



REKLAMA W CWA
tel. 662 061 321

Cena bez zmian

Z przyczyn technicznych, nie możemy w tym tygodniu dołączyć dodatku telewizyjnego. Tym samym, niezmieniona pozostaje cena Tygodnika CWA. Za ewentualne utrudnienia przepraszamy. Z myślą o telemaniakach, przygotowaliśmy 4-stronicowy Program TV

Plebiscyt „CWA”

Rozpoczynamy plebiscyt „Wzorowy radny” >> str. 5

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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



rejestracja tel.:
56 658 44 22

www.citomed.pl

ISO 9001:2000

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

CZWARTEK

28 stycznia
2010

nakład 2500 egz.
ISSN: 2080-0878

0,99zł

w tym 0% VAT

nr 4/2010 (44)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Podzamcze się zmieni

Trzydziestometrowa wieża widokowa, nowy budynek z hangarami dla żaglówek i poszerzona plaża - to tylko niektóre elementy koncepcji zagospodarowania terenu Podzamcza, nad którymi dyskutowano w poniedziałek w wąbrzeskim ratuszu.

Wbrew pozorom te ambitne plany są niemal na wyciągnięcie ręki. By wcielić je w życie potrzebne są przede wszystkim pieniądze. O nie jednak będzie można się starać w ramach realizacji projektu budowy ścieżek rowerowych wokół jeziora Zamkowego.

– Składając wniosek o dofinansowanie budowy ścieżek rowerowych uwzględniliśmy w nim rozwój infrastruktury turystycznej wokół jeziora – powiedział podczas spotkania burmistrz Bogdan Koszuta. – Po uzyskaniu dofinansowania rzędu 60-75 procent

kosztów jesteśmy w stanie zrealizować ten projekt w ciągu półtora roku. Takie spotkania jak dzisiaj, kiedy dopracowujemy jeszcze koncepcję zabudowy Podzamcza są dla nas bardzo ważne. Nikt nie ma monopolu na dobre pomysły, dlatego jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie w kwestii tego, co i jak warto zrobić dla dobra wszystkich mieszkańców.

Drugą sprawą, którą trzeba będzie rozwiązać przed rozpoczęciem prac nad jeziorem Zamkowym jest kwestia badań archeologicznych. Niemal wszystkie

planowane inwestycje znajdują się na terenie, na którym zezwolenia na prace musi udzielić wojewódzki konserwator zabytków.

– Pracujemy nad tym, by w ciągu półtora miesiąca uzyskać zgodę na odstąpienie od badań – wyjaśniał burmistrz. – Wzgórze zamkowe było w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat dwa razy gruntownie badane, ale na przykład wyniki badań z lat siedemdziesiątych zaginęły w archiwach i stąd problemy. Jeżeli nie uzyskamy takiej zgody, chcemy, by badania archeologiczne zostały przepro-



Podczas spotkania można było zobaczyć projekty nowych budynków

wadzone przy współpracy z UMK jak najszybciej. Tak szybko, żeby jeszcze w tym roku mieć tę sprawę za sobą.

Przybyłych na spotkanie najbardziej interesowała sama koncepcja zagospodarowania.

dokończenie na str. 5

REKLAMA

eurobank

kredyt na dowód

Zapraszamy do placówki eurobanku,
– Golub-Dobrzyń, Plac 1000-lecia 13c
(za Urzędem Miasta).

zadzwoń
19 000 www.eurobank.pl

koszt jak za połączenie lokalne wg stawki operatora



Wypróbuj naszą pilarkę

**RATY 0%
79,90 zł**



Promocyjna cena
detaliczna brutto: **799 zł**

Dotychczasowa cena: 879 zł

Pilarka HUSQVARNA® 235e

Wynik raty na 18 miesięcy: RRSO 0%
Promocja Raty 0% w terminie 14.09-17.10.09 r. lub do wyczerpania zapasów

FORTECH Wąbrzeźno, ul. Pruszyńskiego 2, tel. (056) 687 06 69

www.aigbank.pl



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

AIG Bank ...i masz wszystko!

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



AIG BANK
POLSKA SA

finanse dla domu



Redakcja
słucham

C o -
dziennie
odbiera-
my wiele
telefonów
od Czy-
telników,
którzy dzielą się swoimi
spostrzeżeniami. Bę-
dziemy je zamieszczać
w rubryce „Redakcja,
słucham”, pod warun-
kiem, że nie są skiero-
wane przeciwko kon-
kretnej osobie.

Czekamy na telefony
pod numerem 0 56 682
26 80 i e-maile pod ad-
resem redakcja@cwa.
com.pl.

Redakcja ma prawo
odmówić zamieszcze-
nia opinii.

- Przeczytałam książkę pt.
„Wąbrzeskie wspomnienia”
i muszę powiedzieć, że spisanie
wspomnień starszym mieszkań-
ców Wąbrzeźna było świetnym
pomysłem. Może nie zawsze od-
dają całą prawdę historyczną, ale
z pewnością wprowadzają nas
w klimat tamtych lat. Oby więcej
takich inicjatyw.

- W powiecie brodnickim
jest ok. dziesięciu drużyn pił-
karskich, golubskim - sześć,
lipnowskim - pięć. A u nas?
Tylko Unia Wąbrzeźno i Zryw
Książki. Jesteśmy piłkarską pu-
stynią. Żal, że w takim Ryńsku
czy Płużnicy nikt nie jest chętny,
żeby zorganizować drużynę. Nie
chodzi o sportowe wyniki i grę
w wyższych ligach, ale o to, żeby
młodzi mieli co do roboty. W tej
chwili dzieciaki w piłkę grają je-
dynie w FIFĘ na komputerze.

- Sylwestrowy wieczór jest już
wspomnieniem. Dla mnie bardzo
wesołym, ponieważ spędziłam
go ze znajomymi w Kowalewie.
Przed północą poszliśmy na syl-
westra miejskiego. Był profesjo-
nalny DJ, ognisko i piękny pokaz
fajerwerków. A w Wąbrzeźnie?
Każdy sobie rzepkę skrobie. My-
ślę, że na koniec tego roku władze
miasta powinny przygotować syl-
westra pod chmurką.

Powiat

Trzeba było pukać od drzwi do drzwi

„Człowiek musi być bardzo zdrowy, żeby chorować” - takie
słowa coraz częściej padają z ust polskich pacjentów. O
trafności tego powiedzenia przekonali się rodzice małego
Nikodema z Nielubia.

Nikodem urodził się w sier-
pniu ubiegłego roku. Niestety wy-
kryto u niego ciężką chorobę.
Konieczna była hospitalizacja
i zabiegi chirurgiczne. W grudniu
Nikodema przetransportowano
z Torunia do Warszawy, gdzie
przeszedł bardzo ważne dla jego
zdrowia zabiegi.

Dramat rozpoczął się już po
operacji. Okazało się, że nikt nie
czuje się odpowiedzialny za po-
wrotny transport Nikodema ze
stolicy do Torunia. Rozpoczęła się
walka między szpitalami. Najtrud-
niejsza do zrozumienia była jed-
nak stawka konfliktu. Transport
Nikodema z Warszawy do Toru-
nia to koszt 4500 złotych. Przy
rocznych sumach wydawanych na
służbę zdrowia, kwota bagatelna.

Tuż po otrzymaniu alarmu-
jącego telefonu od rodziny Niko-
dema podjęliśmy rozmowy z Mi-
nisterstwem Zdrowia. Urzędnicy
minister Kopacz zajęli się sprawą,
jednak sami nie byli w stanie do-
kładnie określić kto jest odpowie-
dzialny za transport dziecka:

- Transport pacjenta z Toru-
nia do Warszawy podyktowany
był koniecznością podjęcia na-
tychmiastowego leczenia w in-
nym zakładzie opieki zdrowotnej,
w powyższym przypadku pacjen-
towi przysługuje również powrot-
ny bezpłatny transport sanitarny.
Właściwym do pokrycia kosztów
transportu sanitarnego jest świad-
czeniodawca zlecający taki trans-
port - mówi Rafał Hołubicki z Mi-
nisterstwa Zdrowia.

