”. Uczestniczyło w nim 38 kobiet, które w tym czasie przeszło 20 godzin doradztwa zawodowego, 25 godzin treningu kompetencji społecznych, 20 godzin doradztwa zawodowego, tyle samo godzin warsztatów o tematyce opieki i wychowania niepełnosprawnych dzieci oraz 72 godziny szkolenia „opiekuna osób starszych”. Uczestniczki projektu, w zależności od swojego wyboru, przechodziły także szkolenia zawodowe w kierunku sprzedawcy z obsługą kas fiskalnych (50 godzin), kucharza małej gastronomii (110 godzin) lub opiekunki dziecięcej (100 godzin).

- Rezultaty projektu, w któ-

rym uczestniczyły te panie można zawrzeć w postaci danych statystycznych – mówi Marta Siudowska z MOPS w Wąbrzeźnie. – Sto procent beneficjentek projektu przyznało, że wzrosła w nich wiara we własne siły, zauważyło w sobie wzrost motywacji i aspiracji zawodowych i zmianę życiowej postawy z pasywnej na aktywną. Natomiast 79 procent (przy zakładanych 60) w wyraźny sposób zwiększyło swoją aktywność zawodową. Projekt był współfinansowany przez Unię Europejską, nasz wkład własny wynosił niecałe 18 tysięcy i uważamy, że były to na pewno dobrze zainwestowane pieniądze.

tekst i fot.

Jarek Brzuska



Projekt podsumowała Ewa Markowska i Marta Siudowska z MOPS

Kupię lub wydzierzawię 1-3ha ziemi

**z dobrym dojazdem na terenie miasta Wąbrzeźna
lub gminy Wąbrzeźno w pobliżu miasta
na plac składowy**

Kontakt tel. 601 635 298

Powiat

Uważajmy na petardy

Przed Sylwestrem kupujemy mnóstwo fajerwerków. Pamiętajmy jednak, by korzystając z nich zachować szczególną ostrożność i rozsądek. Dla kilku chwil zabawy nie warto narażać swojego życia i zdrowia.

- Zwracamy uwagę na ostrożne obchodzenie się z materiałami pirotechnicznymi, a w szczególności z petardami i fajerwerkami. Nieumiejętne i nieodpowiedzialne używanie tego typu wyrobów a w szczególności przez osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu może nieść za sobą niebezpieczeństwo spowodowania niebezpiecznego wypadku – ostrzega st. asp. Marek Barański, oficer prasowy komendy policji w Wąbrzeźnie.

Fajerwerki kupujemy tylko w miejscach do tego wyznaczonych, a nie na ulicznych bazarach czy straganach. Informujemy policję o handlowcach, którzy sprzedają petardy dzieciom. Uchroni to najmłodszych, którzy często padają ofiarami fajerwerków.

Petardy dopuszczone do sprzedaży powinny posiadać instrukcję w języku polskim określającą zasady bezpiecznego użytkowania, numer katalogowy produktu, nazwę producenta lub nazwę importera, znak dopuszczenia produktu do sprzedaży oraz oznaczenie WPW zawierające nazwę wyrobu, numer normy i symbol klasy. Na opakowaniu powinna być także podana data ważności produktu. Wyroby pirotechniczne mogą być sprzedawane tylko osobom pełnoletnim. Zgodnie z obowiązującymi przepisami osobie, która sprzedaje je nieletnim grozi nawet do dwóch lat pozbawienia wolności.

- Apelujemy do rodziców i opiekunów o rozwagę i szczególny nadzór nad swoimi dziećmi. Osoby, które nieostrożnie obcho-

dzą się z tymi wyrobami podlegają karze aresztu, grzywny albo karze nagany – mówi starszy aspirant.

Używając fajerwerków pamiętajmy o podstawowych zasadach:

- Nie używajmy petard w grupie osób i w miejscach, w których mogą one spowodować pożar,

- Nie wolno odpalać ich z ręki, na balkonie, z okna czy z dachu pokrytego papą. Najlepiej wybrać w tym celu gładką, równą powierzchnię (np. beton czy asfalt), aby petardy nie przewróciły się,

- Nie wolno rozbierać fajerwerków, podchodzić do niewybuchów i ponownie próbować je odpalać, kierować nieodpalonych fajerwerków w stronę inną niż do góry, stawiać fajerwerków odwrotnie niż jest to wskazane na etykiecie, wrzucać do ogniska,

- Pamiętajmy o zwierzętach huk petard niepokoi je, szczególnie psy. Zadbajmy więc, by nasze czworonogi nie zakłócały spokoju innym i nie były narażone na odgłosy wybuchów,

- Oddalmy się na co najmniej 10 m od odpalanej petardy

Szyw

REKLAMA

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

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

PROMOCJA !!!
Na sprzedaż gotowych projektów domów jednorodzinnych.

Tradycje

Sylwester na końcu świata

W każdym miejscu można spędzić niezapomnianą noc sylwestrową. Ale nie każdy ma szczęście przeżyć ją w niezwykłej scenerii Patagonii albo na bezkresnej pustyni. O tym co robili w Sylwestra w różnych zakątkach świata opowiadają podróżnicy Beata Jakuszevska i Michał Kochańczyk.



Na zdjęciu działacze Klubu Turystycznego „Włóczyki” Marcin Lewicki i Wojciech Trzciński wraz z Beatą Jakuszevską

Parę dni temu w Zespole Szkół w Myśliwcu. Opowiadała dzieciom o sześciu miesiącach, które przeżyła z nomadami z plemienia Arib na Saharze. Przełom roku 2007/2008 spędziła właśnie z nimi. Kiedy my świętujemy Sylwestra, u nomadów z Sahary, jest już styczeń, luty, albo marzec, a to dlatego, że w krajach muzułmańskich czas biegnie według kalendarza islamskiego – każdy miesiąc ma po 29 lub 30 dni i związany jest z fazami księżyca. Rok jest o 10-11 dni krótszy od roku według kalendarza gregoriańskiego, którym my się posługujemy. Miesiące islamskie wypadają w różnych porach roku.

- Nomadowie nie mają pojęcia czasu. Wszystko przechodzą jakby niezauważalnie. Nie ma urodzin, nie ma podarków. Rok mija, zaczyna się następny kalendarzowy. Nie widać tego przejścia – mówi Beata Jakuszevska.

- Opowiedziałam im o naszych świętach i bardzo im się to spodobało. Podobały im się nasze rytuały i zwyczaje. Fascynował ich gwiazdorz i prezenty.

A jak podróżniczka wspomina Sylwestra wśród nomadów?

- Spędziłam ten czas w głębi pustyni. Urządzili zabawę specjalnie dla mnie – mówi z uśmiechem – Spodobało im się. Siedzieliśmy przy ognisku, śpiewaliśmy. To był pierwszy dłuższy kontakt z nomadami.

Wiele takich, niezwykłych Sylwestrów pamięta Michał Kochańczyk, człowiek wielu pasji – podróżnik, alpinista, polarnik, żeglarz i kajakarz.

- Sylwester jaki wspominam to ten spędzony na Saharze w latach 70. Czerpałem wtedy radość

z obcowania z wielką przestrzenią. Pamiętam noc sylwestrową w Patagonii rok 1984 na 1985. Schronisko górskie trzęsące się od naporu wiatru. W schronisku spotkali się alpiniści z Nowej Zelandii, Włoch, Szwajcarii, ludzie, którzy kochają wyzwania i czerpią radość z życia. Była piękna zabawa – opowiada podróżnik. – Innym razem pod wodospadem Iguazu w Argentynie piliśmy szampana. To była taka spontaniczna zabawa sylwestrowa. Często w Sylwestra jestem wysoko w Tatrach.

Więcej fascynujących opowieści z podróży można przeczytać na stronach Beaty Jakuszevskiej i Michała Kochańczyka: www.yakooseska.blox.pl, www.kochanczyk.pl.

Paulina Grochowalska,
fot. nadesłane

REKLAMA

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Dębowa Łąka

Wizyta olimpijczyka

Wychowankowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w tym roku otrzymali wspaniały prezent. Tuż przed świętami odwiedził ich srebrny medalista olimpijski z Pekinu Łukasz Pawłowski, wioślarz, członek załogi czwórki wagi lekkiej.

– Olimpijczyk wraz z Michałem Rosińskim Przewodniczącym Komisji Rewizyjnej Kujawsko-Pomorskiego Okręgowego Związku Sportu Osób Niepełnosprawnych, przybył do Dębowej Łąki w celu popularyzacji kultury fizycznej wśród naszych podopiecznych – mówi dyrektor Andrzej Kust.

Goście przywieźli ze sobą specjalistyczne urządzenia treningo-

we badające predyspozycje wioślarskie. Wychowankowie jak i pracownicy mieli możliwość zbadania swojej kondycji fizycznej i zmierzenia się z rywalem podczas wyścigu „na sucho”.

– Wyławianie talentów w pełni się powiodło. Nasi nowi przyjaciele wytypowali kilku wyróżniających się wychowanków do dalszych testów i ewentualnych treningów – podsumowuje dyrektor Andrzej Kust.



Każdy mógł sprawdzić swoje możliwości wioślarskie

Agnieszka Zielińska



Pamiątkowe zdjęcie z Łukaszem Pawłowskim

Powiat

Długi weekend w statystykach

Większość osób w Święta Bożego Narodzenia nie pracuje. Spędza czas z rodziną. Jest jednak grupa funkcjonariuszy, którzy w tym czasie czuwają nad naszym bezpieczeństwem. Tegoroczne święta były spokojne.

W Święta Bożego Narodzenia policjanci i strażacy nie mieli dużo pracy. W pierwszy dzień świąt funkcjonariusze zatrzymali nietrzeźwego kierowcę. 31-letni mieszkaniec Grudziądza miał ponad promil alkoholu w organizmie.

Natomiast w niedzielę około godziny 18.00 doszło w Wielkim Puławie do kolizji drogowej. Powodem zdarzenia było niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze. Wieczorem zderzyły się dwa samochody

- volkswagen i ford.

Kilkanaście minut wcześniej funkcjonariusze zatrzymali kolejnego pijanego kierowcę. Jechał ciągnikiem w Wąbrzeźnie ulicą Chełmińską. Miał również prawie promil alkoholu w wydychanym powietrzu.

Tego samego dnia strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Dębowej Łące pomagali wyciągać z rowu samochód osobowy.

Szymon Wiśniewski

Wąbrzeźno

Czy można się pochwalić?

W 2010 roku w Wąbrzeźnie wbrew wielu opiniom, jakie można usłyszeć, działo się sporo w dziedzinie miejskich inwestycji. Jedne z nich były bardziej, inne mniej zauważalne, a niektóre dokonania widoczne są jedynie na papierze i mają postać przyznanych miastu certyfikatów.

- Podsumowując najważniejsze wydarzenia kończącego się roku, jakie miały miejsce w Wąbrzeźnie warto rozpocząć od przypomnienia najważniejszych inwestycji jakie udało się zrealizować w tym okresie – informuje Gizela Pijar, kierownik wydziału promocji urzędu miasta. - Łączna suma nakładów inwestycyjnych przekroczyła kwotę 7 mln złotych, z czego prawie 3 mln złotych stanowiły środki zewnętrzne.

Bez wątpienia, najbardziej widoczna, tak dla mieszkańców miasta jak i odwiedzających Wąbrzeźno gości, jest rewitalizacja placu Jana Pawła II. Do końca roku udało się zrealizować, zgodnie z harmonogramem prac 64% całego zakresu inwestycji. Zmieniony został układ komunikacyjny oraz nawierzchnia placu, dodano nowe elementy małej architektury oraz nasadzone drzewa. Prace związanych z tą inwestycją zostaną wznowione wiosną przyszłego roku.

Drugą ważną inwestycją miejską była budowa przy ul. Macieja Rataja 30-rodzinnego budynku socjalnego, który został oddany do użytku w sierpniu. Dla najmłodszych mieszkańców miasta udało się przygotować i wyposażyć Ogródek Jordanowski przy ul. Mickiewicza.

W tym roku wybudowano kolejny odcinek ścieżek rowerowych

nad Jeziorem Zamkowym, o długości 537 metrów od skrzyżowania ul. Chełmińskiej i Nadbrzeżnej do mostu. Na Jeziorze pojawiła się również podświetlana fontanna, spełniająca funkcję areatora. Przeprowadzono także badania archeologiczne na Górze Zamkowej. W lipcu tego roku do użytku dla mieszkańców miasta zostało oddane boisko wielofunkcyjne „Orlik”.

Wśród innych zrealizowanych w 2010 r. inwestycji warto wymienić budowę szaletu miejskiego, budowę ul. Cisowej i Bukowej oraz remont ul. Żeglarskiej.

Mniej widoczne na zewnątrz, ale dające wiele nadziei na lepszą przyszłość dla wąbrzeskich dzieci, były działania związane z zapewnieniem uczniom wąbrzeskich szkół komputerów i dostępu do Internetu.

- W pierwszym kwartale kończącego się roku do 83 wąbrzeskich domostw dostarczono sprzęt komputerowy zakupiony przez Urząd Miejski w Wąbrzeźnie – mówi Anna Polańska z Miejskiego Punktu Informacji. - Wsparciem objęto w ten sposób rodziny zagrożone wykluczeniem cyfrowym. Kwalifikacja uczniów do objęcia wsparciem została przeprowadzona w oparciu o informacje udzielone przez szkoły oraz Miejski Ośrodek Pomocy

Społecznej. Projekt „Równe szanse na starcie - przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w Wąbrzeźnie” jest w 85 % współfinansowany w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka. Obecnie miasto czeka na podpisanie umowy w ramach drugiej edycji projektu dotyczącego pozyskanie 165 komputerów dla beneficjentów indywidualnych, szkół i biblioteki.

Kontynuowana i rozwijana była współpraca z partnerskim miastem Syke. Wśród licznych inicjatyw najważniejszym wydarzeniem była majowa wizyta 53-osobowej delegacji z Syke. Inne formy współpracy obejmowały m. in. wymianę młodzieży, współdziałanie przy tworzeniu wspólnej publikacji („Wąbrzeźno i Syke w legendzie”) oraz organizację wystaw dzieł sztuki lokalnych artystów z obu miast.

- Mijający rok był bogaty w imprezy i wydarzenia kulturalne – dodaje Anna Polańska. - Najważniejszym wydarzeniem w sezonie letnim były, jak co roku, Dni Wąbrzeźna. Gwiazdą tegorocznej imprezy był polski zespół rockowy Big Cyc. W 2010 roku mieszkańcy miasta mogli również uczestniczyć w innych imprezach, wśród których dużym zainteresowaniem cieszyły się Jarmark Wielkanocny oraz II Miejski Jarmark Świąteczny, ma-

jowa promocja dukata lokalnego, obchody Roku Chopinowskiego, festyn rewitalizacyjny, akcja „Bezpieczny Przejazd”, wystawa z okazji XX-lecia samorządu terytorialnego. Nie zabrakło również akcji oraz turniejów charytatywnych, hojnie wspieranych przez mieszkańców Wąbrzeźna. Życie kulturalne miasta wzbogacały spotkania promocyjne oraz autorskie, organizowane wspólnie z biblioteką oraz konkursy (np. fotograficzny, na logo miasta).

W minionym roku rozszerzył się zbiór publikacji traktujących o Wąbrzeźno. Tutaj warto wymienić wydane na początku roku „Wąbrzeskie wspomnienia” pod red. Aleksandra Czarneckiego, zbiory legend – „Legendy, podania i inne ciekawostki z okolic Wąbrzeźna” zebranych przez Witalisa Szlachcińskiego oraz „Wąbrzeźno i Syke w legendzie” pod red. Pawła Beckera, a także bogato ilustrowany, aktualny przewodnik turystyczny.

Wąbrzeźno zyskało także uznanie w oczach komisji decydujących o przyznaniu różnego rodzaju certyfikatów. Wysoką lokatę (59 na 903 oceniane samorządy) zajęło Wąbrzeźno w rankingu samorządów gazety „Rzeczpospolita” w kategorii Najlepsza Gmina Miejska, za dba-

łość o podniesienie jakości życia przy jednoczesnym zachowaniu reguł odpowiedzialności i bezpieczeństwa finansowego.

Certyfikaty jakie przyznano naszemu miastu w mijającym roku

- Gmina Fair Play 2010 - ZŁOTA STATUETKA CERTYFIKOWANEJ LOKALIZACJI INWESTYCJI - wyróżnienie od Wojewody Kujawsko – Pomorskiego

- Certyfikat „Krajowy Lider Innowacji” w kategorii: Gmina Miejska

- Certyfikat „Krajowy Lider Innowacji” w kategorii: Innowacyjny Projekt pn. „Termomodernizacja budynków użyteczności publicznej w Wąbrzeźnie”

- Certyfikat Polskiego Systemu Informacji Turystycznej („dwie gwiazdki”) dla Miejskiego Punktu Informacji.

Ocena tego, co działo się w mijającym roku w Wąbrzeźnie jest trudna – jedni będą twierdzić, że zrobione zostało wiele, inni, że za mało. Jedno jest jednak pewne: w największym błędzie będzie ten, kto stwierdzi, że w naszym mieście nie działo się nic.

tekst i fot. Jarek Brzuska

REKLAMA

Telewizja

Na Święta pół roku telewizji bez opłat!

Nowe, lepsze pakiety z kanałami HD w standardzie, a do tego drugi dekodery z pakietami do wyboru

6 miesięcy bez opłat

Autoryzowany Punkt Sprzedaży Wąbrzeźno, ul. Kościuszki 2 tel. (056) 652 89 15

www.cyfrowypolsat.pl

Myśliwiec

Domem może być każde miejsce

Jak na Saharze piją herbatę, czym nomadowie zastępują szczoteczkę do zębów, w jaki sposób spożywają posiłek – te i wiele innych ciekawych rzeczy dowiedzieli się uczniowie Zespołu Szkół w Myśliwcu na spotkaniu z podróżniczką Beatą Jakuszcowską.



Uczniowie z Myśliwca z ogromnym zainteresowaniem wysłuchali fascynującej opowieści młodej podróżniczki Beaty Jakuszcowskiej o 6 miesiącach spędzonych w Afryce wśród nomadów z plemienia Arib. A było o czym słuchać.

Beata Jakuszcowska w podróż do Afryki wybrała się po skoń-

czeniu studiów dziennikarskich. Nie planowała trasy i nie rezerwowała miejsc w hotelach. Po prostu spakowała plecak, pożegnała się z rodziną, kupiła bilet do Afryki za okazijną cenę 80 zł i ruszyła w drogę. Na miejscu przemieszczała się autostopem i pieszo. Autostop jest jej ulubionym środkiem transportu. Nigdy nie bała się, że może ją

spotkać coś złego ze strony ludzi spotkanych w podróży.

- Zakładam, że świat jest dobry i nigdy się nie zawiodłam. Zaufanie do ludzi się odwdzięcza – mówiła słuchaczom.

Po przejechaniu autostopem i przewędrowaniu pieszo łącznie ok. 13 tys. km, podróżniczka zatrzymała się w małej marokańskiej



wiosce M'hamid El Ghizzlane, nazywanej „wrotami Sahary”. Tam spotkała ludzi, z którymi spędziła 6 następnych miesięcy – nomadów z plemienia Arib.

Nomadowie to ludypasterskie, prowadzące koczowniczy tryb życia. Przemieszczają się z miejsca na miejsce, z całą rodziną, skromnym dobytkiem i zwierzętami, najczęściej wielbłędami. Jeszcze w wiosce M'hamid El Ghizzlane Beata Jakuszcowska nauczyła się podstaw arabskiego.

- U nich nie ma żadnej odmiany przez przypadki. Po prostu składa się słowa ze sobą i tak można się porozumieć. Udało mi się spędzić z nimi 6 miesięcy, podróżować razem, rozmawiać i kulturować ich zwyczaje – mówiła podróżniczka.

I właśnie o tych zwyczajach tak różnych od naszych opowiadała młodym słuchaczom. Opowieść ilustrowała zdjęciami. Uczniowie dowiedzieli się m. in. jak nomadowie pieką chleb w piasku, w jaki sposób spożywają posiłek, czego nie wolno kobietom, czym zastępują szczoteczkę do zębów. Na zdjęciach młodzi słuchacze zobaczyli jak ich rówieśnicy spędzają czas na pustyni.

- Bawią się wszystkim. Wystarczy butelka, kijek i jest zabawa. U nas dzieci mają mnóstwo zabawek i nie potrafią się bawić – mówiła Beata Jakuszcowska.

Podróżniczka poznała osobliwe rytuały nomadów takie jak np. picie herbaty.

- U nomadów wszyscy spotykają się przy herbatce. Parzy się ją godzinę i dużo słodzi, tak, że robi się z tego likier – przybliżyła ceremoniału nomadów podróżniczka.

Przy takiej herbatce pitej małymi łykami, nomadowie lubią snuć opowieści.

W końcu nadszedł moment, gdy Beata Jakuszcowska postanowiła wyruszyć w dalszą drogę.

- Zobaczyłam tak wiele, że postanowiłam ruszyć dalej. Jest masa takich miejsc, gdzie czujemy się szczęśliwi. Domem może być każde miejsce na świecie, gdzie człowiek ma przyjaciół, gdzie czuje się dobrze – tego właśnie podróżniczka nauczyła się od nomadów.

Do tej pory ma już za sobą wędrówki po kontynentach europejskim, afrykańskim i azjatyckim. W wakacje wybiera się do Nepalu. Okazuje się, że na podróże nie trzeba wcale wydawać astronomicznych kwot. Beata Jakuszcowska opowiadała, że 6-miesięczna podróż po Afryce kosztowała ją zaledwie 2 tysiące złotych, a wyprawa na Bliski Wschód 400 zł. Po prostu korzystała z pomocy różnych organizacji turystycznych, z gościnności spotkanych w podróży ludzi i z najtańszego środka transportu jakim jest autostop.

O tym, że opowieść Beaty Jakuszcowskiej spodobała się słuchaczom świadczyła lawina pytań jaka ruszyła po prezentacji. Niektóre były bardzo dociekliwe, ale ta dociekliwość była tylko dowodem, że wszyscy z uwagą i zainteresowaniem słuchali słów podróżniczki.

Organizatorem spotkania z Beatą Jakuszcowską był Klub Turystyczny „Włóczykij” przy Stowarzyszeniu „Inicjatywa” w Wąbrzeźnie przy współudziale Urzędu Miasta Wąbrzeźno.

tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Dębowa Łąka

Ktoś ukradł święta

Uczniowie Szkoły Podstawowej w Dębowej Łące zaprezentowali anglojęzyczne przedstawienie „Jak Grincz ukradł święta”.

W smutnym przedstawieniu, które jednak zakończyło się szczęśliwie występowali uczniowie klasy III. Wśród gości zaproszonych znaleźli się rodzice, młodszy koleżdy i koleżanki oraz nauczyciele. W nagrodę za występ młodzi aktorzy otrzymali pochwały i gromkie brawa.

tekst i fot. Agnieszka Zielińska



Obyczaje

Olśniewająca w Sylwestra

Zaprzyjaźnione specjalistki od dobrego wyglądu - kosmetyczka, fryzjerka i panie ze sklepu odzieżowego – radzą co zrobić, żeby wyglądać olśniewająco na sylwestrowym balu.

W tą wyjątkową noc każda kobieta chciałaby wyglądać olśniewająco, zwłaszcza gdy wybiera się na bal. Jak się do tego zabrać? Zimny wiatr i zmiany temperatur pozbawiają cerę blasku, staje się matowa i zaczerwieniona. Wtedy warto sięgnąć po maseczki, by w ten sposób przygotować skórę pod sylwestrowy makijaż.

- Trzeba nałożyć maseczkę odświeżającą i liftingującą, która uwydatnia owal twarzy. Maseczka napinająca przygotowuje skórę pod makijaż. Przed nałożeniem podkładu trzeba nałożyć odpowiedni krem na twarz – mówi Kinga Kruszevska, kosmetyczka w Salonie Cleopatra.

Kiedy cera jest już przygotowana można zabrać się za nakładanie makijażu, zaczynając od podkładu.

- Nakładamy podkłady liftingujące albo matujące, które wpasowują się w kolor skóry. Na bale karnawałowe polecam te matujące. Aby uwydatnić kości policzkowe nakładamy róż. Warto nosić przy sobie bibułki. Jeżeli buzia świeci się przykładamy bibułkę, nakładamy trochę pudru i makijaż jest jak świeży – radzi kosmetyczka.

Podkład nałożony. Teraz czas na malowanie powiek. Jaki kolor i styl wybrać, by spojrzenie było magnetyzujące?

- Modne są fiolety. Ciemne kolory. Styl kocie oko. Do powiek albo rzęs można przyczepić różne diamenciki. Bardzo modne są sztuczne rzęsy – mówi Kinga Kruszevska.

Jeśli chodzi o makijaż przysłowiową wisienkę na torcie stanowią usta. Co zrobić żeby wyglądały kusząco? Otóż recepta jest prosta.

- Obrysowujemy konturówką usta, nakładamy pomadkę i błyszczczyk.

Ale żeby wyglądać efektownie trzeba zadbać też o włosy.

- Przed Sylwestrem dobrze poddać włosy regeneracji pod sauną ozonową. Zabieg trwa około godziny. Włosy są lśniące i nawilżone. Efekt utrzymuje się do kilku myć – mówi Kinga Więckowska, właścicielka Salonu Venus.

Z włosów zregenerowanych można ułożyć twarzową, kobiecą fryzurę. Trendy we fryzjerstwie wciąż się zmieniają - cięcia, fryzury i kolory. Jak się uczesać, żeby wyglądać na czasie.

- Modne są loki, upięcia z loków. Irokezy też. Efektowne jest eleganckie upięcie i odsłonięte ramiona. Kolory modne obecnie to stonowane brązy i beże. Jeśli chodzi o ozdoby to na czasie są kwiaty, opaski, kryształki Swarovskiego, naklejki, a nawet tatuaże na włosy – opowiada fryzjerka.

Wiemy już jak się umalować i jak uczesać. Pozostaje dowiedzieć się co na siebie włożyć. Sylwester kojarzy się z cekinami i błyszczącymi materiałami. Czy i w tym roku będziemy błyszczeć?

- Paniom dojrzałszym doradzamy prostą, ale elegancką princeskę. Pod sukienkę można założyć czarną albo białą bluzkę. Dodatkowo może być wpięty kwiat albo brosza – mówi pani Martyna, pracownica sklepu odzieżowego Claudia.

A co dla młodych, przebojowych dziewcząt?

- Tunika z cekinami, odkryte plecy, wiązana na szyi. Do tego można założyć legginsy, czarne szpileczki. Więcej ozdób nie trzeba – prezentują kompletną kreację na Sylwestra panie z Claudii.

Jeśli nie gustuje się w cekinach można założyć lekko marszczoną sukienkę z dekoracyjnym kwiatem. Jeśli chodzi o kolorystykę to modne są beże, cappuccino, szarości i oczywiście klasyczna czerń.

Sylwester za pasem. Wystarczy skorzystać z rad fachowców, żeby lśnić na balu sylwestrowym.

Paulina Grochowalska



Kosmetyczka Kinga Kruszevska doradza jaki makijaż najlepszy na bal sylwestrowy



Modne są szarości i beże, ale można też włożyć żywe kolory



Jeśli nie gustuje się w cekinach można założyć lekko przymarszczoną sukienkę z dekoracyjnym kwiatem



Taki kwiat stanowi efektowny dodatek



Kolory modne obecnie to stonowane brązy i beże

REKLAMA

ZATRUDNIMY
DRUKARZY OFFSETOWYCH
I INTROLIGATORÓW
tel. 56 682 26 66

Wąbrzeźno

Co dzieci wiedzą o przyszłości?

Kiedy spytamy osobę dorosłą o to, co ją czeka w Nowym Roku, możemy liczyć się z tym, że usłyszymy odpowiedź: „nie wiem”. Inaczej jest z dziećmi. Przedszkolaki z wąbrzeskiej „Bajki” mają już, jak okazało się podczas ankiety, dość klarowny obraz tego, co je czeka w Nowym Roku. Te dzieci idą w 2011 roku do szkoły i ten temat przeważał w ich wypowiedziach, ale o swojej przyszłości wiedziały jeszcze więcej...



Natalia Karpińska:

- Niepokoję się, że jest tyle śniegu, że ciągle będę się przewracać na sankach i że jak pojadę w góry, to nad Morskim Okiem wpadnę do jeziora i zadziobią mnie kaczki, bo te kaczki są dzikie. Weselej będzie w wakacje, będę w wielkim Aquaparku, gdzie będzie wielka zjeżdżalnia, trampolina i dopiero z tej zjeżdżalni i trampoliny będę się wskakiwać do basenu. W Wąbrzeźnie będzie super Sylwester, z fajerwerkami do samego kosmosu.



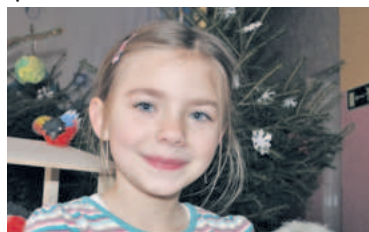
Oliwia Ledwochowska:

- Pójdziemy do szkoły, poznamy nowych przyjaciół, ale ci starzy nie będą o nich zazdrośni. W szkole będzie ciekawie. Codziennie przez czterdzieści, a nawet przez czterdzieści dwie minuty będziemy się uczyli, a potem będziemy mieli dwanaście minut na jedzenie. Będę tak się z wszystkiego cieszyła, że już nie będę płakać. I zrobimy wielkie przyjęcie na pożegnanie z dziećmi z przedszkola.



Oliwia Niemyt:

- W Wąbrzeźnie Nowy Rok rozpocznie się wielką paradą. Gdy pójdę do szkoły będę chciała mieć nowe koleżanki. Chodzi tam już mój brat Tomek, poznam też jego kolegów. W domu czeka mnie wielkie święto, gdy pójdę do szkoły.



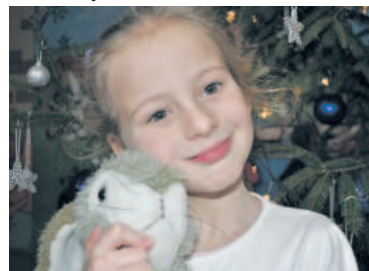
Zuzia Kielbowicz:

- W Nowym Roku będę miała ciekawe wakacje, bo pojadę do Czech, Kołobrzegu i Przydworza. Myślę, że w szkole będę miała same piątki i szóstkę, a na przerwach będzie przychodziła do nas pani Mirka, nasza wychowawczyni z przedszkola. Poza tym w szkole spotkam mojego brata i kuzynkę. W Wąbrzeźnie ludzie będą szczęśliwi. Chciałabym w Nowym Roku dostać kotka, bo na razie mam tylko chomika. Też jest fajny i ma na imię Tomek, tak jak pan od religii.



Marta Piotrowska:

- Myślę, że w szkole będzie miło. Będziemy grzeczni, pani będzie nas chwaliła. Pewnie młodszym koleżankom w przedszkolu będzie trochę smutno, gdy odejdę do szkoły. W przyszłym roku w domu będzie jak zawsze: zdarzą się nam pewnie jakieś drobne kłopoty, ale będziemy umieli doprowadzić się do szczęśliwości.



Ola Krawczyk:

- Na pewno w Nowym Roku pojadę na narty, bo już mam narty od cioci Marty. Będziemy zjeżdżać z górki śnieżnych. A w wakacje pojadę gdzieś nad wodę, nad morze lub jezioro, albo przynajmniej tam, gdzie będzie jakiś duży aquapark. W Sylwestra potłuką się kieliszki i dlatego będę miała szczęście.



Madzia Biegniewska:

- W Sylwestra mój kot będzie uciekał przed fajerwerkami, bo się będzie bał, że jego też wystrzela do samego nieba. W szkole będzie fajnie, a najfajniejsze będą przerwy. W wakacje pojadę daleko daleko, do wujka do Anglii.



Daria Dziura:

- Mam nadzieję, że w wakacje pojadę nad morze pokąpać się i jeść lody. Pewnie będą takie same, wielkie fale jak w tym toku, podobają mi się jak mnie podnosiły. Chciałabym, żeby w tym roku było wesele jakiejś cioci albo jakiegoś wujka, bo wtedy będzie fajnie, będę się bawiła z moimi kuzynkami i kuzynami.

Kulinaria

Szybkie, łatwe i tanie menu na Sylwestra

Coraz częściej Polacy decydują się spędzić Sylwestra w domu, w towarzystwie rodziny i dobrych znajomych. Przygotowanie świąt to spory wydatek. Domowe przyjęcie sylwestrowe wcale nie musi być równie kosztowne. Prezentujemy kilka przepisów, które na pewno wzbogacą menu sylwestrowe, do tego są łatwe, szybkie i tanie.

Paulina Grochowalska

Jaja w sosie tatarskim

Składniki:
jaja
ogórki konserwowe
grzybki z octu
majonez
pieprz

Sposób przyrządzenia sosu:
Pokroić drobno ogórki i grzybki. Wymieszać z majonezem. Dodać pieprz.

Sposób przyrządzenia:
Ugotowane i obrane ze skorupki jaja podzielić na półki. Ułożyć na półmisku i wyłożyć sos.

Pierś kurczaka w porach

Składniki:
3 duże pory
duży słoik majonezu
3 duże piersi kurczaka
sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:
Pokroić pory w talarki i wymieszać z połową majonezu. Piersi pokroić na duże kawałki. Oprószyć solą i pieprzem. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Wyłożyć pory z majonezem i wszystko przykryć resztą majonezu. Piec w temperaturze 220 stopni C około 30 minut.

Biała kielbasa z pieca

Składniki:
biała surowa kielbasa
oregano
olej

Sposób przyrządzenia:
Kielbasę wyłożyć na blasze, posypać oregano, polać olejem. Włożyć do pieca. Piec w temperaturze 220 stopni C przez 30 minut.

Salatka sylwestrowa

Składniki:
słoik selera konserwowego
puszka mielonki
puszka kukurydzy
puszka ananasa
4 jaja na twardo
majonez
pieprz, sól

Sposób przyrządzenia:
Jaja, mielonkę i ananasa pokroić. Dodać resztę składników. Doprawić do smaku i delikatnie wymieszać z majonezem.

Kotleciki z piersi kurczaka ala Dorotka

Składniki:
1 duża pierś kurczaka
3 jaja
3 łyżki mąki ziemniaczanej
3 średnie cebule
olej

Sposób przyrządzenia:
Pierś i cebulę pokroić w kostkę. Cebulę wymieszać z jajami i z mąką ziemniaczaną. Wrzucić pokrojone mięso. Dodać pieprz i sól do smaku. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron.

Ryba po chińsku

Składniki:
½ kg smażonych filetów rybnych (morszczuk albo mintaj)
1 szklanka wody od korniszonów
1 szklanka wody z marynowanej papryki
½ szklanki oleju
słoiczek koncentratu pomidorowego
kilka korniszonów
kilka kawałków marynowanej papryki
2 cebule
pieprz, sól, cukier

Sposób przyrządzenia zalewy:
Wymieszać wodę z ogórków z wodą z papryki. Dodać olej i słoiczek koncentratu. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Zalewę gotować 5 minut.

Sposób przyrządzenia:
Paprykę i ogórki pokroić w kostkę. Pokrojone cebule wygnieść z dwiema łyżkami cukru. Ryby ułożyć w salaterce. Przekładać na przemian pokrojonymi warzywami. Zalać zimną zalewą.

ŻYCZYMY SMACZNEGO

Wąbrzeźno

Koncert na finał

Na zakończenie akcji „Szlachetna paczka” w Szkole Podstawowej SP2 odbył się koncert kolęd i piosenek świątecznych. Biletem wstępu na uroczystość był produkt spożywczy lub chemiczny. Podczas imprezy licytowano też obrazy wąbrzeskich artystów.

W tym roku dzięki akcji „Szlachetna paczka” udało się pomóc 22 rodzinom z Wąbrzeźna i okolic. Na zakończenie akcji w Szkole Podstawowej nr 2 odbył się koncert kolęd i piosenek świątecznych w wykonaniu uczniów „Dwójki”. Biletem wstępu na koncert był produkt spożywczy lub chemiczny. Każdy dostał na pamiątkę naklejkę z logo akcji. Zlicytowano również trzy obrazy autorstwa lokalnych

artystów: Ignacego Kowaliszyna, Janusza Żywerta i Justyny Zarębskiej. Produkty i pieniądze zostaną przekazane na zaspokojenie potrzeb dwóch rodzin.

Na koncercie gościł burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski.

- Zapraszamy mnie częściej. Mam 200 metrów, na pewno będę przychodził – powiedział po występie uczniów „Dwójki”.

Na uroczystości nie mogło za-

braknąć oczywiście Anny Falkowskiej, organizatorki akcji „Szlachetna paczka” w Wąbrzeźnie.

- Ludzie chcą pomagać, ale muszą wiedzieć komu. Wtedy chętnie pomagają. Ta akcja pozwala na to, aby pomoc trafiała do konkretnych osób – mówi Anna Falkowska.

tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Wąbrzeźno

Świątełko i wigilia

Harcerze z gimnazjum w Wąbrzeźnie przywieźli do miasta Betlejemskie Świątełko Pokoju. Następnie spotkali się na harcerskiej wigilii.