Nie uzyskaliśmy jednak od-
powiedzi, kto konkretnie w tym
przypadku ma zająć się transpor-
tem dziecka.

Placówki szpitalne z Torunia
i Warszawy prowadziły między
sobą ożywioną dyskusję, jed-
nak ktoś ewidentnie zapominał

o dziecku, które mogłoby przez
ten czas odbywać rehabilitację
w szpitalu w Toruniu, skąd bliżej
do Nielubia.

Kujawsko-Pomorski Narodo-
wy Fundusz Zdrowia był zdania,
że to Centrum Zdrowia Dziecka
powinno zapłacić za transport:

- Decyzję o transporcie podej-
muje lekarz prowadzący. To on zna
najlepiej stan pacjenta i wie czy
i w jaki sposób transport może się
odbyć. W związku z tym to lekarz
jest zleceniodawcą transportu,
a płaci szpital w Warszawie. Są
oczywiście przypadki, gdy to ro-
dzina pacjenta lub sam pacjent
musi ponosić część kosztów trans-
portu, ale nie w tym przypadku -
mówi Barbara Nawrocka, rzecznik
kujawsko-pomorskiego NFZ.

Rozumowanie pani rzecznik
było całkiem logiczne... do cza-
su, kiedy skontaktowaliśmy się
z przedstawicielem Centrum
Zdrowia Dziecka:

- Szpital w Toruniu przekazał
nam pacjenta i to on powinien
ponosić koszty transportu - mówi
Paweł Trzcinski, rzecznik Cen-
trum Zdrowia Dziecka.

Zainteresowanie sprawą Niko-
dema musiało przyspieszyć dzia-
łanie urzędników, którzy szybko
załatwili sprawę:

- W ubiegły wtorek Nikodem
został przetransportowany do To-
runia. Szczerze mówiąc nie wiem
nawet kto zapłacił za transport.
Najważniejsze, że Nikodem jest
już w szpitalu w Toruniu na ob-
serwacji i możemy go codziennie
widzieć - mówi mama dziecka.

Redakcja życzy Nikodemowi
szybkiego powrotu do zdrowia.
Identyczne życzenia wypadałoby
złożyć naszej służbie zdrowia.

(kr)

Niedźwiedź

Świetlica jak się patrzy

Budynek świetlicy w Niedźwiedziu rośnie w oczach.
Jak wszystko pójdzie zgodnie z planem to pomieszczenie
zostanie oddane mieszkańcom do użytku w tym roku.

Świetlica znajduje się przy re-
mizie Ochotniczej Straży Pożarnej
w Niedźwiedziu. W minionym
roku rozpoczęto realizację zada-
nia pn. „Dokończenie budowy
świetlicy wiejskiej wraz z wyposa-
żeniem”. Cała konstrukcja jest już
wykonana, są wzniesione ściany
zewnętrzne nośne, położony jest
dach, wstawione są okna i drzwi.
Rozpoczęto już prace wewnątrz.
Postawiono ścianki działowe, wy-
konano instalację elektryczną,
wodno-kanalizacyjną i centralne-
go ogrzewania. Pozostały jeszcze

prace wykończeniowe zewnętrzne
i wewnętrzne. Finisz prac ma na-
stąpić pod koniec lipca.

- Koszt przedsięwzięcia ma
wynieść około 580 tys zł. Na ten cel
otrzymaliśmy dofinansowanie ze
środków Unii Europejskiej z Pro-
gramu Rozwoju Obszarów Wie-
jskich w ramach działania odnowa
i rozwój wsi. Na prace wykonane
do tej pory wydaliśmy ponad 200
tys zł. - mówi wójt gminy Dębowa
Łąka Stanisław Szarowski.

Agnieszka Zielińska
fot. nadesłane



Wykonano już konstrukcję dachu wraz z pokryciem, wstawiono okna i drzwi



Wewnątrz wykonano instalacje: elektryczną, wodno-kanalizacyjną i w najbliższych
dniach nastąpi podłączenie centralnego ogrzewania, co ułatwi dalsze wykonywanie
prac wewnętrznych

REKLAMA

ELEKTRO-REMBUD

Usługi elektryczne

- Instalacje nowe
- Modernizacja starych
- Naprawy i remonty instalacji
- Montaż domofonów
- Nowoczesne instalacje
- Doradztwo

Usługi remontowe

Wykonujemy renowacje i wykończenia
prywatnych mieszkań, domów,
lokali użytkowych, biur, restauracji, itp.
Wykonujemy elewacje zewnętrzne,
ocieplania, sufity podwieszane,
montaż drzwi i okien

ZAPEWNIAMY WYSOKĄ JAKOŚĆ I PROFESJONALNE WYKONANIE USŁUG

tel. 605 520 004

REKLAMA

ZIMOWA OBNIŻKA CEN !!!

OKNA, DRZWI, BRAMY

- zewnętrzne
- wewnętrzne

- uchylne
- segmentowe
- automatyka
do bram Nice

PROFIX

Kowalewo Pom., ul. Toruńska 4, tel. (056) 684 28 88
Lubicz, ul. Nowa 4, tel. (056) 646 15 90

PRODUCENT OKIEN INWENTARSKICH

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA

www.cwa.info.pl

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (056) 68 22 680
e-mail: redakcja@cwa.info.pl
Redaktor naczelny:
Karolina Rokitnicka

Dział reklamy:

Śławomir Orzechowski
tel. 662 061 321
e-mail: s.orzechowski@cwa.info.pl
Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (056) 68 22 680

Wydawca:

Wydawnictwo Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
Druk:
EDYTOR Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 10

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

Wąbrzeźno

Zaistnieć w sieci

Od 24 grudnia 2007, czyli od momentu uruchomienia internetowego portalu www.wabrzezno.com odwiedziło tę stronę ponad 420 tysięcy internatów. Statystyki pokazują, że miejska strona cieszy się rosnącą popularnością.

Strona jest przygotowywana przez pracowników wydziału promocji wąbrzeskiego urzędu miasta. Internatów przyciągają codziennie zamieszczane aktualności, moduł multimedialny, kalendarz imprez czy mapa wraz z informatorem teled adresowym. Do najbardziej popularnych zakładów portalu należą przede wszystkim: „O Wąbrzeźnie”, „Wąbrzeźno w liczbach”, „Serwis gospodarczy” czy „Organizacje pozarządowe”. Najnowszym elementem, o który wzbogaciła się miejska strona jest moduł multimedialny. Cieszy się on dużym zainteresowaniem – niektóre zamieszczone w nim filmy wyświetlane były już ponad 400 razy. Rosnącą popularnością cieszy się także zamieszczona w module multimedialnym aktualizowana codziennie prognoza

pogody dla Wąbrzeźna.

Statystyki potwierdzają rosnącą popularność strony. W minionym roku stronę odwiedzano około 20 tysięcy razy miesięcznie. To o 8 tysięcy razy więcej niż w roku 2008. Rekordowym miesiącem okazał się miniony grudzień, w którym zanotowano ponad 34 tys. odwiedzin.

– Obserwując stale rosnące zainteresowanie internatów, Urząd Miejski ma na uwadze rozbudowę portalu o nowe elementy – mówi Gizela Pijar z wydziału promocji wąbrzeskiego ratusza. – W najbliższej przyszłości pojawi się moduł ankiet, dzięki któremu mieszkańcy będą mogli wyrazić swoje opinie na różne tematy. Główną ideą, jaka towarzyszyła tworzeniu nowej strony internetowej miasta, była promocja Wąbrzeźna oraz

wdrożenie nowego instrumentu, zapewniającego lepszy kontakt z mieszkańcami. Stąd wszelkie uwagi i sugestie odnośnie funkcjonowania portalu można przekazać do Wydziału Promocji i Rozwoju Miasta, e-mail: promocja@wabrzezno.com. Jednocześnie zachęcamy do przesyłania informacji dotyczących planowanych imprez, które zostaną umieszczone w kalendarzu kulturalno-sportowym.