20 grudnia wąbrzescy harcerze udali się po Betlejemskie Świątełko Pokoju do Torunia. Tamtejsi harcerze na Rynku Staromiejskim przekazali światło władzom miasta. Spotkanie miało charakter uroczystego apelu i uczestniczyli w nim druhowie z całego regionu. Mimo mrozu atmosfera wśród harcerskiej braci była gorąca. Dzień później Betlejemskie Świątełko Pokoju zostało przekazane władzom Wąbrzeźna. Burmistrz Leszek Kawski oraz wiceburmistrz Wojciech Bereza przyjęli je z rąk harcerki, składając najlepsze życzenia świąteczne i noworoczne. Harcerki wraz z drużyną dh. Justyną Świdzicką i dh. Malwiną Stopyrą przekazały także Betlejemskie Świątełko Pokoju na ręce dyrektora gimnazjum oraz księdza Jana Kalinowskiego.

Następnie odbyła się harcerska wigilia, na którą przybył przyjaciel drużyny, dh. Sławomir Szramowski, który umila zbiórki grą



na gitarze. Harcerki podzieliły się opłatkiem, składając sobie życzenia świąteczne i noworoczne.

Harcerska drużyna „Zbuntowani” działa w wąbrzeskim gimnazjum zaledwie od trzech miesięcy. Świąteczne spotkania nie są pierwszymi, w których uczestniczyli druhowie. W październiku brali udział w Złazie Drużyn Hufca Toruń w Złejwsi Wielkiej, gdzie integrowali się z drużynami

harcerskimi należącymi do Hufca Toruń. W listopadzie natomiast uczestniczyli z zlocie zorganizowanym przez 73. DH „Skarbiec” w Książkach. Świetnie bawili się przy wspólnym świeczkowisku i karaoke. Regularne zbiórki drużyny odbywają się w każdą środę w godzinach 16.30-18.30 w sali nr 6.

oprac. (kr)
fot. nadesłane

Złot w Książkach

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:

**Agnieszka Pastuszek**

Agnieszka przyszła na świat 25 grudnia. Jest córką Anny i Leszka Pastuszek z Łopatek. Dziewczynka w chwili narodzin ważyła 3,5 kg, mierzyła 53 cm.

**Zuzia Murawska**

Małgorzata i Krzysztof Murawscy z Osieczka zostali rodzicami małej Zuzi. Ich córka urodziła się 26 grudnia i ważyła 3,6 kg, a mierzyła 57 cm.

**Oliwier Dzimnowłodzki**

22 grudnia był dniem narodzin Oliwiera – syna Mileny i Pawła Dzimnowłodzkich z Łopatek. Chłopiec ważył 4,1 kg i mierzył 58cm.

tekst i fot. J. Brzuska

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. Nasz dziennikarz skontaktuje się z Państwem, by zrobić zdjęcie dziecku.

Dębowa Łąka

Historia wciąż żywa

Spotkanie jasełkowe w Zespole Szkół w Dębowej Łące to jedno z ważniejszych wydarzeń w roku. Uroczystość ma niepowtarzalny klimat. Nie tylko otwiera czas przeżywania świąt, ale też integruje społeczność szkolną.

W minioną środę z bożonarodzeniowym przesłaniem uczniowie zaprezentowali jasełka. W specjalnie przygotowanych kostiumach oraz w pięknej scenografii nawiązującej do Betlejem, przedstawili sceny narodzin Chrystusa. Był święty Józef, Maryja, Trzej Królowie, pasterze i anioły. Młodzi aktorzy z dużym przejęciem wiernie odtworzyli swoje role. Przygotowania do przedstawienia trwały od miesiąca, uczniowie poświęcili dużo czasu na próby i przygotowania. Jasełka w wykonaniu dzieci wprowadziły wszystkich w świąteczny nastrój. Kiedy część artystyczna dobiegła końca, występujący otrzymali gromkie brawa. Po zakończeniu wszyscy udali się na spotkania klasowe, gdzie było wspólne śpiewanie kołęd, łamanie się opłatkiem i składanie życzeń.

tekst i fot. Agnieszka Zielińska



Uczniowie opowiedzieli historię o narodzeniu Chrystusa



Nie mogło zabraknąć pastuszków



Prawdziwe diabły



Uczniowie Zespołu Szkół w Dębowej Łące w świątecznym przedstawieniu

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



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

Pomysły na sylwestrowe koktajle



jogurt wiśniowy 200 ml
mleko 1 szklanka
wiśnie (mrożone) 0.5 szklanki
cukier waniliowy 2 łyżeczki
czekolada 3 kostki

Wiśnie umyć i zmiksować w blenderze lub mikserze razem z mlekiem i jogurtem. Dodać cukier waniliowy i znowu zmiksować tak, żeby powstała gęsta masa. Przełożyć do szklanek i posypać na wierzchu startą czekoladą.



mleko 2 szklanki
kawa rozpuszczalna 2 łyżki
cukier 2 łyżki
cynamon 0.5 łyżeczki
czekolada 4 łyżki
kawa mrożona 1 kostka

Do gorącego, ale nie wrzącego mleka sypimy kawę, cukier, cynamon. Dokładnie mieszamy, odstawiamy do ostudzenia. Przed podaniem wkładamy kostki lodu i miksujemy aż się spieni. Rozlewamy do szklanek, dekorujemy startą czekoladą.



arbuz (tylko miąższ) 1.5 kg
cukier 1.5 szklanka
sok z cytryny 2 szklanki
pokrojone listki mięty 3 łyżki
zimna woda 3 szklanki
kostki lodu 1 szklanka

Arbuza pokroić w drobną kostkę. Zmiksować z cukrem, sokiem z limonki i miętą. Wlać do dzbanki, dodać wodę i lód. Dobrze wymieszać. Podawać od razu po przygotowaniu.



mleko UHT 3,2% 1 l
lód 10 kostek
woda 500 ml
cukier 2 łyżki
kawa rozpuszczalna 3 łyżki

Do wysokiej szklanki wsyp kawę i cukier, wlej 3 łyżki wody i zmiksuj na sztywną pianę. Następnie wsyp kostki lodu do połowy szklanki i nalej do tej połowy szklanki wody, resztę dopełnij mlekiem. Całość wymieszaj.



mandarynki 4 szt.
kiwi 4 szt.
grapefruit 1 szt.
migdały 0.25 szklanki
nasiona słonecznika 0.25 szklanki
lody waniliowe 3 łyżki

Owoce myjemy i obieramy ze skórki. Kroimy na kawałki, dodajemy lody, migdały i nasiona słonecznika. Następnie całość miksujemy. Dekorujemy listkami mięty i skórką pomarańczową.



banan 1 szt.
truskawki 10 dag
mleko 200 ml
sok z cytryny 0.5 łyżeczka
miód 2 łyżka

Wszystkie składniki miksujemy. Można dodać kilka kostek lodu.



kiwi 2 sztuki
sok jabłkowy 1 szklanka
Cukier puder 1 łyżeczka

Zmiksować wszystko razem. Następnie dodać cukier puder i dokładnie wymieszać. Przełożyć do wysokiej szklanki do koktajli.



2 dojrzałe banany
2 łyżeczki cukru waniliowego
2 łyżeczki cynamonu
Pół litra mleka

Obierz banany ze skórki i pokrój na cząstki... Wlej do miksera mleko, włóż banany. Dodaj cukier waniliowy i 1 łyżeczkę cynamonu. Zmiksuj składniki. Gotowy napój przelej do szklanek i posyp na wierzchu pozostałym cynamonem.



1 puszka ananasów (kostka)
200 ml mleczka kokosowego
sok z 1/2 limonki

Ananasy miksujemy, dodajemy mleczko i sok z limonki. Jeszcze chwilę miksujemy i gotowe.



banany 4 szt.
kefir 400 ml
cynamon (szczypta)

Wszystko dokładnie miksujemy. Jeśli ktoś preferuje słodsze koktajle można dodać trochę cukru.



kiwi 5 szt.
soku z limonki 2 łyżki
cukier brązowy 1 łyżka
lód 3 kostki
woda mineralna 0.5 szklanki

Kiwi obrać ze skórki, zmiksować z lodem, wodą, cukrem i sokiem z limonki. Podawać w wysokich szklankach.



2 szklanki lodów waniliowych (można również użyć czekoladowych lub pół na pół)
1 1/4 szklanki mleka
2 łyżki czekoladowego napoju Nesquik (lub słodkie kakao)

Wszystkie składniki miksujemy. Po zmiksowaniu ozdabiamy bitą śmietaną i odrobiną posypki czekoladowej. Można też dodać gałkę lodów na wierzch.

Wąbrzeźno

Byli pierwsi

Uczniowie wąbrzeskiego gimnazjum brali udział w III edycji powiatowego konkursu recytatorskiego „Proza i poezja Jana Pawła II”. Odnieśli sukcesy.



I miejsce zdobyła Jagoda Szwulińska z klasy II a, która recytowała utwory: „Po co mi mówisz” oraz „Bóg jest miłością”. II miejsce wywalczył Wiktor Godlewski z klasy Ie. Zaprezentował on utwory: „Dalekie wybrzeża ciszy”

oraz „Pierwsza chwila uwielbionego ciała”. Wyróżnienie otrzymała Daria Chylińska za przedstawienie utworów „Refren” i „Dziś w Jezusie szukamy natchnienia”.

oprac. (kr)

Dębowa Łąka

Wyczekiwany gość



Jak co roku Zespół Szkół w Dębowej Łące gościł postać niezwykle, nierozzerwalnie związaną ze Świętami Bożego Narodzenia – świętego Mikołaja. Najbardziej na jego wizytę czekały maluchy. Chociaż tak naprawdę to wszystkie dzieci wypatrywały za oknem wielkich sań. Każdy z uśmiechem na ustach czekał i czekał... aż tu nagle pojawił się sympatyczny gość.

tekst i fot.

Agnieszka Zielińska

Wąbrzeźno

Bez ryzyka

W Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie odbyły się warsztaty pt. „Żyj bez ryzyka AIDS”. Prowadziła je Ilona Czarnecka. W spotkaniu brało udział 32 uczniów z klas III.

Warsztaty miały dostarczyć aktualnej wiedzy na temat zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową i uświadomić zagrożenia związane z przedwczesną inicjacją. Uczniowie poznali też sytuację epidemiologiczną na świecie i w Polsce. Spotkanie było okazją do promowania postaw: asertywności i odpowiedzialności za własne życie.

Po omówieniu wszystkich zagadnień, wyświetlono film dokumentalny o AIDS. Następnie uczniowie uczestniczyli w zabawach edukacyjnych.

- W imieniu wszystkich uczniów, którzy brali udział w warsztatach, pragnę podziękować Ilonie Czarneckiej za przygotowanie spotkania. - powiedziała jedna z uczestniczek Joanna Ry-

dzik. - Dzięki tym zajęciom zapewne wielu z nas dowiedziało się, jakie zagrożenia czyhają na młodych, nierozważnych ludzi. Nauczyliśmy się jak rozpoznawać dane choroby oraz jak uniknąć zakażenia nimi. Mam nadzieję, że takie spotkania staną się nieodzownym elementem edukacji w naszej szkole.

oprac. (kr), fot. nadesłane



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

CWA

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 21:00 POLSAT - DOBRY ROK

Fabularny, 150 min, USA (2006)

Max Skinner jest londyńskim bankowcem, rekinem finansjery znad Tamizy, który podbija rynki europejskie. Ostatnia operacja przyniosła mu ogromne zyski, co wzbudziło ogromną zawiść konkurencji. Wkrótce potem główny bohater otrzymuje złe wieści z Francji o śmierci jego wuja Henry'ego. Jako najbliższy krewny zmarłego jest jedynym spadkobiercą jego posiadłości - willi w Prowansji i wspaniałej winnicy. Gdy Max wyrusza w podróż, by rozstrzygnąć kwestie prawne związane z otrzymanym spadkiem, z Londynu przychodzi wiadomość, że jego firma zawiesza go w obowiązkach w związku z licznymi wątpliwościami, które wzbudziła ostatnia transakcja. W miarę jak jego dalsza kariera staje się coraz bardziej niepewna, Max poznaje uroki życia na prowincji. Upływ czasu i powracające wspomnienia budzą w bohaterze dawne emocje i zapomniane uczucia. Sprawiają także, że coraz lepiej zaczyna rozumieć słowa wuja Henry'ego o życiu Prowansji: "Nigdzie indziej człowiek nie jest tak bardzo zajęty, robiąc tak niewiele i czerpiąc z tego tyle satysfakcji".

PIĄTEK 23:40 TVN - VINCI

Komedia kryminalna, 120 min, Polska (2004)

Złapany kiedyś na kradzieży antyków złodziej Cuma wychodzi warunkowo z więzienia ze względu na zły stan zdrowia. Ułatwił mu to paser Gruby, który ma wobec niego własne plany. Zleca mu kradzież obrazu "Dama z łasiczką" Leonarda da Vinci, który znajduje się w Muzeum Czartoryskich w Krakowie. Zadanie nie jest łatwe ponieważ arcydzieło jest bardzo dobrze strzeżone. Cuma chce wciągnąć do współpracy byłego współnika, Juliana Wolniewicza - Szerszenia. Nie wie, że ten porzucił złodziejski fach i jest teraz policjantem. Julian, który ma dług wdzięczności wobec Cumy, ale równocześnie nie chce brać udziału w kradzieży zgadza się na współpracę. Próbuje jednak przechrzyć kumpla. Zwraca się do fałszerza Hagena z prośbą o wykonanie kopii dzieła. Ten kieruje go do studentki Magdy, zdolnej kopistki. Tymczasem komisarz Wilk, który niegdyś aresztował Cumę, domyśla się, że złodziej planuje skok.

SOBOTA 23:10 TVP 2 - HANNIBAL

Thriller, 130 min, USA (2001)

Akcja "Hannibala" rozpoczyna się w siedem lat po ostatniej ucieczce Lectera. Agentka Clarice Starling uczestniczy w złe przygotowanej akcji, w czasie której musi zabić matkę z dzieckiem na ręku. Ponieważ opinia publiczna potrzebuje kozła ofiarnego, jej dalsza kariera wisi na włosku. Wtedy właśnie odzywa się do niej Lector. Przebywa obecnie we Florencji, gdzie jest kustoszem jednego z muzeów. Jego tożsamość odkrywa komendant policji Rinaldo Pazzi. Powiadamia o tym jednak nie FBI, a Masona Vergera, jedną z pierwszych ofiar Hannibala. Przeżył on spotkanie z doktorem, ale został potwornie okaleczony. Teraz, współpracując z przeciwnikiem Starling, agentem Krendlerem, przygotowuje się do okrutnej zemsty.

PONIEDZIAŁEK 22:35 POLSAT - ZAGINIONY W AKCJI

Akcja, 95 min, USA (1984)

W wietnamskiej niewoli ciągle pozostają amerykańscy żołnierze. Tylko jeden człowiek zdolny jest ich oswobodzić. W tym kipiącym akcją, trzymającym w nieustającym napięciu filmie występuje mistrz sztuk walki Chuck Norris. Pulkownik oddziałów specjalnych James Braddock (Norris) otrzymuje zadanie uwolnienia przetrzymywanych w niewoli żołnierzy. Wyposażony w najnowocześniejszy sprzęt, imponując odwagą i brawurą Braddock stawia czoła oddziałom wietnamskiej armii. Pomagają mu pracownica deparamentu Stanu (Lenore Kasdorf) i dawny kolega z armii (M. Emmet Walsh).

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Z Jedyńką po drodze
08:25 Między mamami
08:50 I kudłate, i łaciłate (3) - dla dzieci
09:00 Pan Kleks w kosmosie (1)
- film fabularny
10:20 Chopin2010.pl - muzyka
10:55 My, wy, oni
11:25 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Galapagos (2) - dokument
13:35 Plebania (1606) - serial
14:00 Klan (1996) - serial
14:25 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Księga kołęd - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5278) - serial
16:15 Moda na sukces (5279) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1607) - serial
17:55 Klan (1996) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Baśnie i bajki polskie (26) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (35) - serial
21:20 Sprawa dla reportera - dokument
22:10 Gdzie jest Fred? - film fabularny
00:10 Grudzień '70. Interesy władzy - dokument
01:05 Lot nad kukułczym gniazdem - film fabularny
03:15 Jak się pozbyć czarnego kota - film fabularny
05:35 Moda na sukces (5279) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Detektywi (775) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1369) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (125) - serial
14:20 Niania (126) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (165) - serial
17:55 Detektywi (775) - serial
18:25 Detektywi (776) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1370) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (765) - serial
21:30 Bitwa o Midway - film fabularny
00:05 Fringe: Na granicy światów (16) - serial
01:00 Uwaga!
01:20 Arkana magii - rozrywka
02:15 Telesklep
02:40 Rozmowy w toku - talk show
03:35 Fringe: Na granicy światów (16) - serial
04:50 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kino

08:00 Nikt nie rozumie perskich kotów - film fabularny
10:00 Na boso - film fabularny
11:25 Włamywacze - film fabularny
13:40 Wielkie kłopoty - film fabularny
15:15 Rozmowy z innymi kobietami - film fabularny
16:50 Doktor Żywago - film fabularny
20:10 Filmy i gwiazdy 2010 - dokument
21:30 Ned Kelly - film fabularny

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

23:30 Pusher III: jestem aniołem śmierci - film fabularny
01:30 Lato miłości - film fabularny
02:55 Beautiful - film fabularny
04:00 Manna - film fabularny
05:40 Miasto płynie - film krótkometrażowy

TVP 2

06:25 Opowiedz nam swoją historię (33) - talk show
07:00 Telezakupy
07:35 Na dobre i na złe (82) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (38) - rozrywka
11:45 Laskowik & Malicki - rozrywka
12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (12) - dokument
13:10 Pogoda na piątek (4) - serial
14:00 Faceci do wzięcia (37) - serial
14:20 Skęcz na bis (2) - rozrywka
14:35 Barwy szczęścia (515) - serial
15:05 Nowa (5) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (25) - rozrywka
17:25 Gilotyna (57) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (40) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (38) - serial
20:10 Barwy szczęścia (516) - serial
20:45 Castle (12) - serial
21:40 Dr House (127) - serial
22:35 Bez litości - film fabularny
00:40 Zerwany - film fabularny
02:20 Z Gliwic do Paryża - Wojtek Pszoniak - dokument
03:20 Życie Kamila Kuranta (3) - serial
04:25 Biuro kryminalne (18) - serial
04:50 Biuro kryminalne (19) - serial

tvn

06:05 Na Wspólnej (814) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (2) - serial
08:25 BrzydUla (171) - serial
08:55 BrzydUla (172) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (22) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (23) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (93) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (3) - serial
17:00 BrzydUla (173) - serial
17:30 BrzydUla (174) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (24) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (1) - serial
20:00 Lodowe piekło - film fabularny
21:50 Ally McBeal (17) - serial
22:40 Ally McBeal (18) - serial
23:15 Arkana magii - rozrywka
23:30 Wojna umysłów - film fabularny
05:15 Marina (93) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (20) - serial
08:00 Życie po scjentologii - dokument
09:00 OSS 117 - Rio nie odpowiada - film fabularny
10:50 Łapu capu ekstra - rozrywka
11:25 9 - film fabularny
12:50 Przywódca - zwirowana kampania prezydencka - film fabularny
14:30 Opowieści dziwnej treści - trzy swinki - film fabularny
15:55 Łapu capu ekstra - rozrywka
16:30 Fighting - film fabularny
18:20 Poirot - wigilia Wszystkich Świętych - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (1) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Magia kłamstwa (7) - serial
21:50 Rockefeller Plaza 30 (21) - serial
22:20 Zapowiedź - film fabularny
00:25 Gamer - film fabularny
02:05 Dolina Issy - film fabularny
03:50 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Przystanek Woodstock 2010 - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Księżniczka labędzi: Skarb czarnoksiężnika - film fabularny
09:00 Miodowe lata (24) - serial
09:30 Całkiem nowe lata miodowe (8) - serial
10:00 Daleko od noszy (6) - serial
10:30 Daleko od noszy (7) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (93) - serial
11:30 Mamuski (21) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (236) - serial
13:00 Niania (41) - serial
13:30 Niania (42) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1215) - serial
14:50 Benny Hill (68) - serial
15:15 Benny Hill (69) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (94) - serial
17:00 Dlaczego ja? (18) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1216) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich - serial
20:05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5) - serial
21:00 Dobry rok - film fabularny
23:30 Szpilki na Giewoncie (5) - serial
00:30 Romeo i Julia - film fabularny
02:45 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1448) - rozrywka