Na wąbrzeskiej stronie można także odbyć wirtualny spacer po mieście. Na razie można obejrzeć panoramy dziesięciu miejsc. Niedługo może być ich znacznie więcej i zależy to głównie od... samych internatów. Mogą się wykazać się lokalnym patriotyzmem i zgłaszać na Wąbrzeźno w konkursie, w którym nagrodą



Wąbrzeski portal opracowują pracownicy wydziału promocji

jest opracowanie dla zwycięzcy miasta aż 500 profesjonalnych panoram. Aby zgłaszać na Wąbrzeźno, wystarczy wejść na stronę www.mojewirtualnemiasto.pl/glosowanie-144.html i oddać swój głos przed 16 kwietnia. O tym, jak atrakcyjne mogą być panoramy

miasta „zwiedzanego” za pośrednictwem internetu można przekonać się, oglądając na portalu „Moje wirtualne miasto” wirtualne spacer po różnych zakątkach Polski.

Jarek Brzuska
REKLAMA

Świat Najlepszych Telewizji

NAJLEPSZA OFERTA W NAJLEPSZEJ CENIE

O szczegóły pytaj w Autoryzowanym Punkcie Sprzedaży Cyfrowego Polsatu
P.H. Sukces
Wąbrzeźno, ul. 1 Maja 23, tel. 056 687 09 15
www.cyfrowypolsat.pl

Gmina Wąbrzeźno

Kto zdobędzie dotacje?

Najpóźniej 10 marca dowiemy się, które organizacje społeczne z gminy Wąbrzeźno otrzymają w tym roku pieniądze z gminy na swoją działalność. Aby wybrać najlepsze oferty wójt ogłosił konkurs. W ubiegłym roku organizacje spożytkowały 18 tys. złotych. W tym roku do wzięcia jest prawie 42 tys. zł.

Wycieczki, szkolenia, zebrań, zabawy, festyny, pokazy... – pieniądze na ten cel stowarzyszenia, związki czy organizacje pozarządowe mogą pozyskać startując w konkursie ogłaszanym co roku przez Urząd Gminy w Wąbrzeźnie. W tym roku przewidywana wartość dotacji na realizację tego

rodzaju zadań wynosi nie więcej niż 41 900 zł.

Wnioski na objęcie konkursem zadania należy składać do 12 lutego. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi do 1 marca.

W roku 2009 na wspieranie zadań publicznych wydano łącznie kwotę 18 381 zł. 7509 zł otrzy-

mało Wąbrzeskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Specjalnej Trojki, 6072 zł Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Wąbrzeźno. Pieniądze zdobyły również Ochotnicze Straże Pożarne w Zieleniu (3275 zł) oraz Ryńsku (1525 zł).

Piotr Wołyński

REKLAMA

CENTRUM SZKOLEŃ BHP
RENATA JAGODZIŃSKA

Oferujemy:

- Szkolenia BHP wstępne i okresowe
- Ocenę ryzyka zawodowego
- Kompletna dokumentacja BHP
- Wdrażanie systemów Jakości GMP/GHP HACCP.
- Pomiary natężenia i równomierności oświetlenia
- Doradztwo w zakresie bhp i prawa pracy
- Dokumentacja powypadkowa
- Instrukcje i znaki bhp, p. poż i pierwszej pomocy
- Książki, filmy instruktażowe, druki, programy wspomagające pracę służb BHP

Zapraszamy do współpracy

ul. Grudziądzka 56
87-200 Wąbrzeźno
tel./fax: 056 687 13 01; kom. 608 523 262
e-mail: szkoleniabhp@gmail.com; www.csbhp.com.pl

AMROL

Zatrudni od zaraz:
Pracownika w pełnym wymiarze
Czasu pracy na stanowisko
INFORMATYK/ANALITYK
PRZEDSTAWICIEL HANDLOWY
(SPRZEDAŻ MASZYN ROLNICZYCH)
SAMODZIELNY KSIĘGOWY

Wymagania:

- Wykształcenie wyższe
- Biegła obsługa komputera
- Umiejętność nawiązywania kontaktów
- Komunikatywność
- Prawo jazdy kat. B
- Doświadczenie na podobnym stanowisku
- Dyspozycyjność

Oferujemy:
Umowę o pracę w stabilnej firmie o ugruntowanej pozycji na rynku. Warunki zatrudnienia do uzgodnienia. Więcej informacji i zgłoszenia pod numerem tel. 608 368 600 lub e-mail: amrol@amrol.pl

Wąbrzeźno

Nie zmarnujemy ani grosza

Jedną z organizacji pożytku publicznego, na którą można przeznaczyć jeden procent swojego podatku jest Wąbrzeskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski. Powstałe przed piętnastu laty stowarzyszenie obejmuje swoją działalnością wszystkie gminy powiatu wąbrzeskiego.

Stowarzyszenie powstało w 1995 roku z inicjatywy rodziców dzieci, które urodziły się z porażeniem mózgowym. Dzięki życzliwości władz miasta społecznicy swoją pierwszą siedzibę znaleźli w dawnym hotelu pielęgniarskim na ul. Pruszyńskiego.

– Początki działalności były trudne, to była praca od podstaw – wspomina Marta Kowaliszyn. – Trzeba było znaleźć rehabilitantów i sprzęt potrzebny do rehabilitacji. Ale to były dobre czasy, w których pracowaliśmy w życzliwej atmosferze. Po roku udało nam się zdobyć samochód, którym mogliśmy dowozić dzieci na rehabilitację, po dwóch latach wannę do hydromasażu, która w naszym regionie była prawdziwą nowością.

Ważnym momentem w działalności stowarzyszenia było przeniesienie jego siedziby do budynku po przedszkolu na ul. Ma-

tejki. W tak dużym budynku dwa lata później znalazło się miejsce na utworzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej, z których dzisiaj korzysta 50 niepełnosprawnych z powiatu wąbrzeskiego. Kolejnych 18 niepełnosprawnych znalazło pracę w prowadzonym od 2007 roku przez stowarzyszenie Zakładzie Aktywności Zawodowej. W 2006 roku stowarzyszenie uruchomiło także wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego.

– Obecnie stowarzyszenie zapewnia zabiegi rehabilitacyjne 30 dzieciom z powiatu wąbrzeskiego – mówi Marta Kowaliszyn. – Najczęściej są to dzieci z okołoporodowym porażeniem mózgowym, niedowładami kończyn, różnymi upośledzeniami czy zdiagnozowanym autyzmem. Zdarza się, że lekarz skieruje do nas na rehabilitację ruchową nawet dwumiesięczne niemowlęta. Dzięki naszej działalności rodzice tych dzieci nie mu-



Terapia odbywa się m.in. poprzez zabawę

szą z nimi jeździć na rehabilitację gdzieś dalej. Dzieci są dowożone tutaj, mogą korzystać z hipoterapii, dogoterapii, muzykoterapii, a ich rodzice płacą za to wszystko jedynie piętnaście złotych miesięcznie.

Stowarzyszenie dba także o rozwój społeczny i emocjonalny dzieci. Oprócz indywidualnych zajęć terapeutycznych mają zorganizowane wspólne zajęcia świetlicowe, organizowane są dla nich różne uroczystości, np. z okazji Dnia Matki czy Wigilii.

– Podczas zajęć, które prowadzę brakuje na przykład nowoczesnych, drogich programów komputerowych – mówi Anna Tę-

cza, która jest logopedą w stowarzyszeniu. – Nadrabiamy te braki zaangażowaniem w pracę i bardzo indywidualnym podejściem do każdego dziecka, dzięki któremu możemy dostrzec nawet najdrobniejsze poprawy w jego stanie zdrowia.