4

06:25 Mała czarna - talk show
07:15 Muzyczne listy - muzyka
08:15 Istne szaleństwo - rozrywka
09:10 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
10:10 Morze miłości (80) - serial
11:00 Osaczona (68) - serial
11:55 Nie igraj z aniołem (90) - serial
12:45 Muzyczne listy - muzyka
13:45 Ikony popkultury (13) - dokument
14:40 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:40 Słoneczny patrol (86) - serial
16:30 Zbuntowani (264) - serial
17:20 Osaczona (69) - serial
18:15 Nie igraj z aniołem (91) - serial
19:05 Morze miłości (81) - serial
20:00 Galileo
20:50 Oczy anioła - film fabularny
22:45 Viva Las Gdzieś Tam - film fabularny
00:35 Zielony smok - film fabularny
02:30 Nagrody muzyczne Brit Awards 2010 - rozrywka
04:10 Muzyczne listy - muzyka
05:15 VIP - kultura
05:45 Odkrywanie Ameryki - dokument

EUROSPORT

08:30 Kierunek Dakar
08:45 Puchar Świata w Bormio
09:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
11:00 Kolarskie historie
12:00 Snookerowe historie
13:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
15:00 Puchar Spenglera w Davos
17:15 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
18:00 Zawody pokazowe World Team Challenge w Niemczech
20:00 Gala mistrzów w Oberstdorfie
22:30 Mistrzostwa Świata w tańcach latynoskich w Innsbrucku
23:30 Fight Club



06:00 Kawa czy herbata?
08:30 Sylwester z gwiazdami
08:45 Przyjaciele z podwórka (26) - serial
09:15 Pan Kleks w kosmosie (2) - film fabularny
10:25 Gwiazdka z nieba - film fabularny
12:00 Wiadomości
12:15 Plebania (1607) - serial
12:40 Klan (1996) - serial
13:10 Brave New Girl: Droga do kariery - film fabularny
14:35 Sylwester z Jedyńką - rozrywka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5280) - serial
16:15 Moda na sukces (5281) - serial
16:40 Sylwester z Jedyńką - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1608) - serial
17:55 Klan (1997) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:10 Tomek i przyjaciele (16) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Pogoda
20:10 Oredzie noworoczne prezydenta RP Bronisława Komorowskiego
20:25 Dżungla - film fabularny
21:55 Asterix i Obelix: Misja Kleopatry - film fabularny
23:45 Sylwester z Jedyńką - rozrywka
23:55 Toast noworoczny - rozrywka
00:05 Sylwester z Jedyńką - rozrywka
00:25 Blues Brothers - film fabularny
02:40 Parada kanciarzy - film fabularny
04:20 Fados - film fabularny



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Detektywi (776) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1370) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (127) - serial
14:20 Niania (128) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (560) - serial
17:55 Detektywi (777) - serial
18:25 Detektywi (778) - serial
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Kogel-mogel - film fabularny
21:55 Gallimatias, czyli kogel-mogel II - film fabularny
23:40 Vinci - film fabularny
01:40 Lawina - film fabularny
03:20 Kuba Wojewódzki - talk show
04:15 Uwaga!
04:35 Rozmowy w toku - talk show
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Do widzenia, do jutra... - film fabularny
09:35 Nawiedzony dwór - film fabularny
11:15 Kontrakt - film fabularny
13:15 Panna Marple: Hotel Bertram - serial
15:00 Nie jesteśmy aniołami - film fabularny
16:55 Filmy i gwiazdy 2010 - dokument
18:15 Inni - film fabularny

W pograżonym w ciemnościach starym domu na wyspie mieszka Grace wraz z dwójką dzieci cierpiących na alergię na światło dzienne. Pewnego dnia kobieta przekonuje się, że w domu jest ktoś jeszcze.

20:10 Park jurajski - film fabularny
22:25 Zaginiony świat: Park Jurajski - film fabularny
00:45 Park jurajski III - film fabularny
02:20 Romanse i papierosy - film fabularny
04:05 Easy Rider - film fabularny
05:05 Bracia - film krótkometrażowy
05:35 Warzywniak, 360 st - film krótkometrażowy



06:10 M.A.S.H. (148) - serial
06:35 Flintstonowie (1) - serial
07:05 Flintstonowie (2) - serial
07:35 Na dobre i na złe (83) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:25 Prosto z zoo do Afryki - film fabularny
12:00 Barwy szczęścia (516) - serial
12:30 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
12:45 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
14:00 Familiada - odcinek sylwestrowy
14:30 Szatan z siódmej klasy - film fabularny
16:25 Uwolnić orkę III - film fabularny
18:00 Panorama
18:20 Sport-telegram
18:25 Pogoda
18:45 Hity "Kabaretowego Klubu Dwójki" - rozrywka
20:05 Sylwester z Dwójką 2010 (1) - muzyka
21:05 Sylwester z Dwójką 2010 (2) - muzyka
22:55 Sylwester z Dwójką 2010 (3) - muzyka
00:50 Sylwester z Dwójką 2010 (4) - muzyka
01:35 Hity na czasie - muzyka
02:35 Bydgoszcz Hit Festiwal - muzyka
03:30 Kabaretowa scena Dwójki (1) - rozrywka
04:20 Kabaretowa scena Dwójki (2) - rozrywka
05:45 Słowo na niedzielę
05:55 Jak zachować młodość - dokument



06:05 Na Wspólnej (815) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (776) - serial
08:25 BrzydUla (173) - serial
08:55 BrzydUla (174) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (24) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (1) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (94) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (4) - serial
17:00 BrzydUla (175) - serial
17:30 BrzydUla (176) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (2) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (3) - serial
20:00 W krzywym zwierciadle: Strzelając śmiechem - film fabularny
21:40 Spadaj na ziemię - film fabularny
23:20 W krzywym zwierciadle: Szkolna wycieczka - film fabularny
01:10 Wojna umysłów - film fabularny
05:50 Misja Martyna - extra (8) - rozrywka



06:05 The Killers w Royal Albert Hall - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (1) - serial
08:00 Sublokator - film fabularny
09:35 Noc w muzeum II - film fabularny
11:25 Tragedia na Hillsborough - dokument
12:15 Ekspres - bohater futbolu - film fabularny
14:30 Grinch - Świąt nie będzie - film fabularny
16:25 12 rund - film fabularny
18:20 Poirot - Morderstwo w Orient Expressie - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (2) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Miłość i taniec - film fabularny
22:45 Cypress Hill na festiwalu w Belfort - muzyka
00:05 George Michael - koncert w Londynie - muzyka
01:40 Pink - Funhouse, koncert w Australii - muzyka
03:15 Kings of Leon - koncert w Londynie - muzyka
05:20 Wiosna, panie sierzancie! - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:25 Serial animowany - serial
08:00 Święteczne opowieści: Spełnione życzenie - film fabularny
09:10 Kasia Ballou - film fabularny
11:10 Bez limitu prędkości - film fabularny
13:00 Nick Fury - film fabularny
14:50 Rewanż - film fabularny
16:40 W pogoni za sukcesem - film fabularny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (352) - serial
20:05 Sylwestrowa moc przebojów - muzyka
01:30 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
02:30 Muzodajnia Gwiazd - Wrocław 2010 - rozrywka
02:35 Muzodajnia Gwiazd - Wrocław 2010 - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1449) - rozrywka



06:15 Mała czarna - talk show
07:10 Muzyczne listy - muzyka
08:10 Istne szaleństwo - rozrywka
09:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
10:00 Morze miłości (81) - serial
10:50 Osaczona (69) - serial
11:40 Nie igrzaj z aniołem (91) - serial
12:35 Muzyczne listy - muzyka
13:35 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 VIP - kultur
14:25 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:25 Słoneczny patrol (87) - serial
16:15 Marsz pingwinów - dokument
17:50 Wyścig - film fabularny
20:00 Zabójcza piękność - film fabularny
21:50 Podwójne życie - film fabularny
23:50 Crash: niebezpieczne pożądanie - film fabularny
01:25 Kroniki Piotra Błotroczyka z Warmii (4) - rozrywka
02:10 Listy od zabójcy - film fabularny
03:50 Muzyczne listy - muzyka
04:40 TV market
05:20 TV market
05:40 Ikony popkultury (12) - dokument



08:30 Puchar Świata w Park City
09:05 Halo, halo! Tu Londyn!
09:35 Zawody pokazowe World Team Challenge w Niemczech
10:30 Sport Traveller
10:45 Kłasyka Ligi Mistrzów
11:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie
12:45 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
13:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
15:00 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
15:45 Zawody pokazowe World Team Challenge w Niemczech
17:00 Gala mistrzów w Oberstdorfie
18:30 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
19:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
20:00 Watts
20:30 Watts
21:00 Fight Club
23:00 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
00:00 Watts
00:30 Freeride Spirit
00:45 Watts
01:15 Sport Traveller



06:00 Niespotkanie spokojny człowiek - film fabularny
07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Łowca - ostatnie starcie - film fabularny
09:30 Legenda Johnny'ego Lingo - film fabularny
11:05 Klan (1997) - serial
11:35 Plebania (1608) - serial
12:00 Anioł Pański
12:15 Jaka to melodia? - rozrywka
13:05 Wiadomości
13:15 Oredzie noworoczne prezydenta RP Bronisława Komorowskiego
13:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
13:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
16:00 Sylwester z Jedyńką na bis - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Rajd Dakar
17:25 Ojciec Mateusz (30) - serial
18:10 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Smerfy (114) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
19:55 Rajd Dakar
20:00 Pogoda
20:15 Gruby i chudszy II: rodzina Klumpów - film fabularny
22:05 Prowokacja - film fabularny
23:45 Zły Mikołaj - film fabularny
01:15 Medal dla miss - film fabularny
02:45 Paryż 2010 - Wielka powódź - film fabularny
05:00 Dwie strony medalu (109) - serial
05:30 Dwie strony medalu (110) - serial



08:00 Geronimo Stilton (19) - serial
08:30 Po rozum do mrówek - film fabularny
10:05 Na Wspólnej (1367) - serial
10:40 Na Wspólnej (1368) - serial
11:00 Na Wspólnej (1369) - serial
11:20 Na Wspólnej (1370) - serial
11:40 Czary mary - film fabularny
13:25 Na dobre i na złe - film fabularny
15:30 Złoto dla zuchwałych - film fabularny
18:05 Kuchenne rewolucje (2) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Hela w opalach (45) - serial
20:35 Superman: Powrót - film fabularny
23:20 Świadek koronny - film fabularny
01:15 Na dobre i na złe - film fabularny
03:20 Uwaga!
03:40 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Annie Leibovitz: życie w obiektywie - dokument
09:35 Powrót do przyszłości III - film fabularny
11:45 Przesłuchanie do filmu "E.T." - dokument
11:50 E.T. - film fabularny
13:55 Co wiesz o Elly? - film fabularny
16:20 Panna Marple: strzały w Stonygates - serial
18:05 Zawodowcy - film fabularny
20:10 Francuski łącznik - film fabularny
22:10 Z podniesionym czołem - film fabularny
23:50 Nie mów nikomu - film fabularny
Żona paryskiego lekarza zostaje brutalnie zamordowana. Mężczyzna nie może otrząsnąć się z tej tragedii. Po ośmiu latach od jej śmierci lekarz dostaje e-mail, z którego wynika, że kobieta żyje.
02:00 Oczy Laury Mars - film fabularny
03:45 RajUstopy - film fabularny



06:10 Flintstonowie (3) - serial
06:40 Flintstonowie (4) - serial
07:10 Tygrys i przyjaciele - film fabularny
08:30 M jak miłość (796) - serial
09:20 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat (39) - dokument
09:50 Operacja "Słoń" - film fabularny
11:40 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
11:50 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
13:05 Bogusław Kaczyński zaprasza - muzyka
13:10 Koncert noworoczny z Wiednia (1) - muzyka
14:00 Familiada - odcinek noworoczny
14:35 Hity "Kabaretowego Klubu Dwójki" - rozrywka
15:45 Słowo na niedzielę
15:55 Trzech mężczyzn i mała dama - film fabularny
17:40 Sylwester z Dwójką 2010 - muzyka
18:00 Panorama
18:20 Sport-telegram
18:25 Pogoda
18:35 Matylda - film fabularny
20:15 C.K. Dezerterzy (1) - film fabularny
21:50 C.K. Dezerterzy (2) - film fabularny
23:10 Hannibal - film fabularny
01:20 Zbrodnica namietność - film fabularny
02:50 I uderzył grom - film fabularny



06:20 Pascal: po prostu gotuj
06:50 Telezakupy
08:55 Frasier (3) - serial
09:25 Frasier (4) - serial
09:55 Okruszek i Piegus - film fabularny
11:40 Spadaj na ziemię - film fabularny
13:15 Wielka gonitwa - film fabularny
15:30 W krzywym zwierciadle: Strzelając śmiechem - film fabularny
17:00 Dwóch i pół (23) - serial
17:30 Dwóch i pół (24) - serial
18:00 Dwóch i pół (1) - serial
18:30 Dwóch i pół (2) - serial
19:00 Dwóch i pół (3) - serial
19:30 Pluto Nash - film fabularny
21:20 W krzywym zwierciadle: Szkolna wycieczka - film fabularny
23:05 Dwóch Jake'ów - film fabularny



07:00 Minisport+
07:10 Łapu capu
07:25 Czerwone berety - film fabularny
09:10 12 mężczyzn z kalendarza - film fabularny
10:50 Gwiazda Kopernika - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:05 Sztuka i oligarchia - dokument
14:00 Bohaterowie futbolu - dokument
14:30 Obcy na poddaszu - film fabularny
15:55 Fanboys - film fabularny
17:30 Eureka (6) - serial
18:25 9 - film fabularny
20:00 The Box. Pułapka - film fabularny
22:00 Złodziejski kodeks - film fabularny
23:50 Roman Polański - Scigany i pożądan - dokument
01:35 Wróg publiczny numer 1 (1) - film fabularny
03:25 28 dni później - film fabularny
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (3) - serial
07:30 Scooby Doo, gdzie jesteś? (10) - serial
08:00 Scooby-Doo! Ahoj piraci! - film fabularny
09:25 Ewa gotuje
09:55 Hook - film fabularny
12:45 Bratz - film fabularny
15:00 Nacho Libre - film fabularny
16:55 Mały Manhattan - film fabularny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:30 Świat według Kiepskich (183) - serial
20:00 Faceci w butach - film fabularny
22:00 Bohater ostatniej akcji - film fabularny
00:45 Autostrada - film fabularny
02:45 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1450) - rozrywka



06:30 Ikony popkultury (13) - dokument
07:20 Dekoratornia - film telewizyjny
07:50 Marsz pingwinów - dokument
09:25 Dirty Dancing - film fabularny
11:15 Galileo
12:05 Mała czarna - talk show
12:55 Ikony popkultury (13) - dokument
13:45 Zabójcza piękność - film fabularny
15:30 Fantozzi przeciwko wszystkim - film fabularny
17:30 Grunt to rodzinka - film fabularny
19:05 Galileo
20:00 Złoto dla naiwnych: Z powrotem w siodło - film fabularny
22:10 Życie Carlita - film fabularny
00:55 Tajemnicza zbrodnia - film fabularny
02:55 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9) - serial
03:35 Tim - film fabularny
05:20 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Elmot
05:35 Fantozzi przeciwko wszystkim - film fabularny



08:30 Freeride Spirit
08:45 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
09:30 Watts
10:00 Watts
10:30 Zawody pokazowe World Team Challenge w Niemczech
11:45 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
12:30 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
13:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
15:30 Mistrzostwa Świata we Frimley Green
17:30 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberhofie
18:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen
19:00 Mistrzostwa Świata we Frimley Green
20:00 Rajd Dakar
20:30 Rajd Dakar
21:30 Fight Club
23:30 Partouche Poker Tour w Cannes
01:30 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen



06:00 Dziesięcioro przykazań
- opowieści dla dzieci (1)
- serial
06:35 Śmierć (114) - serial
07:00 Transmisja mszy św.
z Sanktuarium Bożego
Miłosierdzia w Krakowie
Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Bali (46) - serial
08:40 Moi przyjaciele: Tygrys
i Kubuś (26) - serial
09:10 Złota raczka (11) - serial
09:40 Puchatkowego Nowego Roku
- film fabularny
10:45 Czarodziej z Waverly Place
(15) - serial
11:20 Okazja (17) - serial
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Panski
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Wiadomości
13:10 Doręczyciel (8) - serial
14:05 Śnięty Mikołaj III: Uciekający
Mikołaj - film fabularny
15:55 Oceany (7) - dokument
16:55 Raid Dakar
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Ojciec Mateusz (32) - serial
18:15 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Chip i Dale (48) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Raid Dakar
20:05 Pogoda
20:15 Blondynka (1) - serial
21:10 Wichry namiętności - film fabularny
23:25 Wielcy wodzowie (1) - serial
00:20 Wielcy wodzowie (2) - serial
01:15 Dziecko Rosemary - film fabularny
03:30 Zagubione święta - film fabularny
05:00 Moda na sukces (5282) - serial
05:30 Moda na sukces (5283) - serial



08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Co za tydzień
11:25 Program rozrywkowy
- rozrywka
11:55 Szymon Majewski Show
- rozrywka
12:55 Top Model. Zostań modelką (2)
- rozrywka
13:55 Mam talent (3) - rozrywka
15:25 Gremliny rozrabiają
- film fabularny
17:25 Hela w opalch (45) - serial
18:00 Ugotowani (1) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Lawina - film fabularny
21:50 Dr House (4) - serial
22:45 Naznaczony (4) - serial
23:45 Sześć stóp pod ziemią (10)
- serial
00:45 Arkana magii - rozrywka
01:40 Telesklep
02:05 Uwaga!
02:25 Gremliny rozrabiają
- film fabularny
04:15 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Porwanie - film fabularny
09:50 Kopalnie króla Salomona
- film fabularny
11:40 Filmy i gwiazdy 2010
- dokument
13:05 Nieustraszeni bracia Grimm
- film fabularny
15:00 Portrety - dokument
15:20 Francuski łącznik
- film fabularny
17:20 Dróżnik - film fabularny
19:05 Na czerwonym dywanie
- dokument
20:10 Panna Marple: zwierciadło
pęka w odlamków stos - serial
21:55 Gladiator - film fabularny
00:25 Z planu "Gladiatora"
- dokument
01:05 Cudowna rybka
- film krótkometrażowy
01:35 Smak życia II - film fabularny
03:40 Pamiętasz mnie?
- film fabularny
04:55 Ugór - film fabularny
05:50 Klaudia Love
- film krótkometrażowy



06:40 Ostoja
07:10 M jak miłość (797) - serial
08:00 Barwy szczęścia (515) - serial
08:30 Barwy szczęścia (516) - serial
09:00 Strefa gwiazd
09:30 Z ziemi, z powietrza i z morza
(1) - dokument
10:25 Koń Polski - 25 lat + VAT
- Wielka świąteczna wyprzedaż
- rozrywka
11:25 Wojciech Ciejrowski
- boso przez świat (40)
- dokument
11:55 Makłowicz w podróży
12:25 Pożyczalscy - film fabularny
14:00 Familiada - rozrywka
14:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
14:45 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
16:45 Na dobre i na złe (426) - serial
17:35 5 hitów TVP 2 - jubileusz 40
- lecia Programu 2. - dokument
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Śladami ORLEN Teamu
- Dakar na obcasach
- dokument
18:40 Pogoda
18:45 Tak to leciało! - kulis (74)
- dokument
18:55 Tak to leciało! (74) - rozrywka
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (23)
- rozrywka
21:00 Wasabi: Hubert zawodowiec
- film fabularny
22:40 Pogoda na jutro - film fabularny
00:20 Koncert noworoczny z Wiednia
(2) - muzyka
01:50 Aztecki tyranozaur
- film fabularny
05:40 M.A.S.H. (150) - serial



06:00 Misja Martyna - extra (9)
- rozrywka
06:30 Pascal: po prostu gotuj
06:55 Telezakupy
09:00 Frasier (5) - serial
09:30 Frasier (6) - serial
10:00 Tajemnice Smallville (11)
- serial
10:55 Zgrywus - film fabularny
12:40 Chuck (14) - serial
13:35 Agenci NCIS (15) - serial
14:30 Bez śladu (16) - serial
15:25 Pluto Nash - film fabularny
17:15 Columbo (4) - serial
19:10 Uwaga, faceci! (8) - serial
20:05 Wróg u bram - film fabularny
22:35 Krok od domu (12) - serial
23:25 Dowody zbrodni (7) - serial
00:15 Dowody zbrodni (8) - serial
01:05 Arkana magii - rozrywka
05:25 Marina (94) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:50 Muzyka - muzyka
07:00 Sztuka i oligarchia - dokument
08:00 Bohaterowie futbolu
- dokument
08:35 Czarnoksiężnik z krainy Oz
- film fabularny
10:55 Dzieci Ireny Sandlerowej
- film fabularny
12:50 Moja wielka grecka wycieczka
- film fabularny
14:30 Epoka lodowcowa III
- Era dinozaurów - film fabularny
16:05 Nigdy nie mów nigdy
- film fabularny
17:50 Rockefeller Plaza 30 (21)
- serial
18:20 Magia kłamstwa (7) - serial
19:10 Łapu capu
19:20 Aktualności filmowe
19:50 Nie przegap
20:00 Zdobyć Woodstock
- film fabularny
22:10 Ciacho - film fabularny
00:10 Adrenalina II - Pod napięciem
- film fabularny
01:50 Wróg publiczny numer 1 (2)
- film fabularny
04:05 South Park (9) - serial
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Kudłaty i Scooby Doo na tropie
(4) - serial
07:45 Kaczor Donald przedstawia (3)
- dla dzieci
08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (11)
- serial
08:45 Gumisie (8) - serial
09:15 Gumisie (9) - serial
09:45 Kacze opowieści (49) - serial
10:15 Kacze opowieści (50) - serial
10:45 Gwiazda popu - film fabularny
12:45 Vice versa - film fabularny
14:45 Sezon na słowka - film fabularny
16:45 Rodzina zastępcza plus (272)
- serial
17:45 7420 Milion od zaraz - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (185)
- serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami
(7) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami
(8) - serial
22:00 Kości (5) - serial
23:00 Instykt mordercy (4) - serial
00:00 Morderca znad Green River
- film fabularny
02:00 Magazyn sportowy
04:00 Program interaktywny
- rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1451)
- rozrywka



07:20 Grunt to rodzinka
- film fabularny
09:00 Piękna i Borys Bestia
- film fabularny
11:00 Galileo
11:55 Dekoratornia - film telewizyjny
12:20 VIP - kultura
12:50 Fantozzi znów w tarapatkach
- film fabularny
14:30 ZAKSA Kędzierzyn-Koźle
- PGE Skra Bełchatów
16:50 Niepokonana Australia
- dokument
17:25 Rodzinne rozgrywki
- film fabularny
19:05 Galileo
20:00 Peggy Sue wyszła za mąż
- film fabularny
21:55 CSI: Kryminalne zagadki Miami
(9) - serial
22:45 Listy od zabójcy - film fabularny
00:40 Crash: niebezpieczne
pożądanie - film fabularny
02:20 Mała czarna - talk show
03:10 VIP - kultura
03:35 Kinomaniak - kultura
04:00 TV market
05:05 VIP - kultura
05:40 Mała czarna - talk show



08:35 Puchar Spenglera w Davos
10:00 Puchar Świata
- Turniej Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen
10:45 Watts
11:15 Watts
11:45 Top 10 Eurosportu
- Ranking Victorii
12:45 Puchar Świata
- Turniej Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen
13:30 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
15:00 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
16:15 Puchar Świata w Monachium
18:00 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
18:30 Gwiazdy Bundesligi
- Reszta Świata
20:00 Watts
20:15 Raid Dakar
20:45 Halowy Puchar Harder13
w Mannheimie
23:00 Raid Dakar
23:30 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
00:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
01:00 Raid Dakar



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Do przerwy 0:1 (1) - serial
08:50 Puchatkowego Nowego Roku
- film fabularny
10:00 Zagubieni z lotu 29 (1) - serial
10:25 Niepokonani. Niezwykle
historie - talk show
10:55 Telezakupy
11:30 Agrobiznes
12:00 Wiadomości
12:10 Świry (1) - serial
13:35 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
13:45 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
15:55 Moda na sukces (5282) - serial
16:20 Moda na sukces (5283) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Raid Dakar
17:30 Plebania (1609) - serial
17:55 Klan (1998) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Przygody rozbójnika Rumcajsa
(17) - serial
19:15 Bajki z mchu i paproci (37) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Raid Dakar
20:10 Pogoda
20:30 Bananowy doktor - serial
21:20 Zagubieni (1) - serial
22:15 Zagubieni (2) - serial
23:05 Mistrzowie horroru (1) - serial
00:15 Kopinaty (1) - serial
01:20 Kopinaty (2) - serial
02:25 Kojak (6) - serial
03:20 Notacje (519) - dokument
03:50 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
05:05 Moda na sukces (5284) - serial
05:30 Moda na sukces (5285) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Detektywi (778) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi (779) - serial
13:55 Niania (129) - serial
14:25 Niania (130) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem
- talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (561) - serial
17:55 Prosto w serce (1) - serial
18:25 Detektywi (780) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1371) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (766)
- serial
21:30 Agenci NCIS (2) - serial
22:25 Usta usta (3) - serial
23:25 Superwizjer
00:00 Nie z tego świata (17) - serial
00:50 Co za tydzień
01:15 Uwaga!
01:35 Arkana magii - rozrywka
02:30 Telesklep
02:55 Rozmowy w toku - talk show
03:50 Nic straconego
05:00 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Ekipa - film krótkometrażowy
08:25 Sezon na bażanty
- film fabularny
10:20 Mleko - film fabularny
12:15 Anne Leibovitz: życie
w obiektywie - dokument
13:50 Na boso - film fabularny
15:10 Panna Marple: Nemesis
- film fabularny
16:55 Krew jak czekolada
- film fabularny
18:45 Filmy i gwiazdy 2010
- dokument
20:10 Francuski łącznik II
- film fabularny
22:25 Zbrodnia ojca Amaro
- film fabularny
00:35 Lato miłości - film fabularny
02:00 Pamiętasz mnie?
- film fabularny
03:15 Olek - film fabularny
04:30 RajUstopy - film fabularny
05:30 Bracia - film krótkometrażowy



06:05 M.A.S.H. (149) - serial
06:35 Pytając o Boga (17) - dokument
07:00 Bóg przewidziany się narodził
- dokument
07:30 Na dobre i na złe (84) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - odcinek specjalny
- rozrywka
11:50 Potrzebna od zaraz
12:15 Sierociniec dla orangutanów
(5) - dokument
12:55 Pytając o Boga (16) - dokument
13:20 Laskowik & Malicki - rozrywka
14:35 Na dobre i na złe (426) - serial
15:35 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
15:45 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
17:05 Tancerze (1) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Śladami ORLEN Teamu
- Dakar na obcasach
- dokument
18:39 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (41) - serial
19:35 Sąsiedzi (1) - serial
20:10 Barwy szczęścia (517) - serial
20:45 M jak miłość (798) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
- dokument
21:50 Tomasz Lis na żywo
22:50 Zabójcze umysły (9) - serial
23:45 Po drugiej stronie - film fabularny
01:35 Zaginiony świat komunizmu (1)
- dokument
02:40 Gorący temat (9) - serial
03:05 Gorący temat (10) - serial
03:35 Aztecki tyranozaur - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (151) - serial



06:15 Na Wspólnej (816) - serial
06:45 Kuba Wojewódzki (21)
- talk show
07:40 Plotkara (4) - serial
08:30 BrzydUla (175) - serial
09:00 BrzydUla (176) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (2) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (3) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (95) - serial
15:05 Kuba Wojewódzki (22)
- talk show
16:05 Plotkara (5) - serial
17:00 BrzydUla (177) - serial
17:30 BrzydUla (178) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (4) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (5) - serial
20:00 Dom sekretów i kłamstw
- film fabularny
21:55 Nie z tego świata (9) - serial
22:50 Wróg u bram - film fabularny
01:20 Arkana magii - rozrywka
05:25 Marina (95) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:10 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (2) - serial
08:00 Mój Nikiifor - film fabularny
09:40 Czarodziejski flet - film fabularny
12:00 Eureka (6) - serial
12:50 Biały smok - film fabularny
14:20 Kocham cię od tak dawna
- film fabularny
16:20 Ciekawski George - Malpison
i Gwiazdka - film fabularny
17:20 O'Galop - rysownik i malarz
- dokument
18:20 Przywódca - zwirowana
kampania prezydencka
- film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (3) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Psychol - film fabularny
22:55 Marysina Polana - dokument
23:45 Bezkarni (1) - serial
00:45 Show - film fabularny
02:50 Muzyka - muzyka
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
05:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:30 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Święty Mikołaj przybywa
do miasta - film fabularny
09:15 Miodowe lata (43) - serial
10:00 Daleko od noszy (8) - serial
10:30 Daleko od noszy (9) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (94)
- serial
11:30 Mamusi (22) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (237)
- serial
13:00 Niania (43) - serial
13:30 Niania (44) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1216) - serial
14:45 Gotowe na wszystko (1) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (95)
- serial
17:00 Dlaczego ja? (19) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1217) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (193)
- serial
20:00 Wulkan - film fabularny
22:35 Zaginiony w akcji
- film fabularny
00:10 Na każde wezwanie (1) - serial
02:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1452)
- rozrywka



06:35 Muzyczne listy - muzyka
07:40 Słoneczny patrol (87) - serial
08:40 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
09:40 Fantozzi znów w tarapatkach
- film fabularny
11:25 Galileo
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Rajdowe Samochodowe
Mistrzostwa Polski
- Raid Elmot
14:00 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (88) - serial
16:00 Zbuntowani (265) - serial
17:00 Osaczona (70) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (92) - serial
19:00 Morze miłości (82) - serial
20:00 Galileo
21:00 Życie Carlita - film fabularny
23:55 Ślepy zaulek - film fabularny
02:00 Minotaur - film fabularny
03:30 Muzyczne listy - muzyka
04:20 TV market
05:05 Kinomaniak - kultura
05:30 Mała czarna - talk show



08:30 Raid Dakar
09:00 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
10:00 Puchar Świata w Monachium
11:00 Raid Dakar
11:30 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
12:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
13:30 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
15:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
16:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
17:30 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
18:45 Mistrzostwa Świata
we Frimley Green
20:30 Raid Dakar
20:55 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami
21:00 Tydzień z World Wrestling
Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:25 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami
22:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
23:00 Raid Dakar
23:30 Puchar Świata - Turniej Czterech
Skoczni w Innsbrucku
00:30 Puchar Świata - Tour de Ski
w Oberstdorfie
01:00 Raid Dakar

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Do przerwy 0:1 (2) - serial
08:50 Jedynek przedszkole (74) - dla dzieci
09:25 Dlaczego? Po co? Jak?
09:45 Heidi (1) - serial
10:10 Zagubieni z lotu 29 (2) - serial
10:40 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka
11:10 ABC klimatu (1) - przyroda
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Swiry (2) - serial
13:40 Plebania (1609) - serial
14:05 Klan (1998) - serial
14:40 Program rozrywkowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5284) - serial
16:10 Moda na sukces (5285) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Raid Dakar
17:30 Plebania (1610) - serial
17:55 Klan (1999) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Halo, tu Hania! (52) - serial
19:15 Buli (65) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Raid Dakar
20:15 Pogoda
20:30 Trzynasty (1) - serial
22:10 Budząc zmarłych (1) - serial
23:20 Warto rozmawiać - talk show
00:10 Boże Narodzenie - film fabularny
02:10 Kojak (7) - serial
03:00 Notacje (517) - dokument
03:55 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (1) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1371) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi (780) - serial
13:55 Niania (131) - serial
14:25 Niania (132) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (166) - serial
17:55 Prosto w serce (2) - serial
18:25 Detektywi (781) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1372) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (767) - serial
21:30 Detektyw Monk (15) - serial
22:30 Pamiętniki wampirów (3) - serial
23:25 Kuba Wojewódzki - talk show
00:25 Superwizjer
01:00 Uwaga!
01:20 Arkana magii - rozrywka
02:15 Telesklep
02:40 Rozmowy w toku - talk show
03:35 Nie z tego świata (17) - serial
04:30 Co za tydzień
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Porwanie - film fabularny
09:50 Dróżnik - film fabularny
11:35 Kopalnie króla Salomona - film fabularny
13:20 Bracia - film krótkometrażowy
13:55 Co wiesz o Elly? - film fabularny
16:05 Wielki napad w Minnesocie - film fabularny
17:45 W oku kamery - dokument
18:25 Walet pikowy - film fabularny
20:10 Zaginione - film fabularny

1885 rok, Nowy Meksyk. Samotna matka, Maggie Gilkeson, mieszka na odludziu wraz z dwiema córkami - Lilly i Dot. Pewnego dnia Lilly zostaje uprowadzona przez bandę wyrzutków.

22:35 Wszystko o Adamie - film fabularny
00:20 Pusher - film fabularny
02:10 Sobowtór - film fabularny
03:20 Manna - film fabularny
04:25 Ugór - film fabularny
05:35 Warzywniak, 360 st - film krótkometrażowy

TVP 2

06:10 Córki McLeoda (174) - serial
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (85) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - odcinek specjalny - rozrywka
11:50 Kabaretożery (1) - rozrywka
12:50 Leśny pies. Nieuchwytny myśliwy Brazylii (1) - dokument
13:50 Licencja na wychowanie (41) - serial
14:30 Barwy szczęścia (517) - serial
15:05 M jak miłość (798) - serial
16:00 Panorama _ świat
16:15 Gielda
16:30 Tancerze (2) - serial
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Śladami ORLEN Teamu - Dakar na obcasach - dokument
18:39 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (42) - serial
19:35 Sąsiedzi (2) - serial
20:10 Barwy szczęścia (518) - serial
20:45 M jak miłość (799) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Opętani przez złe moce - dokument
23:55 Człowiek bez twarzy - film fabularny
01:55 Rzym (6) - serial
02:50 Tylko strach - film fabularny
04:25 Opętani przez złe moce - dokument

tvn

06:15 Na Wspólnej (817) - serial
06:45 Kuba Wojewódzki (22) - talk show
07:40 Plotkara (5) - serial
08:30 BrzydUla (177) - serial
09:00 BrzydUla (178) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (5) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (96) - serial
15:05 Kuba Wojewódzki (23) - talk show
16:05 Plotkara (6) - serial
17:00 BrzydUla (179) - serial
17:30 BrzydUla (180) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (6) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
20:00 Dwóch Jake'ów - film fabularny
22:40 Agenci NCIS (16) - serial
23:35 Misja: Moskwa - film fabularny
01:35 Arkana magii - rozrywka
05:25 Marina (96) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (3) - serial
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Rockefeller Plaza 30 (21) - serial
09:00 Mam na imię Green - dokument
09:55 Wszyscy święci - film fabularny
11:20 Służąca - film fabularny
13:00 Prawdziwe oblicze Charliego - film fabularny
14:50 Szybko i wściekle - film fabularny
16:45 Ostatni pociąg do domu - dokument
18:20 Gwiazda Kopernika - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (4) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Che. Rewolucja - film fabularny
23:15 The Box. Pułapka - film fabularny
01:15 Pianista - film fabularny
03:40 Aktualności filmowe
04:10 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Święteczne opowiesci: Niezwykły prezent księżniczki - film fabularny
09:15 Miodowe lata (44) - serial
10:00 Daleko od noszy (10) - serial
10:30 Daleko od noszy (11) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (95) - serial
11:30 Mamuśki (23) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (238) - serial
13:00 Niania (45) - serial
13:30 Niania (46) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1217) - serial
14:45 Gotowe na wszystko (2) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (96) - serial
17:00 Dlaczego ja? (20) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1218) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (194) - serial
20:00 Lot Feniksa - film fabularny
22:20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (5) - serial
23:20 Hotel 52 (17) - serial
00:20 Kariera po trupach - film fabularny
02:20 Program interaktywny - rozrywka
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1453) - rozrywka

4

06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (88) - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną
09:25 Morze miłości (82) - serial
10:25 Osaczona (70) - serial
11:25 Nie igraj z aniołem (92) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 VIP - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Słoneczny patrol (89) - serial
16:00 Zbuntowani (266) - serial
17:00 Osaczona (71) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (93) - serial
19:00 Morze miłości (83) - serial
20:00 Galileo
21:00 Minotaur - film fabularny
22:40 Geneza (13) - serial
23:50 Mała czarna - talk show
00:45 Niesamowita McCoy - film fabularny
02:55 Muzyczne listy - muzyka
03:45 Kinomaniak - kultura
04:10 VIP - kultura
04:35 TV market
05:05 Dekoratornia - film telewizyjny
05:30 Mała czarna - talk show