– Obecnie jest dużo programów i konkursów, z których można uzyskać pieniądze na taką działalność jak nasza – mówi Marta Kowaliszyn. – Jednak, by do nich przystąpić, trzeba mieć wkład własny do tych projektów, a my jako stowarzyszenie „non-profit” nie możemy ich zarobić, ale pozyskiwać je z różnych źródeł. Dlatego liczymy na każdą złotówkę, któ-

rą ktoś chciałby wesprzeć naszą działalność i obiecujemy, że każdy grosz rozsądnie przeznaczymy dla dobra oraz zdrowia niepełnosprawnych z naszego regionu.

Wąbrzeskie stowarzyszenie można wspomóc, przeznaczając na jego działalność jeden procent ze swojego podatku. By to zrobić, trzeba w odpowiednich rubrykach PIT wpisać pełną nazwę: Wąbrzeskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski (pole nr 305 w PIT-36 lub pole nr 124 w PIT-37) oraz numer KRS 0000043591 (pole nr 306 w PIT-36 lub pole nr 125 w PIT-37).

tekst i fot.
Jarek Brzuska



W stowarzyszeniu dzieci korzystają także z zajęć świetlicowych

REKLAMA

Firma Informatyczna NSOLVE S.C.
ul. Spokojna 5, 87-200 Wąbrzeźno
tel. 0 668 844 081, www.nsolve.pl

serwis sprzętu komputerowego
(naprawa komputerów, laptopów, napelnianie tonerów, instalacja oprogramowania)

budowa sieci komputerowych
(przewodowe, bezprzewodowe sieci domowe i firmowe, połączenia bezprzewodowe)

instalacja sprzętu sieciowego
(sprzedaż, instalacja i konfiguracja routerów, bramek VoIP, punktów WIFI)

obsługa informatyczna firm
(kompleksowa obsługa, serwis u klienta, odzyskiwanie danych, szkolenia i kursy)

G. OBLICZENIE ZOBOWIĄZANIA PODATKOWEGO									
Podatek należny (po zaokrągleniu do pełnych złotych)					120.				
Od kwoty z poz. 116 należy odjąć kwotę z poz. 118.					121.				
Suma zaliczek pobranych przez płatników					122.				
Suma kwot z poz. 65 i 92.					123.				
Różnica pomiędzy podatkiem należnym a sumą zaliczek pobranych przez płatników DO ZAPŁATY					124.				
Od kwoty z poz. 120 należy odjąć kwotę z poz. 121. Jeżeli różnica jest liczbą ujemną, należy wpisać 0.					125.				
Różnica pomiędzy sumą zaliczek pobranych przez płatników a podatkiem należnym NADPŁATA					126.				
Od kwoty z poz. 121 należy odjąć kwotę z poz. 120. Jeżeli różnica jest liczbą ujemną, należy wpisać 0.					5492,00				
H. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POZYTKU PUBLICZNEGO (OPP) Należy podać nazwę OPP, numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (KRS) oraz wysokość kwoty dla OPP.									
124. Nazwa OPP					125. Numer KRS				
WĄBRZESKIE STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM SPECJALNEJ TROSKI					0000043591				
Wnioskowana kwota					126.				
Kwota z poz. 126 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 120, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.					110 zł 00 gr				
I. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE W poz. 127 można podać m.in. dane ułatwiające kontakt z podatnikiem, w poz. 128 cel szczegółowy 1% oraz poprzez zaznaczenie kwadratu w poz. 129 wyrazić zgodę na przekazanie OPP danych, o których mowa w art. 45c ust. 5 ustawy, tj. imienia, nazwiska, adresu oraz wysokości kwoty z poz. 126.									
127.					128.				
JAN KOWALSKI					129. Wyrażam zgodę				
128.					NA RZECZ DZIECI SPECJALNEJ TROSKI				
J. INFORMACJE O ZAŁĄCZNIKACH W poz. 130-134 należy podać liczbę załączników. Poz. 135 i 136 wypełniają podatnicy, którzy załącznik PIT/D dołączyli do innego niż składane zeznanie. Jeśli w poz. 135 zaznaczono kwadrat nr 2, należy wypełnić poz. 137.									
PIT/O		PIT/D		PIT-2K		NIP-3		Certyfikat rezydencji	
130.		131.		132.		133.		134.	
135. Załącznik PIT/D dołącza do swojego zeznania (zaznaczyć właściwy kwadrat):		136. Kod formularza, do którego został dołączony załącznik PIT/D (zaznaczyć właściwy kwadrat):		1. podatnik		2. małżonek		3. PIT-37	
137. NIP, nazwisko i imię małżonka oraz urząd, do którego został złożony załącznik PIT/D		1. PIT-28		2. PIT-36		3. PIT-37			
K. OŚWIADCZENIE I PODPIS PODATNIKA / MAŁŻONKA / PEŁNOMOCNIKA									

Plebiscyt

Wzorowy radny

Jesienią ponownie będziemy wybierać radnych. Już teraz można ocenić, kto wzorowo wykonuje swoje obowiązki.

Jedni sprawom swojej gminy poświęcają sporo wolnego czasu, znajdują czas na odwiedzenie wyborców nie tylko przed wyborami, pytają o potrzeby społeczne, apelują w sprawach trudnych, są rozpoznawani na ulicach. Są też tacy, którzy na sesjach nie zabierają głosu, przesypiają obrady, nikt o nich nie słyszał. Niektórzy zawsze mają coś do powiedzenia, nie zawsze z sensem, nie zawsze na temat, ale mówią.

Jeżeli pozytywnie oceniają Państwo pracę radnego ze swojej gminy, uważają, że jest kompetentny i dobrze wypełnia swoje obowiązki, można wyrazić swoje

zadowolenie poprzez wypełnienie kuponu drukowanego w CWA. Kupon należy dostarczyć do naszej redakcji pocztą lub osobiście. Wśród głosujących rozlosujemy nagrody.

Do końca kwietnia z każdej gminy wybrana zostanie trójka radnych. Przez dwa miesiące półfinałści będą rywalizować o tytuł „Wzorowego radnego”. W CWA będziemy prezentować zdjęcia nominowanych oraz zamieszczać informacje o nich. W każdej gminie wybierzemy tylko jednego „Wzorowego”.

Redakcja i Wydawca
CWA

KUPON DO GŁOSOWANIA **CWA**

W PLEBISCYCIE „WZOROWY RADNY”

imię i nazwisko radnego

gmina, którą reprezentuje

Do wiadomości redakcji

imię i nazwisko zgłaszającego

adres zamieszkania

telefon kontaktowy

miasto

Wąbrzeźno

Zbigniew Markiewicz
Wojciech Dombrowski
Karol Eichberger
Ignacy Izydorczyk
Benedykt Janicki
Henryk Jeziorowski
Mirosława Korcz
Bolesław Künstler
Andrzej Portalski
Kazimierz Przybyło
Jan Sarzyński
Andrzej Steinert
Grażyna Trzcńska
Witold Wojnowski
Marlena Zygnarowska

gmina wiejska

Wąbrzeźno

Piotr Piątkowski
Robert Pawłowski
Krzysztof Guściora
Jan Błażejewicz
Benedykt Budniewski
Ireneusz Cisko
Henryk Czerwiński
Wiesław Gerc
Roman Gruszka
Józef Imiałek
Violetta Kania
Kazimierz Machynia
Franciszek Rumiński
Marek Sobczak
Danuta Szcząchor

gmina Książki

Józef Majek
Ryszard Piotrowski
Andrzej Zarembski
Dariusz Kamiński
Franciszek Kończalski
Józef Wojciechowski
Piotr Gensty
Andrzej Zender
Jacek Petyk
Urszula Dąbrowska
Jan Jaranowski
Gabriela Mucha
Witowski Roman
Gabriela Janowska
Anna Turbak

gmina Płużnica

Krystyna Różyńska
Szymon Dudzik
Józef Boruta
Stefan Duma
Piotr Fałcikowski
Krzysztof Fałkowski
Jadwiga Kunat
Józef Kucięba
Janusz Makówka
Grażyna Mittek
Leszek Ozorowski
Mariusz Przytarski
Jan Świerad
Stanisław Simson
Wiesław Zakierski

gmina Dębowa Łąka

Tadeusz Gorzach
Gabriela Piotrowska
Jacek Gryczkowski
Jan Maciejewski
Jerzy Sałek
Jerzy Swobodziński
Kazimierz Wiśniewski
Małgorzata Olejarz vel
Olejarczuk
Marek Betlejewski
Roman Topij
Ryszard Skrok
Sławomir Rewer
Marek Jastrzemski
Elżbieta Koźlikowska
Tadeusz Milewski