EUROSPORT

08:30 Raid Dakar
09:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
10:00 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberstdorfie
10:30 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberstdorfie
11:00 Raid Dakar
11:30 Halowy Puchar Harder13 w Mannheimie
12:30 Gwiazdy Bundesligi - Reszta Świata
13:30 Snookerowe historie
15:00 Puchar Świata w Zagrzebiu
16:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
17:00 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberstdorfie
17:30 Puchar Świata w Zagrzebiu
18:00 Puchar Świata w Zagrzebiu
19:00 Halo, halo! Tu Londyn!
19:05 Mistrzostwa Świata we Frimley Green
20:15 Raid Dakar
20:45 Mistrzostwa Świata we Frimley Green
22:00 Turniej "Bigger's Better" w Nikozji
23:00 Freeride Spirit
23:15 Raid Dakar
23:45 Halowy Puchar Harder13 w Mannheimie
01:00 Raid Dakar

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Do przerwy 0:1 (3) - serial
08:50 Budzik (331) - dla dzieci
09:20 Moliki książkowe
09:40 Heidi (2) - serial
10:10 Zagubieni z lotu 29 (3) - serial
10:40 Raj
11:10 ABC klimatu (2) - przyroda
11:25 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Swiry (3) - serial
13:40 Plebania (1610) - serial
14:05 Klan (1999) - serial
14:40 Program rozrywkowy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5285) - serial
16:15 Moda na sukces (5287) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Raid Dakar
17:30 Plebania (1611) - serial
17:55 Klan (2000) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Olimpiada Bolka i Lolka (11) - serial
19:15 Buli (70) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Raid Dakar
20:10 Pogoda
20:25 Bananowy doktor - serial
21:20 Filantrop (1) - serial
22:20 Tajemnica Arianny (1) - film fabularny
00:10 Herosi (1) - serial
01:15 Herosi (2) - serial
02:10 Kojak (4) - serial
03:45 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
04:50 Historia Studia Pixar

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (2) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1372) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi (781) - serial
13:55 Niania (133) - serial
14:25 Niania (134) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (562) - serial
17:55 Prosto w serce (3) - serial
18:25 Detektywi (782) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1373) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (768) - serial
21:30 Thelma i Louise - film fabularny
00:10 Szymon Majewski Show
01:10 Uwaga!
01:30 Arkana magii - rozrywka
02:25 Telesklep
02:50 Kuba Wojewódzki - talk show
03:40 Rozmowy w toku - talk show
04:35 Nic straconego
05:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Darek - film krótkometrażowy
08:15 Zabić prezydenta - film fabularny
10:00 Śpiewy po rosie - film fabularny
11:45 Wielkie kłopoty - film fabularny
13:15 W oku kamery - dokument
13:50 Do widzenia, do jutra... - film fabularny
15:25 Kontrakt - film fabularny
17:25 Przesłuchanie do filmu "E.T." - dokument
17:30 E.T. - film fabularny
19:30 W oku kamery - dokument
20:10 Nie bój się mnie - film fabularny
21:55 Cop Land - film fabularny
23:50 Cudowna rybka - film krótkometrażowy
00:20 W rytmie serca - film fabularny
02:05 Niech żyje śmierć! Hiszpańskie kino grozy - dokument
03:05 Manna - film fabularny
04:10 Nie panikuj! - film fabularny
05:40 Miasto płynie - film krótkometrażowy

TVP 2

06:10 Córki McLeoda (175) - serial
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (86) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna - rozrywka
11:50 Płocka Noc Kabaretowa
12:35 Barwy szczęścia (518) - serial
13:15 M jak miłość (799) - serial
14:05 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
14:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
16:15 Panorama - świat
16:30 Gielda
16:45 Tancerze (3) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Śladami ORLEN Teamu - Dakar na obcasach - dokument
18:39 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (43) - serial
19:35 Sąsiedzi (3) - serial
20:10 Barwy szczęścia (519) - serial
20:45 Nowa (5) - serial
21:40 Twister - film fabularny
23:40 Bionic Woman - Agentka przyszłości (1) - serial
00:35 Cesarskie cięcie - film fabularny
02:10 Skarby australijskich parków narodowych (1) - dokument
03:15 Sekcja 998 (2) - serial
03:40 K-19 - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (152) - serial

tvn

06:15 Na Wspólnej (818) - serial
06:45 Kuba Wojewódzki (23) - talk show
07:40 Plotkara (6) - serial
08:30 BrzydUla (179) - serial
09:00 BrzydUla (180) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (6) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (97) - serial
15:05 Kuba Wojewódzki (24) - talk show
16:05 Plotkara (7) - serial
17:00 BrzydUla (181) - serial
17:30 BrzydUla (182) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (8) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial
20:00 Wszystko jest iluminacją - film fabularny
22:05 Bez śladu (17) - serial
23:00 Zodiak - film fabularny
00:55 Arkana magii - rozrywka
05:40 Marina (97) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (4) - serial
08:00 Klub kawalerów - film fabularny
09:25 Sindbad: Legenda siedmiu morz - film fabularny
10:50 Zmiana planów - film fabularny
12:30 Przetrwac huragany - film fabularny
14:25 Dzieci Ireny Senderowej - film fabularny
16:10 Rockefeller Plaza 30 (21) - serial
17:30 Eureka (6) - serial
18:15 Fame - Sława - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (5) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Sekspedycja - film fabularny
22:55 South Park (10) - serial
23:25 Vida - film krótkometrażowy
00:00 Millennium - Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet - film fabularny
02:30 Stary człowiek i pies - film fabularny
03:55 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Święteczne opowiesci: Spełnione życzenie - film fabularny
09:15 Miodowe lata (45) - serial
10:00 Daleko od noszy (12) - serial
10:30 Daleko od noszy (13) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (96) - serial
11:30 Mamuśki (24) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (239) - serial
13:00 Niania (47) - serial
13:30 Niania (48) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1218) - serial
14:45 Gotowe na wszystko (3) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (97) - serial
17:00 Dlaczego ja? (21) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1219) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (195) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (323) - serial
20:30 Wyscig szczurów - film fabularny
22:45 Kobieta i mężczyzna (2)
23:45 Trup w akademiku - film fabularny
02:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1454) - rozrywka

4

06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (89) - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną
09:25 Morze miłości (83) - serial
10:25 Osaczona (71) - serial
11:25 Nie igraj z aniołem (93) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomaniak - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Słoneczny patrol (90) - serial
16:00 Zbuntowani (267) - serial
17:00 Osaczona (72) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (94) - serial
19:00 Morze miłości (84) - serial
20:00 Galileo
21:00 Rok broni - film fabularny
23:20 Geneza (14) - serial
00:30 K2 - film fabularny
02:45 Muzyczne listy - muzyka
03:35 Kinomaniak - kultura
04:00 VIP - kultura
04:25 TV market
05:05 VIP - kultura
05:30 Galileo

EUROSPORT

08:30 Freeride Spirit
08:45 Raid Dakar
09:15 Puchar Świata w Zagrzebiu
10:00 Top 10 Eurosportu - Ranking Victorii
10:45 Puchar Świata w Königssee
11:30 Puchar Świata w Königssee
12:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku
13:45 Puchar Świata - Tour de Ski w Oberstdorfie
14:15 Puchar Świata - Tour de Ski w Toblach
15:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Bischofshofen
17:15 Puchar Świata w Oberhofie
19:00 Mistrzostwa Świata we Frimley Green
20:15 Raid Dakar
20:45 Wednesday Selection
20:55 Puchar Świata w Londynie
21:55 Puchar Świata w Mechelen
22:55 Riders Club
23:00 Golf Club
23:05 Yacht Club
23:20 Raid Dakar
23:45 Magazyn olimpijski
00:15 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Bischofshofen
01:00 Raid Dakar

Unijne dopłaty

Zagrożone gatunki ratują gospodarstwa

Nawet 1,5 tys. zł dopłaty do każdego zwierzęcia mogą dostać rolnicy, którzy hodują stare, lokalne rasy. Dotacje są wypłacane w ramach programu rolnośrodowiskowego na rzecz „Zachowania zagrożonych zasobów genetycznych zwierząt w rolnictwie”.

Pakiet ma na celu ochronę szczególnie cennych ras zwierząt gospodarskich, których niska liczebność grozi ich wyginięciem. I tak do rodzimych ras bydła objętych tym programem wysokość płatności wynosi 1140 zł/szt., koni 1500 zł/szt., owiec 320 zł/szt. i świń 570 zł/szt.

Czy rolnik, który zajmował się dotychczas chowem trzody chlewnej, może włączyć się do programu? Oczywiście, że tak, ponieważ istnieją gatunki świń,

które hodowane były w Polsce od bardzo dawna, a Unii Europejskiej zależy na ich przetrwaniu. Złotnicka pstra to jedna z trzech starych, rodzimych ras świń, zagrożona wyginięciem. Aby rolnik mógł otrzymać dotację, musi mieć co najmniej osiem loch tej rasy, jednak nie więcej niż sto, bowiem program skierowany jest do drobnych i średnich hodowców.

Mięso z tuczników złotnickiej pstry to rarytas poszukiwany nie tylko w kraju. Świnie tej rasy, choć

mniej wydajne, odporne są na choroby, dobrze znoszą gorsze warunki chowu i są plenne. Znakomicie nadają się dla gospodarstw ekologicznych czy agroturystycznych. Rolnicy, którzy chcą uczestniczyć w programie, muszą wpisać zwierzęta do księgi zwierząt hodowlanych danej rasy, muszą też prowadzić odpowiednią dokumentację i program.

Piotr
Wołyński

OGŁOSZENIE PŁATNE

BURMISTRZ WĄBRZEŻNA OGŁASZA

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż nie zasiedlonego lokalu mieszkalnego nr 3 o powierzchni użytkowej 26,17 m² zlokalizowanego na parterze budynku wielorodzinnego położonego w obrębie 1 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Wolności nr 80 na działce nr 712/5 o powierzchni 469 m² (dla której prowadzona jest księga wieczysta **KW nr 23962**) - składającego się z jednego pokoju kuchni i łazienki z wc, wraz z udziałem w 3810/40832 części wspólnych budynku i jego urządzeń nie służących do wyłącznego użytku nabywcy oraz takim samym udziałem w prawie własności gruntu. Do lokalu przynależy pomieszczenie w piwnicy o powierzchni użytkowej 4,65 m² oraz pomieszczenie gospodarcze w budynku murowanym o powierzchni użytkowej 7,28 m²

Cena wywoławcza wynosi 35.000,- zł
(słownie: trzydzieści pięć tysięcy złotych)

Nieruchomość zabudowana budynkiem mieszkalnym w którym zlokalizowany jest powyższy lokal zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną, pensjonatową i usługi nieuciążliwe. Nieruchomości tej nie obciążają żadne długi, ograniczone prawa rzeczowe ani ograniczenia w rozporządzaniu i nie istnieją należności publiczno-prawne stanowiące podstawę wpisu hipoteki przymusowej, natomiast termin złożenia wniosku przez osoby, którym mogło przysługiwać pierwszeństwo w jej nabyciu upłynął w dniu 12 listopada 2010 r.

Przetarg odbędzie się dnia **3 lutego 2011 roku o godzinie 10⁰⁰** w siedzibie Urzędu Miasta Wąbrzeźno (ul. Wolności nr 18 – sala nr 8).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 3.500,00 zł (słownie: trzy tysiące pięćset złotych) na konto Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie, Bank Spółdzielczy Chełmno, nr **56 9486 0005 0030 1585 2006 0006** w terminie do dnia **28 stycznia 2011 r. włącznie**.

Wadium zostanie zaliczone na poczet ceny osiągniętej w przetargu na rzecz ustalonego w przetargu nabywcy. Pozostałym uczestnikom wadium zostanie zwrócone w takiej samej formie, nie później niż przed upływem 3 dni od daty zamknięcia, unieważnienia, odwołania bądź zakończenia przetargu wynikiem negatywnym. Dowód wniesienia wadium przez uczestnika przetargu oraz dokument potwierdzający jego tożsamość (tj. dowód osobisty lub paszport w przypadku osób fizycznych oraz dokumenty statutowe firmy, Regon i NIP a także ewentualne pełnomocnictwa w przypadku podmiotów prowadzących działalność gospodarczą) podlegają przedłożeniu komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. Wysokość postąpienia ustalają uczestnicy przetargu, z tym, że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1 % ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych a **minimalna wysokość postąpienia** została ustalona na kwotę nie niższą niż **350,00 zł.** (słownie: trzysta pięćdziesiąt złotych). Wylicytowana cena sprzedaży (wolna od podatku VAT) podlega zapłacie przed zawarciem umowy notarialnej, której **termin zostanie ustalony przez sprzedającego**. Data ta zostanie wyznaczona najpóźniej w ciągu **21 dni** od dnia rozstrzygnięcia przetargu a o terminie jej zawarcia zostanie kupujący poinformowany pisemnie w terminie nie krótszym niż 7 dni od wyznaczonego terminu zawarcia transakcji. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu, sprzedający może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi. W przypadku zamiaru nabycia nieruchomości w ramach wspólności ustawowej małżeńskiej wadium winno być wpłacone na oboje małżonków. Do przetargu winni przystąpić oboje małżonkowie chyba, że zostanie przedłożone przez jego uczestnika pełnomocnictwo pisemne udzielone przez współmałżonka. Koszty opłaty notarialnej i sądowej ponosi w całości nabywca nieruchomości.

W przypadku przystąpienia do przetargu i zawarcia umowy sprzedaży z osobą będącą cudzoziemcem, zastosowanie mają przepisy ustawy z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz. U. z 2004 r. Nr 167, poz. 1758).

Przetarg może zostać odwołany z uzasadnionej przyczyny przez zamieszczenie informacji w prasie.

Szczegółowych informacji o przedmiocie sprzedaży i warunkach przetargu udzielają pracownicy Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie, ul. Wolności nr 18 – Wydział Geodezji, Gospodarki Gruntami i Mieniem – pokój nr 24, tel. 56 6884523 i 56 6884503 lub e-mail: **gg@wabrzeznno.com**

Tekst niniejszego ogłoszenia opublikowany został również na internetowej stronie Miasta Wąbrzeźno pod adresem: **www.wabrzeznno.com**

Wąbrzeźno, dnia 23.12.2010 r.

Lista ras dotowanych gatunków bydła, koni i owiec

Bydło

Bydło rasy polskiej czerwonej, bydło rasy białogrzbiętej, bydło rasy polskiej czerwono-białej, bydło rasy polskiej czarno-białej

Konie

Koniki polskie, konie huculskie, konie małopolskie, konie śląskie, konie wielkopolskie, konie zimnokrwiste w typie sokólskim, konie zimnokrwiste w typie sztumskim

Owce

Owce rasy wrzosówka, owce rasy świniarka, owce olkuskie, polskie owce górskie odmiany barwnej, owce rasy merynos odmiany barwnej, owce uhruskie, owce wielkopolskie, owce żelaźnieńskie, owce rasy kordeil, owce kamienieckie, owce pomorskie, owce rasy cakiel podhalański, owce rasy merynos polski w starym typie

Świnie

Świnie rasy puławskiej, świnie rasy złotnickiej białej, świnie rasy złotnickiej pstrej

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

CWA

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

REKLAMA

**Blachodachówka
od 19,99 brutto**

**Trapez
od 17,99 brutto**

gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

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

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

SKOK ADAMSKIEGO

tylko **7,6%**

Święta za pasem
weź pożyczkę na
„Spokojne Święta”
z bardzo niskim oprocentowaniem
już dziś a spłatę rozpoczniesz
dopiero po 3 miesiącach !!!

przykładowo:
pożyczasz **1000 zł**
oddajesz tylko **1076 zł**

RRSO 14,77%

Wąbrzeźno ul. 1-go Maja 30
tel. (56) 687 01 16 pon. - pt. 9.00-17.00

1 stycznia
6 stycznia
24 i 25 kwietnia
1 maja
3 maja
12 czerwca
23 czerwca
15 sierpnia
1 listopada
11 listopada
25 i 26 grudnia

- wypada w sobotę, zgodnie z nowymi przepisami nie odbierzemy wolnego w innym terminie
- święto Trzech Króli, wystarczy wziąć urlop w piątek i mamy pierwszy długi weekend
- święta wielkanocne
- Święto Pracy przypada w niedzielę
- ustalenie Konstytucji (wtorek)
- Zielone Świątki i zakaz handlu w niedzielę
- Boże Ciało i kolejna perspektywa długiego weekendu
- Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny przypada na poniedziałek
- dzień Wszystkich Świętych obchodzimy we wtorek, jest więc szansa na długi weekend
- Święto Niepodległości wypada w piątek
- święta Bożego Narodzenia (niedziela, poniedziałek)

**WOLNE DNI
W
2011 ROKU**

REKLAMA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Czy wiesz, że

kształcenie ustawiczne jest kluczem do Twojego sukcesu?

Centrum Kształcenia Ustawicznego w Toruniu zaprasza:

- na spotkania informacyjne,
- do rozmów z doradcami,
- na stronę: wiedza.cku.torun.pl

Udzielamy informacji na temat szkół dla dorosłych i możliwości kształcenia.
Pomagamy wypełniać dokumenty aplikacyjne. Doradzamy w wyborze zawodu.



Kształcenie ustawiczne kluczem do sukcesu!

Szczegółowe informacje: wiedza.cku.torun.pl

Projekt realizuje Centrum Kształcenia Ustawicznego w Toruniu

Pl.Św.Katarzyny 8, 87-100 Toruń

www.cku.torun.pl, e-mail: sekretariat@cku.torun.pl

tel. 56-65-77-451, tel. kom. 724-943-608



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

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

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

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

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

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

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

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

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

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
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 30 grudnia – 4 stycznia

Koziorożec (22.12.-20.01.)
 Jeśli coś zależy od Ciebie, osiągniesz to i postawisz na swoim. Ale może być Ci trudno podjąć decyzję. Miłość niesie ze sobą pewne ograniczenia, na które Ty niechętnie się zgadzasz. Jeśli zdecydujesz się na ustępstwa i zaakceptujesz partnera z „całym dobrodziejstwem inwentarza” – szybki ślub niewykluczony. W pracy powodzenie na wszystkich frontach.

Byk (21.04.-21.05.)
 Więcej elastyczności w stosunku do swoich planów i tolerancji do ludzi, a zaoszczędzisz czas i nerwy. Nie wszystko ułoży się po Twojej myśli, ale to nie znaczy, że będzie źle. Bądź teraz bardziej otwarty na to, co świat Ci proponuje, bardziej wykorzystuj dobre okazje, zamiast dążyć do swoich celów bez względu na okoliczności. Możesz znaleźć kogoś dla siebie.