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

Plebiscyt

Podzamcze się zmieni

dokończenie ze str. 1

Koncepcję przygotowała grudiądzka firma „Concept”, a podstawą tej wizji była praca dyplomowa mieszkanki Wąbrzeźna Joanny Łopatkiewicz, przedstawiona już kiedyś w urzędzie miasta.

Według tej koncepcji bez wątpienia najbardziej rzucającym się w oczy elementem zabudowy terenu wokół wzgórza zamkowego będzie trzydziestometrowa wieża widokowa. Zaplanowano umieścić ją tuż przy pozostałościach wieży zamku biskupiego, a w planach uwzględniono dojście do podstawy wieży po moście wiszącym przerzuconym nad dawną fosą.

Gruntownie ma zmienić się plaża nad jeziorem Zamkowym. Powstać ma przy niej nowy, dwupoziomowy budynek, w którym znajdzie się miejsce na stanicę żeglarską z hangarami. Budynek ten będzie bardziej oddalony od brzegów jeziora, przez co plaża zostanie znacznie poszerzona i wydłużona. W nowej stacji znajdzie się miejsce na lokal gastronomiczny. Na plaży planuje się wybudować pomost z prawdziwego zdarzenia i wychodzącą 40 metrów w głąb jeziora przystań dla żaglówek.

Nad jeziorem mają też powstać pole kempingowe, boiska i place rekreacyjne dla dzieci i dorosłych. Cały plan zagospodarowania Podzamcza oparty jest o system ścieżek rowerowych, ułatwiający poruszanie się po terenie wokół jeziora Zamkowego.

Spotkanie w ratuszu miało charakter dyskusyjny i... rzeczywiście padały na nim konkretne pytania i wnioski. Uczestniczący

w spotkaniu radni zadawali bardzo szczegółowe pytania o planowaną nawierzchnię ścieżek czy pokrycie filarów mostu. W tych tematach wyciągane były konkretne wnioski, uwzględniające zarówno koszty i trwałość planowanego do użycia materiału, jak i możliwą opinię konserwatora zabytków.

W spotkaniu uczestniczyła grupa młodzieży, która także zabierała głos w sprawie wizji zagospodarowania Podzamcza. Jednym z ciekawszych zadanych przez młodych pytań była kwestia wytrzymałości planowanych altanek. Jak zaznaczył zadający pytanie uczeń „zbyt delikatne konstrukcje mogą nie wytrzymać nawet roku” ze względu na możliwe akty wandalizmu. W odpowiedzi usłyszał, że delikatniejsze konstrukcje będą stawiane w miejscach bardziej uczęszczanych, a poza tym część terenu będzie ogrodzona, a całość monitorowana poprzez kamery.

Uczestnicy dyskusji podkreślali, że sama koncepcja zagospodarowania Podzamcza jest zdecydowanie najlepszą z dotąd przedstawionych – dopracowania wymagają jedynie szczegóły. Dlatego takie spotkania będą odbywały się często, dopóki projekt znajduje się jeszcze w fazie koncepcji, w której można coś zmienić. Jeżeli bowiem po uzyskaniu zgody konserwatora zabytków i pozyskaniu pieniędzy inwestycja nad jeziorem Zamkowym rzeczywiście ruszy tak szybko, to dobrze by było, gdyby była dopracowana w najdrobniejszych szczegółach.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

REKLAMA

Z.P.U.H. M. Cymerman

Jedyny Autoryzowany Dealer Kompanii Węglowej na terenie woj. kujawsko-pomorskiego oferuje opał tylko z Polskich kopalń:

- **Ekogroszek**
(retopal - luz i worki)
(pieklorz - luz i worki)
- **Węgiel kostka, orzech**
(KWK Julian)
- **Miał 21 kj, 23 kj, 27 kj**
w najniższych cenach

Składy:

Lipno, ul. Wyszyńskiego 47
Tel. 054 287 26 24

Chrostkowo (po byłym GS)
Tel. 054 287 00 14

Uruchamiamy także sprzedaż kopalnianego ekogroszku pakowanego przez naszą firmę.
Oferujemy tanie materiały budowlane i nawozy z dowozem towaru do klienta.

Wałycz

Babcie znowu były małe

21 stycznia można było odnieść wrażenie, że w przedszkolnej sali w Wałyczu bardzo podniosła się średnia wieku. Tak było jednak tylko na początku uroczystości, jaką przedszkolaki przygotowały z okazji Dnia Babci i Dziadka. Pod koniec dorośli także bawili się jak dzieci.



Zabawa łączy pokolenia

Przygotowania do uroczystości trwały długo. Piętnastcioro dzieci nie tylko przygotowało laurki i rysunki przedstawiające swoich dziadków, ale także zaprezentowały inscenizację bajki „Kopciuszek”. W przygotowaniach brali udział także rodzice maluchów, którzy postarali się o dekorację sali i stroje do przedstawienia.

Inszenizacja „Kopciuszka” w wykonaniu przedszkolaków przypadła do gustu gościom, którzy docenili ją oklaskami. Po przedstawieniu przyszedł czas na najbardziej „oficjalną” część uroczystości – złożenie życzeń babciom i dziadkom. Przedszkolaki przygotowały dla nich wszystkich serduszka, które wręczyły po zaśpiewaniu okolicznościowych piosenek. Najwięcej radości – i u dzieci, i u dorosłych – wzbudziła wspólna zabawa. Babcie

i dziadkowie nie tylko nauczyli się wspólnie śpiewać i tańczyć dziecięce piosenki, ale wzięli także udział w konkursach. Potem nastąpił czas wspólnego poczęstunku, podczas którego okazało się, że i wnuczki, i babcie oraz dziadkowie jednakowo lubią słodkości.

– Dzień Babci i Dziadka organizowałam w naszym przedszkolu po raz drugi, dziadkowie chętnie biorą udział w tej uroczystości – powiedziała po balu wychowawczyni z przedszkola w Wałyczu Monika Sroka. – Takie spotkania sprzyjają wzmocnieniu więzi uczuciowej z rodziną, zbliżają pokolenia oraz integrują przedszkole z domem rodzinnym. Tworząc scenariusz miałam na celu dostarczenie miłych wrażeń i przeżyć w różnych sferach działalności: muzycznej, ruchowej i słownej. W związku z tym nie zabrakło

wierszy, piosenek a także tańca podczas przedstawienia „Kopciuszek”, w którym tańczyły na balu przy muzyce Mozarta.

Efekty pracy Moniki Sroki doceniła Marzena Wierzbicka, pełniąca funkcję metodyka w fundacji „Ziemia Gotyku – Lokalna Grupa Działania”, dzięki której przedszkole w Wałyczu działa w ramach projektu finansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny.

– Bywam tam, gdzie jestem zaproszona i gdzie panie nauczycielki oczekują mojej pomocy. Odwiedzam także bez zapowiedzi przedszkola działające w ramach projektu – powiedziała. – Moje wizyty mają na celu bardziej wspierać niż kontrolować pracę wychowawczyń. Obserwuję dzieci i pracę nauczycielek, by wskazać mocne strony podejmowanych w punktach przedszkolnych działań, gdyż na nich można budować dalszą pracę służącą pełnemu rozwojowi dzieci. Przedszkole w Wałyczu działa wzorcowo. Tutaj mocną stroną jest między innymi współpraca z rodzicami. Ilekroć tutaj jestem, oprócz wychowawczyni jest ktoś z rodziców. Wychowawczynię należy pochwalić, gdyż widać, że grupa dzieci jest zżyta ze sobą i bardzo zadowolona z możliwości uczestniczenia we wspólnych zabawach i zajęciach edukacyjnych. Przedszkole w Wałyczu podobnie jak pozostałe punkty przedszkolne utworzone przez Fundację realizuje podstawę programową wychowania przed-



Babcie musiały odnaleźć swoje podobizny narysowane przez dzieci



Efekty pracy Moniki Sroki doceniła Marzena Wierzbicka, pełniąca funkcję metodyka w fundacji „Ziemia Gotyku – Lokalna Grupa Działania”

szkolnego i bardzo dobry program nauczania, dzięki czemu dzieci z Wałyczu mają takie same możliwości rozwoju jak przedszkolaki w mieście. Zaś fakt, że dzieci jest tutaj niewiele sprawia, że można je traktować bardziej indywidualnie.

Największym plusem spotkania w przedszkolu w Wałyczu był

fakt, że dzieci doskonale bawiły się w towarzystwie swoich dziadków. W końcu, jak same śpiewały, „I co, że trochę nam urosło, że nie są dziećmiakami, że ważni z nich dorośli. To ważne, że są z nami, niech żyją długi czas i zawsze lubią nas”.

tekst i fot.

Jarek Brzuska



Dziadkowie mieli tegie płuca



Babcie rozpoznawały swoje podobizny narysowane przez dzieci



Dziadkowie musieli odnaleźć swoje portrety narysowane przez dzieci

Wąbrzeźno

Przeszłość jest z nami i w nas

W piątek 22 stycznia ukazały się na rynku wydawniczym dwie długo zapowiadane książki o Wąbrzeźnie: „Wąbrzeskie wspomnienia” i „Legends, podania, wspomnienia i inne ciekawostki z okolic Wąbrzeźna”.

Promocja nowych książek odbyła się w sali kolumnowej Wąbrzeskiego Domu Kultury. Już w holu można było przekonać się, że nowe wydawnictwa cieszyły się dużym zainteresowaniem – przy stoisku, na którym można było kupić te pozycje utworzyła się długa kolejka.

Spotkanie było okazją do spotkania się z ludźmi, którzy brali udział w przygotowaniu nowych książek – redaktorami i autorami wspomnień. Najpierw przedstawione zostały „Wąbrzeskie wspomnienia” – pięknie wydana książka, ukazująca wydarzenia z ostatniego stulecia widziane oczyma mieszkańców miasta. Tematykę tej książki krótko i trafnie określił Aleksander Czarnecki, który redagował nowe wydawnictwo:

– Nie zależało nam na tym, by powstała praca naukowa – powiedział. – Chodziło o to, by jedni mieszkańcy Wąbrzeźna podzielili się swoimi wspomnieniami z innymi.

Bardzo osobistymi spojrzeniami na wąbrzeską przeszłość i teraźniejszość podzieliło się w książce 30 autorów, którzy zamieścili w niej wspomnienia własne lub swoich najbliższych. Książka została podzielona na trzy części. W pierwszej zebrano wspomnienia dotyczące lat dwudziestolecia międzywojennego, okupacji i czasów stalinowskich. Druga część przybliży czytelnikom sylwetki patronów wąbrzeskich placówek i instytucji, a w trzeciej przedstawione zostały wspomnienia związane z najnowszą historią miasta.

Mocną stroną „Wąbrzeskich wspomnień” jest ich szata graficzna. Książka jest wydana na bardzo dobrym papierze i bogato ilustrowana fotografiami zaczerpniętymi z rodzinnych archiwów.

Podczas spotkania nie zabrakło podziękowań dla autorów wspomnień i wszystkich, którzy przyczynili się do ukazania się tej książki. Powstała ona z inicjatywy władz samorządowych, więc naj-

pełniej te podziękowania wyraził burmistrz Bogdan Koszuta.

– Pracując dzisiaj nad planami rozwoju miasta trzeba patrzeć także na to, co było, by nie zburzyć tego, co już zostało stworzone – powiedział. – Dlatego „Wąbrzeskie wspomnienia” są niezwykle ważną pozycją dla tych, którzy patrzą na przyszłość miasta.

Drugą nowością na rynku wydawniczym, którą zaprezentowano na piątkowym spotkaniu były „Legends, podania, wspomnienia i inne ciekawostki z okolic Wąbrzeźna”, zebrane pół wieku temu przez patrona Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej Witalista Szlachcikowskiego.

– To był ostatni moment, by uratować spisane pół wieku temu wspomnienia – powiedziała dyrektor biblioteki Aleksandra Kurek. – Oryginalny maszynopis był już tak zniszczony, że nie nadawał się już do kserowania. A teraz, po wydaniu „Legend” w formie książki nie powinno być już problemu z dostępem do spisanych na podstawie przedwojennego kalendarza „Pomorzanina” legend związanych z miastem i regionem.

W książce opracowanej przez Aleksandrę Kurek i Sabinę Olaszewską oprócz legend znaleźć także ciekawostki i wspomnienia, a także sylwetkę zmarłego w 1986 regionalisty.

Prelekcja była poparta pokazem multimedialnym złożonym z prac, które uczniowie zgłosili do konkursu na ilustracje zainspirowane wąbrzeskimi legendami. Jak zdradziła Aleksandra Kurek, najciekawsze z tych prac znajdują się w książce pod tytułem „Wąbrzeźno i Syke w legendach”.

Podczas piątkowego spotkania można było także zobaczyć wystawę fotografii i dokumentów „Witaj, Polsko – Wąbrzeźno 1920” oraz zbiór znaczków i kart pocztowych związanych z Wąbrzeźnem pochodzących ze zbiorów Janusza Biegaję.

Nowe książki można kupić między innymi w Miejskim Punkcie Informacji na ul. Poniatowskiego. „Wąbrzeskie Wspomnienia” kosztują 28 złotych, a „Legends...” 6,5 zł.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Najmłodszy z autorów wspomnień - Paweł Becker



Widok kolejki po książki nie należy do częstych



Pierwsi czytelnicy „Wąbrzeskich wspomnień”.



Podczas spotkania można było zdobyć autografy autorów i redaktora książki



Po książki trzeba było ustawić się w kolejce

FIRMA REMONTOWO - BUDOWLANA MARIUSZ WITKOWSKI

SZPACHLOWANIE
MALOWANIE
KAFELKOWANIE
MONTAŻ OKIEN, DRZWI
SUFITY PODWIESZANE
KŁADZENIE PODŁÓG
TYNKI
POSADZKARSTWO
INNE PRACE

GWARANCJA JAKOŚCI
PROFESJONALNE I SZYBKE WYKONANIE
PRAC DZIĘKI ZASTOSOWANIU NOWOCZESNYCH
NARZĘDZI ORAZ MIĘDZYNARODOWEJ PRAKTYCE

Tel. 692 004 250, 782 269 550

Blachodachówka od 18,99 brutto

Trapez
od 16,64 brutto

gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

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

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Dominika Konopińska

Jest córką Wiolety Konopińskiej i Przemysława Jakiel-skiego z Wąbrzeźna. Urodziła się 20 stycznia 2010 roku. Ważyła wtedy 2980 gramów i mierzyła 51 cm wzrostu.

Dawid Wierzbowski

Dawid jest czwartym dzieckiem Agnieszki i Sławomira Wierzbowskich z Niedźwiedzia. Urodził się 22 stycznia 2010 roku. Ważył wtedy 4100 gramów i miał 59,5 cm wzrostu.



Julia Kieпка

Jest pierwszym dzieckiem Andrzeja i Celiny Kiepków z Gołębiowa. Julka urodziła się 21 stycznia 2010 roku i miała wtedy 57 cm wzrostu, a ważyła 3400 gramów.



Kubuś Czajkowski

Pierwsze dziecko Moniki i Tomasza Czajkowskich z Mazanek. Chłopiec urodził się 24 stycznia 2010 i ważył wtedy 4100 gramów przy 58 cm wzrostu.



Nadia Katlewska

Jest córką Anny Jasińskiej i Karola Katlewskiego z Wąbrzeźna. Mała Nadia przysła na świat 23 stycznia, ważąc 3370 gramów i mając 58 cm wzrostu.



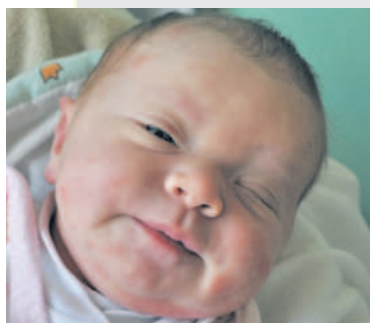
Wiktor Lamański

Jest pierwszym dzieckiem Patryka i Doroty Lamańskich z Wąbrzeźna. Chłopiec w dniu urodzin, 25 stycznia 2010 ważył 3560 gramów i miał 56 cm wzrostu.



Zuzanna Rękas

To czwarta córka Agnieszki i Sławomira Rękasów z Książek. Mała Zuzanna urodziła się 22 stycznia 2010. Ważyła wtedy 3130 gramów i miała 51 cm wzrostu.



tekst i fot. J. Brzuska

Płużnica

Trudne słówka

W sobotę 20 lutego w Szkole Podstawowej w Płużnicy uczniowie z całego powiatu wąbrzeskiego zmagają się będą z zawiłymi słówkami polskiego. Po raz X odbędzie się Powiatowy Konkurs Ortograficzny „Ortofanek”.

„Jego przyprószony siwizną quasi-opiekun z college'u, skądinąd istny quasimodo, potępiał w czambuł takie figle-migle. Lepiej by zatańczył jive'a albo boogie-woogie albo by zagrał w scrabble-a” - czy słysząc taki tekst, zapisał-

byś go bezbłędnie? Jeśli tak, nie miałbyś problemu z wygraną „Ortofanka”. Uczniowie z powiatu wąbrzeskiego w tym roku już po raz dziesiąty będą pisać dyktando. Konkursowi patronują: zarząd powiatu wąbrzeskiego i wójt gminy

Płużnica.

W ubiegłym roku o miano mistrza ortografii rywalizowało 50 uczniów ze wszystkich trzynastu „podstawówek” powiatu.

Piotr Wołyński

Plebiscyt Czytelników CWA

Uśmiech zza lady

Wybieramy najsympatyczniejszą ekspedientkę powiatu wąbrzeskiego. Pierwszą kandydatką jest Elżbieta Czajkowska z Niedźwiedzia.

Zapraszamy Państwa do wzięcia udziału w głosowaniu na najsympatyczniejszą, najmiłą, naj... ekspedientkę powiatu wąbrzeskiego.

Prosimy o zgłaszanie kandydatów do końca lutego. Zgłoszeń najsympatyczniejszej ekspedientki

można dokonać przesyłając kupon na adres: redakcja tygodnika „CWA”, ul. Rynek 20, 87-400 Gołub-Dobrzyń.

Spośród wyłonionych kandydatek wybierzemy tę jedną, jedyną. Do końca marca Czytelnicy „CWA” będą mogli głoso-

wać na kandydatki na najmiłą i najsympatyczniejszą ekspedientkę powiatu wąbrzeskiego.

Na laureatki i głosujących czekają nagrody.

Redakcja
i
Wydawca „CWA”



Elżbieta Czajkowska – sklep Niedźwiedź

- W Niedźwiedziu mieszkam od urodzenia i pracuję w miejscowym sklepie spożywczym. Ukończyłam Liceum Handlowe w Wąbrzeźnie. Po szkole rozpoczęłam pracę w sklepie chemicznym, to była moja pierwsza praca. Następnie pracowałam w sklepie spożywczym w Wielkich Radowiskach, a potem w Niedźwiedziu. Współpracuje mi się dobrze ze wszystkimi tutaj mieszkającymi. Są to klienci życzliwi, uprzejmi i przyjaźnie nastawieni do pracownika. Lubię swoją pracę, gdyż mam stały kontakt z ludźmi. Po pracy zmagam się z obowiązkami domowymi. Dużo czasu spędzam z rodziną, organizujemy sobie przejażdżki rowerowe i czasami gramy w siatkówkę.

rozmawiała i fot.
Agnieszka Zielińska

KUPON zgłoszeniowy
Najsympatyczniejsza, najmiła, naj...



Imię i nazwisko osoby zgłaszanej

Adres sklepu

Do wiadomości redakcji

Imię i nazwisko osoby zgłaszającej

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Kościół

Modlitwa o jedność

W ubiegłym tygodniu w Kościele katolickim wierni modlili się o jedność chrześcijan. W tym roku Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan zorganizowano pod hasłem przewodnim, które stanowią słowa z Ewangelii św. Łukasza „Wy jesteście tego świadkami”. Centralne nabożeństwo ekumeniczne odbyło się w niedzielę 25 stycznia w kościele metodystycznym w Warszawie. W parafiach ekumenizmowi poświęcone były kazania wygłaszane w tę samą niedzielę.

Rany zadane jedności

„Katechizm Kościoła Katolickiego” przypomina w rozdziale „Rany Zadane jedności” o tym, że w Kościele Bożym już od samego początku powstawały rozłamy. Kolejne wieki przynosiły dalsze podziały, które były wynikami różnych sporów. Niemalże społeczności wiernych odłączały się od wspólnoty z Kościołem katolickim. Stanowisko Kościoła wobec ludzi, którzy do niego nie należą, ale wyznają Chrystusa, jest współcześnie następujące: „Tych, którzy rodzą się dzisiaj we wspólnotach powstałych na skutek rozłamów i »przepajają się wiarą w Chrystusa, nie można obwiniać o grzech odłączenia. A Kościół katolicki otacza ich braterskim szacunkiem i miłością... Usprawiedliwieni z wiary przez chrzest należą do Ciała Chrystusa, dlatego też zdobi ich należne im imię chrześcijańskie, a synowie Kościoła katolickiego słusznie uważają ich za braci w Panu»”.

- Pragnienie ponownego odnalezienia jedności wszystkich chrześcijan jest darem Chrystusa i wezwaniem Ducha Świętego – mówi ksiądz Wojciech Jonik, wikary z Golubia. – Modlimy się o to słowami pierwszej modlitwy eucharystycznej, które brzmią „Wejrzyj, Ojczy, na swoją rodzinę, która łączy się z Tobą w jednej Ofierze Jezusa Chrystusa, i daj nam moc Ducha Świętego, abyśmy zwyciężywszy wszelkie podziały i niezgo-

dę zostali złączeni w jedno ciało”.

Idea wspólnego tygodnia modlitw, które odbywają się w Kościołach chrześcijańskich pochodzi z początku XX wieku. Obchodzony jest on zawsze w styczniu, między 18 stycznia, dniem niegdyś wspominającym św. Piotra, a 25 stycznia, dniem upamiętniającym św. Pawła. To dwóch apostołów, którzy charakteryzują dwa prądy chrześcijaństwa: katolicyzm i ewangelizm. Organizatorem tygodnia jest Rada Episkopatu Polski ds. Ekumenizmu i Polska Rada Ekumeniczna.