Panna (24.08.-23.09.)
 Uważaj na zdrowie. Grudzień to trudny miesiąc dla naszych organizmów, a Twoja odporność jest teraz wyraźnie mniejsza. Może poprawisz ją, zażywając jakieś środki? Widać przed Tobą pewne przeszkody, które jednak pokonasz i będziesz wdzięczna losowi, że się pojawiły. Dzięki nim bowiem zaprowadzisz wokół siebie potrzebne zmiany, na które w innej sytuacji byś się nie zdobyła.

Wodnik (21.01.-19.02.)
 Spodziewaj się zastrzyku gotówki i dobrych okazji zawodowych. Życie towarzyskie zajmie Ci niemal cały wolny czas. Na imprezach poczujesz się pewniej, jeśli sprawisz sobie coś nowego do ubrania. Ale i bez tego na brak powodzenia nie będziesz narzekać. Szykuj się do odbicia podróży. Niewykluczone, że niebawem wciągnie Cię jakiś nietypowy projekt.

Bliznięta (22.05.-22.06.)
 Drobnym sukcesom skłonny będziesz przypisywać zbyt duże znaczenie. Może zabraknąć Ci poczucia realizmu, weźmiesz na siebie zbyt duże zobowiązania lub kredyt, z którym będą kłopoty. Ciągnąć Cię będzie w wielu sprzecznych kierunkach. W drugiej połowie tygodnia trzeba będzie podjąć decyzję i jednak z czegoś zrezygnować. Swoim bliskim daj więcej swobody.

Waga (23.09.-22.10.)
 Idealny czas, by dogadać się z osobami, z którymi wiele Cię dzieli. Osiągnąć porozumienie w trudnych kwestiach, np. w pracy czy w życiu rodzinnym. Pogodzić ze sobą własne, nieraz sprzeczne, marzenia, tak, by z niczego nie rezygnować. Spodziewaj się też dowodów sympatii, może nawet żywszych uczuć. Nie zostaną one okazane wprost, ale zdołasz się domyśleć, komu na Tobie zależy.

Ryby (20.02.-20.03.)
 Na horyzoncie widać zmiany. Aby za nimi nadążyć, powiniś zmienić sposób myślenia i stać się bardziej samodzielny. Podążając utartym szlakiem lub kierując się tym, co Ci wpojono, możesz utknąć w ślepej uliczce. Planety dodadzą Ci odwagi, być potrafiła przeciwstawić się osobom, które cię ograniczają, atakę pokonać stereotypy. Odniesiesz sukces i pokażesz, że masz charakter.

Rak (22.06.-22.07.)
 Początek tygodnia przyniesie konkretne osiągnięcia, np. przyklepanie ważnej sprawy, która nie była pewna. Możesz wówczas liczyć na przychyłność osób starszych i na wyższych stanowiskach. Druga połowa tygodnia sprzyja pracy intelektualnej, nauce i osobistemu rozwojowi. Może dzięki książce zmienisz swoje poglądy w ważnych życiowych kwestiach?

Skorpion (24.10.-22.11.)
 Pewne rozterki i wahania, które towarzyszyły Ci jakiś czas temu, powrócą. Ale teraz planety wskażą Ci sposób pozbycia się ich. Nie zawiodą starzy znajomi oraz Twoja zaradność. Dzięki temu otworzy się jakiś nowy etap w Twoim życiu. Konieczne będą wydatki na zdrowie i urodę. Ale osiągniesz sposób, dzięki któremu małym nakładem środków osiągniesz maksymalny efekt.

Baran (21.03.-21.04.)
 Fantastyczny tydzień. Warto oderwać się od prozy życia, zmienić otoczenie. Pożyczka na wyjazd, w rozsądnych granicach, nie zrujnuje Twojego budżetu, a udany urlop da zastrzyk energii, której starczy Ci na dłuższy czas. Planety zapalają Ci także zielone światło na ścieżce kariery. Wykonaj niewielki wysiłek, a osiągniesz coś, o co zwykle trzeba bardzo zabiegać.

Lew (23.07.-23.08.)
 Pozazdrościć: przed Tobą jeden z bardziej udanych miesięcy tego roku. Dlatego bierz się za realizację postanowień. Do dzieła, wszystko pójdzie gładko. Planety mogą oddać Ci wielkie przysługi, np. przy szukaniu pracy, w karierze. Kontakty zagraniczne mogą zaowocować ciekawymi propozycjami. Ale w przyszłą środę wystrzegaj się zawierania nowych znajomości.

Strzelec (23.11.-21.12.)
 Niebawem złapiesz oddech, ale do tego czasu może brakować Ci energii. Na pewno pomógłby Ci kilkudniowy wyjazd, ale bez wielkiego wysiłku fizycznego. Podtrzymuj stare przyjaźnie, nie czekając na inicjatywę drugiej strony. Oddani przyjaciele to najlepsza polisa ubezpieczeniowa na gorsze dni. Poczujesz opiekę anioła stróża: unikniesz kłopotów lub napotkasz szczęśliwą okazję.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 30.12.2010					
	dzień 7:00 - 19:00			temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna	ciśnienie	wiatr
	noc 19:00 - 7:00			-7/-5/-4	1012 hPa	17 km/h
	noc 19:00 - 7:00			-12/-5/-5	1007 hPa	19 km/h
	Piątek 31.12.2010					
	dzień 7:00 - 19:00			-7/0/2	1004 hPa	13 km/h
	noc 19:00 - 7:00			-1/1/2	997 hPa	31 km/h
	Sobota 01.01.2011					
	dzień 7:00 - 19:00			-4/0/2	993 hPa	21 km/h
	noc 19:00 - 7:00			-4/-3/-1	997 hPa	20 km/h
	Niedziela 02.01.2011					
	dzień 7:00 - 19:00			-4/-2/0	1002 hPa	17 km/h
	noc 19:00 - 7:00			-8/0/-1	1007 hPa	11 km/h

Zagadki Profesora

KULKI

Są kulki w trzech różnych kolorach: czerwony, zielony, niebieski. Tylko trzy kulki nie są czerwone, tylko cztery nie są zielone i tylko pięć nie jest niebieskich. Ile jest kulek?



Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

Oznaczenia: m – ilość złotych, n – ilość pięciozłotówek przy wyjściu z domu, K(0) – kwota początkowa, K(k) – kwota końcowa. Rozwiązanie: m=14, n=26
Drożka rozumowania: K(0) musi dzielić się przez 3, zatem może przyjmować tylko jedną z wartości: 141, 144 lub 147. K(k) odpowiednio – 94, 96 lub 98. Wiemy, że n musi być mniejsze niż 150/5 i większe od m, czyli 23<n<30. Dodatkowo, obserwując spadek K(k) w powiązaniu ze wzrostem n, odrzucamy n>26 oraz n<26.

HUMOR

– Jaką szkołę musi ukończyć polityk, żeby spełnić wszystkie swoje obietnice?
– Hogwart.

– Jak wyznawcy Kriszny śpiewają koledzy?
– Merry Christmas, Merry Christmas, Christmas Christmas, Merry Merry...

Sekretarka do szefa:
– Nie chciałabym naciskać, ale jak nie dostanę podwyżki, to będę zmuszona opublikować pamiętniki.

– Panie kapitanie, przyniosłem wniosek o przepustkę!
– Wstaw do łodówki.

Prawdziwe studiowanie zaczyna się tam, gdzie Google nie wie, o co chodzi.

Dziki pies afrykański	Reżyser „Barw ochronnych”	▼	Vegetarianin		Potocznie nazywany bżem	Angielski samochód sportowy	▼	Roślina zielna podobna do paproci		Ochrona detki	▼
			Rusztowanie w kopalni	Dawne liczydło				Zakaz kultowy			
►	▼		▼	▼	▼	Matecznik	►	▼	▼	15	2
Zna kulturę Egiptu	►	10			14		17			Ofiara Kaina	
Szczyt w Tatrach Zach.	►					Redaktor NIE	►	25		27	
Pływają w barszczu	►	20		11		Kiereja, opończa	►				
						Stopa wierszowa					
Domena artysty	►	22					Uprzywilejowany kolor w brydżu	12	Uchwyt u drzwi	4	Wojewódzkie lub powiatowe
Dawna moneta francuska		21	Wielkie drzwi	W portfelu Rosjanki	Składnik bomb zapalających	►	9		▼		
►	23	5		Np. ojczyzna, obca	►	18		Apetyt, gust	26	Kurek, zawór	1
Alkohol mata		►		▼	Jednostka mocy			▼		▼	
Futro dla damy	Stos drewna	▼		7	Próżnia	►		13			
Mieszadło z drewna	►						Baton jak planeta	►	24		
►					Sobota u Żydów	►					
8		19				16					
Dawny elegant, modniś	►			3			Jigoro, twórca judo	►			6

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Antoniego Regulskiego.

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

SUDOKU

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

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

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

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

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

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



KULEBIAK Z KAPUSTĄ

Składniki:

Ciasto:
35 dag mąki
3 dag świeżych drożdży
jajo
Nadzienie:
75 dag kapusty białej
5 dag smalcu lub innego tłuszczu
sól

1/2 szklanki mleka
5 dag tłuszczu
tłuszcz do formy
2 dag grzybów suszonych
duża cebula
pieprz

Sposób przyrządzenia:

Kapustę pokroić i udusić w małej ilości wody. Grzyby umyć, ugotować i drobno posiekać. Cebule podsmażyć na tłuszczu. Wszystko połączyć, doprawić solą i pieprzem. Drożdże rozetrzeć z mlekiem i łyżką mąki, pozostawić do wyrośnięcia. Dodać jajo i resztę mąki, wyrabiać ciasto. Dodać roztopiony ciepły tłuszcz i wyrabiać dalej, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto wyłożyć na oprószonej mąką stolnicę i rozciągnąć rękami na prostokątny płat. Powierzchnię wyrównać wałkiem. Wzdłuż dłuższego boku prostokąta ułożyć nadzienie, zwinąć i zlepić brzegi ciasta białkiem lub wodą. Ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze i pozostawić do wyrośnięcia. Posmarować jajem, w kilku miejscach głęboko nakłuć widelcem. Upiec na złoty kolor w średnio gorącym piekarniku. Podawać na gorąco, pokrojony w poprzek na grube kawałki.

KULEBIAK Z KURCZAKIEM

Składniki:

ok. 300g gotowego ciasta francuskiego
3 duże cebule
pół pęczka szczypiorku
5 łyżek oleju
jajko

400 g mięsa z kurczaka
400 g pieczarek
pół pęczka natki pietruszki
sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Mięso z kurczaka krótko obgotować w osolonym wrzątku z liściem laurowym i zieleń angielskim. Osączyć i ostudzić. Cebule pokroić w niezbyt drobną kostkę, wrzucić na rozgrzany olej, zeszklić. Dodać pieczarki pokrojone na ćwiartki. Smażyć na średnim ogniu, aż pieczarki się zezłocą i odparuje cały płyn. Mięso pokroić w kostkę wymieszać z pieczarkami, natką i szczypiorkiem w misce. Przyprawić solą i pieprzem. Płat ciasta francuskiego podzielić na dwie części, zostawiając paski do dekoracji. Na każdą część nałożyć po połowie farszu, zostawiając 1,5-centymetrowy margines. Na wierzchu poukładać paski ciasta, posmarować brzeg roztrzepanym jajkiem, zawinąć do góry i całość posmarować jajkiem. Piec ok. 40 minut (do zezłocenia) w temperaturze 175 stopni Celsjusza.

Podbój księżyca

20 lipca 1969 roku na Księżycu wylądowali pierwsi ludzie. Byli to Neil Amstrong i Edwin Aldrin. Ich misja była częścią programu kosmicznego USA pod nazwą Apollo.

Program Apollo został zainicjowany zanim pierwszy amerykański astronauta został wystrzelony w przestrzeń kosmiczną. W lipcu 1960 roku NASA (Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej) ogłosiła, że program mający na celu przelot astronautów wokół Księżyca będzie następstwem planowanego programu Mercury. Jednak słynna mowa prezydenta Kennedy'ego z 25 maja 1961 roku wytyczyła nowy, ambitniejszy cel dla programu. Miało nim być lądowanie na Księżycu. Amerykanie postawili sobie za cel, że wylądują tam do końca lat 60. XX wieku.

Program Apollo stanowił największe technologiczne osiągnięcie człowieka. W sumie sześć misji zakończyło się udanym lądowaniem na powierzchni Księżyca, a trzy - lotem wokół jego orbity bez lądowania, łącznie z fatalnym lotem Apollo 13.

Pierwszy człowiek wylądował na księżycu 20 lipca 1969 roku. Była to misja Apollo 11. W jej skład wchodziło trzech astronautów. Byli to Neil Amstrong (dowódca), Edwin Aldrin (pilot lądowika księżycowego) oraz Michael Collins (pilot modułu załogowego). Statek kosmiczny składał się z trzech części: stożkowaty moduł załogowy, w którym załoga spożywała posiłki i spała w drodze na

księżyc i z powrotem; moduł serwisowy dostarczający wodę, elektryczność, moc manewrową oraz zasilanie do silniczków odrzutowych w locie powrotnym z orbity księżycowej; a także moduł księżycowy dwuczęściowy, samowystarczalny pojazd kosmiczny, posiadający własne silniki rakietowe umożliwiające wystartowanie z powierzchni księżyca. Na orbitę księżyca Apollo 11 został wyniesiony przez rakietę Saturn V.

Co ciekawe program Apollo rozpoczął się od poważnej tragedii. Pożar w module dowodzenia Apollo 1 spowodował śmierć trzech astronautów: Virgil I. "Gus" Grissom - drugi człowiek w przestrzeni i pierwszy astronauta w programie Gemini, Edward White, pierwszy astronauta który odbył spacer w otwartej przestrzeni, a także Roger Chaffee.

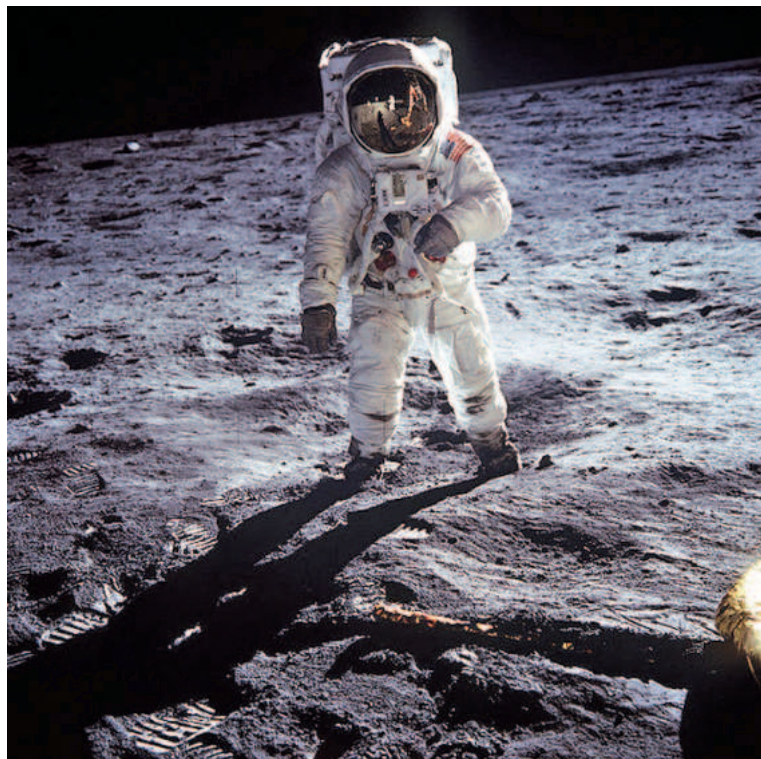
W ciągu całego programu 12 ludzi chodziło po powierzchni księżyca. Ostatnie trzy misje wprowadziły kolejne udoskonalenie, jakim był pojazd kosmiczny nazywany „Lunar Rover”. Astronauci uzyskali możliwość bezpośredniej eksploracji powierzchni Księżyca na większą niż dotychczas skalę. Podczas ostatniej misji Apollo, astronauci spędzili 22 godziny na spacerach po powierzchni Księżyca, a w sumie spędzili tam pełne trzy dni.

Do historii przeszła jeszcze misja Apollo 13. Była to trzecia misja z planowanym lądowaniem ludzi na powierzchni księżyca. Niestety eksplozja zbiornika z tlenem w module serwisowym, nie tylko uniemożliwiła lądowanie, ale także spowodowała rozpoczęcie walki o życie załogi.

Po eksplozji zbiornika z ciekłym tlenem załoga opuściła moduł dowodzenia i przeprowadziła się do modułu księżycowego z zamiarem powrotu do niego na kilka godzin przed lądowaniem. Przed opuszczeniem modułu dowodzenia zostały wyłączone wszystkie urządzenia elektryczne aby zachować energię elektryczną niezbędną podczas wchodzenia w atmosferę i podczas wodowania. Moduł księżycowy był przeznaczony do dłuższego przebywania niż kilka godzin, ale zaprojektowany był dla dwóch astronautów. Pomimo trudności spowodowanych niedoborem energii elektrycznej i wynikających z tego licznych konsekwencji, pomimo kłopotów związanych z usuwaniem dwutlenku węgla i braku wody pitnej, 17 kwietnia załoga szczęśliwie powróciła na ziemię.

Ostatni raz ludzie na księżycu przebywali w grudniu 1972 roku. Była to misja Apollo 17.