PRE swymi korzeniami sięga czasów II wojny światowej. Formalnie została zarejestrowana w 1946, jeszcze przed oficjalnym powstaniem Światowej Rady Kościołów. W jej skład wchodzi Kościół Prawosławny, Kościół Ewangelicko-Augsburski w RP, Kościół Ewangelicko-Reformowany w RP, Kościół Ewangelicko-Methodystyczny w RP, Kościół Polskokatolicki w RP, Kościół Starokatolicki Mariawitów w RP i Kościół Chrześcijan Baptystów w RP.

Rada ds. Ekumenizmu istnieje przy Konferencji Episkopatu Polski od 1966 roku. W 1974 powołano Komisję Misaną Kościoła Rzymskokatolickiego i Polskiej Rady Ekumenicznej. Obecnie jest to Zespół ds. Kontaktów z Polską Radą Ekumeniczną. Obu gremiom przewodniczy bp Tadeusz Pikus, sufragan archidiecezji warszawskiej.

szawskiej.

W zgodzie z nauczaniem Jana Pawła II

Jan Paweł II był orędownikiem idei ekumenizmu. W roku 1999 podczas Mszy świętej w uroczystość Świętych Apostołów Piotra i Pawła modlił się o jedność Kościołów. Jedność Kościoła katolickiego, zgromadzonego wokół Biskupa Rzymu, oraz dążenie do jedności wszystkich chrześcijan to dwa motywy przewodnie liturgii eucharystycznej, konselebrowanej w Bazylice Watykańskiej pod przewodnictwem Papieża.

Wymiar ekumeniczny nadawała liturgii obecność delegacji Patriarchy Konstantynopola pod przewodnictwem metropolity Efezu Chryzostoma Konstantynidiśa. Na zakończenie liturgii Jan Paweł II i prawosławny metropolita modlili się wspólnie przy grobie św. Piotra.

Podczas Mszy Jan Paweł II mo-

dlił się o jedność tak: „Niech Bóg sprawi, że za wstawieniem apostołów Piotra i Pawła umocni się w sercach wierzących gotowość do wzmożonej działalności ekumenicznej, aby wszyscy, zapominając o błędach popełnionych w przeszłości, doszli do pełnej jedności, jakiej pragnął Jezus. »Od wszelkiej trwogi Pan Bóg mnie wyzwolił«. Pełniąc swoją misję apostolską święci Piotr i Paweł musieli stawiać czoło różnego rodzaju trudnościom, które jednak nie umniejszały ich aktywności misyjnej, ale umocniły ich gorliwość z pożytkiem dla Kościoła i dla zbawienia ludzi. Pokonali wszelkie przeciwności, ponieważ pokładali ufność nie w ludzkich siłach, ale w łasce Boga, który uwalnia swoich przyjaciół od wszelkiej trwogi i wybawia ich, aby służyli Jego Królestwu.

Ta sama ufność pokładana w Bogu winna umacniać i nas.

Doprawdy, »Bóg wyzwala od wszelkiej trwogi. Ta świadomość winna dodawać nam otuchy w obliczu trudności, jakie napotykamy w codziennym życiu, gdy głosimy Ewangelię. Niech nas wspomagają święci patroni Piotr i Paweł i niech nam wyjedną tę samą misyjną gorliwość, która kazała im być świadkami Chrystusa aż po krańce znanego wówczas świata.

Módlcie się za nami, święci apostołowie Piotrze i Pawle, »filarzy« Kościoła Bożego!

Ty zaś, Królowo Apostołów, którą Rzym czci pod pięknym imieniem Salus populi romani, przyjmij pod swą opiekę chrześcijański lud zmierzający ku trzeciemu tysiącleciu. Wspieraj wszelkie szczere dążenia do jedności chrześcijan i czuwaj nad drogami uczniów Twojego Syna Jezusa. Amen!”.

Dariusz Guzowski



Ks. Wojciech Jonik przypomina, że pragnienie ponownego odnalezienia jedności wszystkich chrześcijan jest darem Chrystusa i wezwaniem Ducha Świętego

*Spieszmy się kochać ludzi,
tak szybko odchodzą ...*

PODZIĘKOWANIE

Za uczestnictwo w uroczystościach
pogrzebowych mojego kochanego męża,
naszego syna i brata

śp. Marcina Rybickiego

rodzinie, sąsiadom, przyjaciołom
koleżankom i kolegom

składają
żona z synkiem
rodzice i brat z żoną

✠ **Zawiadamiamy, że
dnia 18 stycznia
zmarła**

**Maria
Kowalkowska**

*z Zielonia
(lat 57)*



**Na podstawie danych
z Urzędu Stanu Cywilnego
będziemy publikować
informacje o zgonach.**

**Kondolencje przyjmujemy
w formie ogłoszeń płatnych
pod nr tel. 662 061 348.**

Powiat

Dziesięć płatności na raz

Już na początku tego roku urzędnicy postanowili nieco ulżyć rolnikom. Sprawa jest ważna również dla gospodarzy z powiatu wąbrzeskiego, ponieważ dotyczy dopłat ONW oraz płatności rolnośrodowiskowych.

Od br. rolnicy ubiegający się o przyznanie płatności bezpośrednich, pomocy finansowej z tytułu wspierania gospodarowania na obszarach górskich oraz innych obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania (ONW), płatności z tytułu realizacji przedsięwzięć rolnośrodowiskowych i poprawy dobrostanu zwierząt (Program Rozwoju Obszarów Wiejskich 2004-2006) oraz płatności rolnośrodowiskowej (PROW 2007-2013), będą mogli ubiegać się o te płatności na jednym, wspólnym formularzu. Oznacza to, że stosik dokumentów został zastąpiony jednym formularzem. Sprawi to, że nie będzie

trzeba wielokrotnie podawać tych samych danych, choćby tych podstawowych jak imię, nazwisko, adres, PESEL itd.

Przykładowo, jeśli rolnik starał się w ubiegłym roku o dopłaty rolnośrodowiskowe, składał cały dodatkowy wniosek o przyznanie takiej pomocy. Teraz wystarczy, że uzupełni – w zakresie deklarowanych działek do płatności – jedynie dodatkowe kolumny o przyznanie płatności rolnośrodowiskowych.

Kolejne ułatwienie zachodzi w sferze załączników graficznych, czyli tzw. mapek. Na jednym załączniku graficznym będzie rysowane położenie działek rolnych, deklarowanych zarówno do płat-

ności bezpośrednich, ONW oraz płatności rolnośrodowiskowych. Nie będzie już trzeba zwracać się do biur powiatowych o dodatkowe załączniki graficzne. Są to uproszczenia, na które rolnicy czekali.

Wypełniony wniosek, wraz z materiałem graficznym, trzeba złożyć w biurze powiatowym ARIMR albo przesłać pocztą w terminie od 15 marca do 17 maja 2010 r. Jeśli wniosek złożony zostanie po 17 maja 2010 r. – ale nie później niż do 11 czerwca 2010 r. – za każdy dzień roboczy opóźnienia stosowane będą zmniejszenia należnej rolnikowi kwoty płatności o 1%.

Piotr Wołyński

Co załatwimy składając jeden dokument?

1. Jednolitą płatność obszarową (JPO),
2. Uzupełniające płatności obszarowe (UPO), w tym:
 - płatności do powierzchni grupy upraw podstawowych,
 - płatności uzupełniające do powierzchni upraw roślin przeznaczonych na paszę, uprawianych na trwałych użytkach zielonych (płatności zwierzęce)
 - płatności uzupełniające do powierzchni uprawy chmielu, niezwiązanej z produkcją.
3. Płatności obszarowe do powierzchni upraw roślin strączkowych i motylkowatych drobnonasiennych (specjalna płatność obszarowa).
4. Oddzielne płatności z tytułu owoców i warzyw (płatność