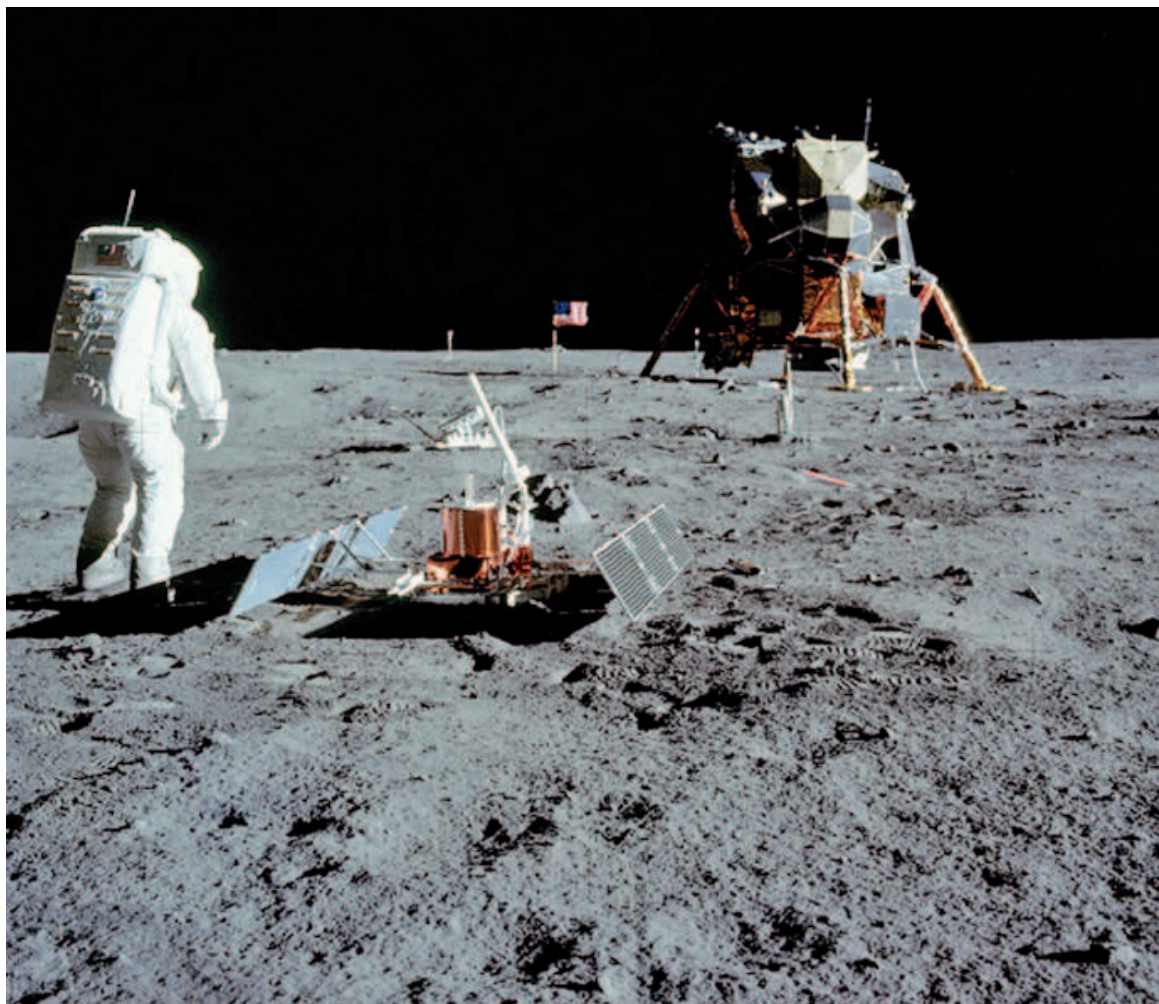
Szymon Wiśniewski



Aldrin na księżycu



Start misji Apollo



Na księżycu misja Apollo 11



Logo misji Apollo 11

Porady specjalisty

Szampański sylwester

Zabawa sylwestrowa kojarzy się z szampanem. Jednak to, po co często sięgamy, nie ma zbyt wiele wspólnego z prawdziwym, wysmienitym trunkiem.

Swoją nazwę zawdzięcza on Szampanii, krainie w północno-wschodniej Francji. Wynałazł go w XVII wieku zakonnik z francuskiego klasztoru w Hautvilles, zarządca piwnic, Dom Perignon. Zainteresował się on wtórną fermentacją wina, w trakcie której powstają słynne bąbelki, nieodłącznie kojarzące się nam z szampanem. Całe lata udoskonalał ten proces, ale nie mógł sobie poradzić z problemem utrwalenia efektu tzw. drugiej fermentacji. Dlatego też kwestię tę rozwiązała dopiero sto lat później wdowa po producencie win, pani Clicquot. Od tego momentu rozpoczęła się we Francji masowa produkcja szampana.

Szampan produkuje się na dwa sposoby: metodą klasyczną lub butelkową. Ma on wówczas szlachetniejszy smak i lepszą markę. Win musujących szampańskich nie należy mylić z winami gazowanymi, sztucznie nasączone dwutlenkiem węgla. W przypadku szampanów najlepszymi są te młode, odwrotnie niż w przypadku win. Jakość, jak również szczególnie dobry rok dla uprawy winorośli i produkcji szampana, uwidocznione są na etykietach. Natomiast szampany pochodzące z gorszych roczników nie posiadają daty na etykiecie.

Należy pamiętać, że nazwa wina musującego „szampańskie” zastrzeżona jest tylko dla win tego typu produkowanych w Szampanii.

Jak powstaje szampan?

Wino szampańskie jest produkowane metodą tradycyjną, dawniej nazywaną szampańską. Polega ona przede wszystkim na podwójnej fermentacji moszczu: pierwszej w kadziach, drugiej w samych butelkach, w piwnicy, z regularnym poruszaniem butelek.

Pierwsza fermentacja, zwana fermentacją alkoholową, jest taka sama, jak w przypadku win niemusujących. Po niej może nastąpić, ale nie zawsze, fermentacja jabłkowo-mlekowa. Wino podstawowe podlega najczęściej fermentacji w kadziach. Niektórzy wolą jednak metody tradycyjne i przeprowadzają fermentację w beczkach dębowych. Na początku roku następnego po zbiorze, wina są dostatecznie klarowne, aby można było ich skosztować. Następnie przystępuje się do etapu mieszania, który łączy w proporcjach, zmieniających się co roku, wina z różnych odmian winorośli, terenów uprawy i roczników. W chwili butelkowania wina podstawowego



otrzymanego w ten sposób, dodaje się do niego tzw. *liqueur de tirage*, złożony z drożdży i cukru. Dodatek ten powoduje ostatnią fermentację, tzw. pienistą. To jej zawdzięczamy powstawanie pęcherzyków dwutlenku węgla. Niestety, druga fermentacja tworzy obfity osad, który należy usunąć. W tym celu ustawia się butelki na tzw. pulpitach - półkach, na których leżą nachylone szyjką w dół. Następnie codziennie butelki są poruszane, a dokładniej przekręcane szybkim ruchem o 1/4 obrotu, aby oddzielić osad od ścian butelki i pozwolić, by opadł on w kierunku szyjki. Ta czynność wykonywana jest coraz częściej automatycznie, w specjalnych skrzynkach, zwanych skrzynkami obrotowymi. Po określonym czasie cały osad zbiera się w szyjce, przy kapslu. By go usunąć, zamraża się szyjkę w kąpiele chłodzącej (roztworze solanki o temperaturze -18°C) i zdejmuje się kapsel. Osad jest wyrzucany przez gaz pod ciśnieniem. Jest to etap oczyszczania. Następnie przeprowadza się etap dozowania. Ma on na celu wyrównanie zmniejszonej objętości wina przez dodatek mieszaniny starego wina i cukru. Ilość dodatku cukru decyduje czy

szampan będzie surowy, wytrawny czy półwytrawny. Warto jednak podkreślić, iż niektóre szampany nie przechodzą etapu dozowania: po oczyszczeniu zawartość butelki uzupełnia się czystym winem zamiast mieszanki. Szampany te są bardzo surowe. Po czyszczeniu, butelkę zamyka się specyficznym korkiem, podtrzymywanym przez kapsel i plecionkę z drutu. Potem przechodzi się do ostatniego, przed sprzedażą, etapu produkcji - dojrzewania.

Szampan a wina musujące

Produkcja szampana jest obwarowana ścisłymi warunkami, które wyróżniają go spośród innych win musujących. W szczególności produkcję szampana charakteryzuje: ściśle określony obszar uprawy, ograniczenia wielkości zbiorów z jednostki powierzchni, regulowany sposób uprawy, jak np. gęstość winorośli, dokładne wyciskanie następujące szybko po zbiorze, ręczne zbiory winogron, fermentacja wina w butelkach.

Szampan a masa ciała

Szampan jako alkohol dostarcza kalorii, które na pewno w die-

cie odchudzającej nie będą pożądanymi. Ilość energii, jaką niesie ze sobą kieliszek (100 ml) szampana, to około 76 kcal. Z kolei wypicie całej butelki (750 ml) to ok. 570 kcal. Przenosząc to na praktykę żywieniową może się nawet okazać, że jedna butelka szampana energetycznie dostarcza tyle samo kalorii, co obiad przeciętnej osoby.

Naukowcy przeprowadzili badania z udziałem osób otyłych, będących na diecie 1500 kcal, polegająca na tym, że w jednej z grup 10% energii pochodziło z wina, natomiast w drugiej 10% energii pochodziło z soków owocowych. Zastanawiano się czy wypijanie umiarkowanych ilości alkoholu może mieć wpływ na pogorszenie efektywności diety odchudzającej. W okresie 3 miesięcy prowadzenia diety obie grupy zrzuciły średnio: 3,7 kg (grupa pijąca sok owocowy) oraz 4,7 kg (grupa pijąca wino). Różnice te jednak nie są znaczące. Udowodniono w ten sposób, że umiarkowane ilości alkoholu, uwzględnione w kaloryczności diety odchudzającej, nie mają negatywnego wpływu na proces spadku masy ciała.

Szampan a zdrowie

Wielu naukowców donosi o korzyściach płynących ze spożycia win. Jednak wszyscy badacze zaznaczają, że korzystny wpływ na zdrowie mogą mieć wyłącznie wina wypijane w umiarkowanych ilościach. Każda nadmierna ilość alkoholu po pierwsze może przyczynić się do ryzyka powstawania nałogów alkoholowych, a także działać niekorzystnie na zdrowie. Badacze opublikowali, że dwa kieliszki wina dziennie mogą mieć działanie profilaktyczne w chorobach serca oraz zawałach. Spożycie szampana w umiarkowanych ilościach zwiększa dostępność tlenu azotu, cząsteczki wpływającej na kontrolę ciśnienia krwi. Szampan jest również źródłem polifenoli z białych i czerwonych winogron, które wykorzystywane są do jego produkcji. Związki te wydłużają działanie tlenu azotu, a to poprawia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych. Duże jego stężenie we krwi przyczynia się do poprawy krążenia, a przez to do obniżania ciśnienia oraz tworzenia się zakrzepów.

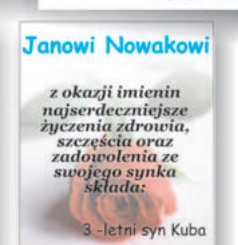
Specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

**ŻYCZENIA
PRZYJMOWANE SĄ
POD NUMEREM
TEL. 56 682 26 80**

**Masz kłopoty z
wymyśleniem ciekawego
prezentu dla najbliższych?**

**Umieść życzenia
w naszym tygodniku!!!**

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



Piłka nożna

Przykry obowiązek

Piłka nożna jest bez wątpienia najpopularniejszym sportem nie tylko na świecie, ale także w naszym regionie. Spojrzenie na piłkarską jesień w wykonaniu piłkarzy Unii Wąbrzeźno jest przykrym, kronikarskim obowiązkiem, gdyż zespół, który w poprzednim sezonie można było określić jako rewelację czwartej ligi, po pierwszej rundzie spotkań zasłuzenie znajduje się na ostatnim miejscu ligowej tabeli.

O tym, że piłkarska jesień będzie dla piłkarzy Unii Wąbrzeźno niełatwym czasem wiadomo było już na kilka tygodni przed rozpoczęciem rozgrywek, kiedy to ze współpracy z klubem wycofał się wieloletni, strategiczny sponsor. Jeden po drugim zaczęli wtedy opuszczać klub zawodnicy, którzy w minionym sezonie należeli do podstawowego składu „biało-błękitnych”. Jednak zrazu wydawało się, że być może piłkarzom Unii trudno będzie się rywalizowało w ligowych meczach, ale jednak uda się im powalczyć przynajmniej o pewną pozycję w środku ligowej tabeli. „Za” Unią przemawiało to, że tegoroczny skład zespołów występujących w czwartej lidze wyglądał na słabszy niż w minionym sezonie i to, że pierwsze cztery mecze unicy mieli rozegrać z drużynami beniaminków czwartej ligi. Niestety, wszystkie te spotkania zakończył się porażkami uniców. Na pierwsze punkty, a zarazem na jedyne zwycięstwo, jakie unicy odnieśli w jesiennej rundzie spotkań, kibice „biało-błękitnych” musieli poczekać do 11 września, kiedy to unicy pokonali na własnym boisku drużynę Gromu Osie. Oprócz tego unicy zdobywali punkty, remisując z zespołami Unii Gniewkowo, Startu Radziejów, Flisaka Złotonia i Dębu Barcin.



Najsukuteczniejszy strzelec unitów - Piotr Walaszkowski

nali na własnym boisku drużynę Gromu Osie. Oprócz tego unicy zdobywali punkty, remisując z zespołami Unii Gniewkowo, Startu Radziejów, Flisaka Złotonia i Dębu Barcin.

Tak słaba postawa unitów sprawiła, że – niestety – spadała frekwencja na trybunach wąbrzeskiego stadionu. Zdarzały się mecze, które śledziło ledwie kilkadziesiąt najwierniejszych fanów Unii. Nawet derbowe spotkanie z zespołem Brodnickiej Sparty

przyciągnęło mniej niż czterystu widzów (wliczając kilkudziesięciu kibiców gości), podczas, gdy wiosną tego roku mecz pomiędzy tymi drużynami oglądało około ośmiuset widzów.

Po tak słabej jesieni w wykonaniu unitów trudno wyróżniać któregośkolwiek spośród piłkarzy tej drużyny, co jednak nie oznacza, że grali oni źle. Wręcz przeciwnie – nawet w wysoko przegranych meczach widać było, że poszczególni zawodnicy mają w sobie spory potencjał i są dobrze wyszkoleni technicznie, co szczególnie widać było w meczach z najlepszymi w tym sezonie drużynami czwartej ligi. Jednak drużyna była jesienią stanowczo za słabo zgrana, na co bez wątpienia miała wpływ niska frekwencja zawodników na treningach. Trener unitów przyczyn słabej postawy zawodników dopatruje się także w sytuacji finansowej klubu:

– Podsumowując jesienną rundę spotkań muszę z przykrością stwierdzić, że moje obawy, jakie miałem przed rozpoczęciem sezonu spełniły się aż nazbyt wyraźnie – mówi trener Sebastian Isbrandt. – Obecna kadra zespołu nie jest w stanie powalczyć jak równy z równym z ligowymi rywalami i jeżeli nie dojdzie do wzmocnienia drużyny w przerwie

Tabela czwartej ligi po rundzie jesiennej sezonu 2010/11:						
1. Sparta/Unifreeze Brodnica	15	40	13	1	1	36-9
2. Cuiavia Inowrocław	15	38	12	2	1	39-5
3. Krajna Sępólno Krajeńskie	15	28	9	1	5	32-14
4. Pogoń Mogilno	15	27	8	3	4	28-14
5. Flisak Złotonia	15	26	7	5	3	22-17
6. Noteć Łabiszyn	15	23	7	2	6	29-34
7. Start Radziejów	15	22	6	4	5	23-22
8. Unia Gniewkowo	15	22	6	4	5	17-18
9. Grom Osie	15	22	7	1	7	32-23
10. Chełminianka Chełmno	15	20	5	5	5	23-26
11. Legia Chełmża	15	14	4	2	9	14-32
12. LTP Lubanie	15	13	3	4	8	27-39
13. Zdrój Ciechocinek	15	12	3	3	9	25-37
14. Gopłania Inowrocław	15	10	2	4	9	10-25
15. Dąb Barcin	15	10	1	7	7	18-39
16. Unia Wąbrzeźno	15	7	1	4	10	19-40

zimowej, to nie widzę, po pierwsze, siebie w roli trenera drużyny, a po drugie szans na utrzymanie się drużyny Unii w czwartej lidze. Dlaczego do tego doszło? Straciliśmy strategicznego sponsora. Niestety, poprzedni burmistrz nie widział potrzeby pomocy naszej drużynie seniorów, która moim i chyba nie tylko moim zdaniem, była, jest i będzie sportową wizytówką naszego miasta. Liczę na nowe władze i wierzę, że przy ich pomocy jesteśmy w stanie utrzymać drużynę w czwartej lidze. To dla

mnie najniższa liga na jaką zasługuje nasze miasto.

Piłkarze Unii mają jeszcze około trzech miesięcy na przygotowanie się do wiosennej rundy rozgrywek, w których czeka ich trudna walka o utrzymanie się w czwartej lidze. Mamy nadzieję, że tym smutnym podsumowaniem piłkarskiej jesieni zamykamy „czarny rozdział” w historii wąbrzeskiego klubu i że wiosną na naszych łamach w relacjach z meczów Unii będzie więcej dobrych wiadomości niż jesienią.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Żadna z trzech bramek zdobytych przez Marcina Gołębia nie dała unitom zwycięstwa



Chwile radości po jedynym wygranym jesienią meczu z drużyną Gromu Osie



O pucharowej porażce z drużyną Rol.-Ko Konojady unicy także będą chcieli szybko zapomnieć

Jesienią sezonu 2010/2011 w czwartoligowym składzie Unii Wąbrzeźno znajdowali się: Jan Wiśniewski, Tomasz Zubrzycki, Łukasz Rzepiński, Jarosław Rybszleger, Bartosz Krysztofiak, Szymon Markiewicz, Piotr Nowicki, Michał Rudziński, Sebastian Isbrandt, Tomasz Słojkowski, Michał Tarczyński, Piotr Walaszkowski, Marcin Gołąb, Mateusz Kłodawski, Dariusz Kalinowski, Oskar Olszewski, Tomasz Liszaj, Przemysław Wiśniewski, Marcin Gajewski, Paweł Makowski, Filip Ciechacki, Piotr Murawski.

Strzelcy bramek: Piotr Walaszkowski (4), Sebastian Isbrandt, Marcin Gołąb (3), Jarosław Rybszleger, Łukasz Rzepiński (2), Piotr Nowicki, Tomasz Słojkowski, Piotr Murawski, Przemysław Wiśniewski, Bartosz Krysztofiak (1).

REKLAMA



PIZZERIA "Da noi"
Dorota Ćwik

ul. Fosa Jagiellońska 5, 87-410 Kowalewo Pom.
tel. 056 684 11 75 www.danoi.pl

**POLECAMY: KUCHNIĘ POLSKĄ I ORIENTALNĄ WŁOSKĄ
ORGANIZUJEMY IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE**

Wąbrzeźno

Znajdź siebie przy Mikołaju

Publikujemy kolejną partię zdjęć ze Świętym Mikołajem, które wykonali nasi dziennikarze podczas II Miejskiego Jarmarku Świątecznego. O wiele więcej fotografii znaleźć można na stronie internetowej naszego tygodnika www.cwa.info.pl. Niektóre zdjęcia znajdują się także na stronie głównego organizatora jarmarku, czyli wąbrzeskiego urzędu miasta: <http://www.wabrzezno.com>.

tekst i fot. Jarek Brzuska





**WYDAWNICTWO
PROMOCJI REGIONU**

Właściciele i pracownicy
Wydawnictwa Promocji Regionu,
wydawcy tygodników CLI, CWA, CGD,
dziękują Czytelnikom za cotygodniowe spotkania
a partnerom handlowym za współpracę w mijającym roku



Nasze tygodniki w każdy czwartek goszczą
w 11 tysiącach domów. Dzielimy z naszymi czytelnikami
chwile radości, jak choćby narodziny dziecka,
ale również staramy się pomagać rozwiązywać ich problemy

CGD, CLI, CWA – zawsze blisko Twoich spraw



TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBZYŃSKIEGO



TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO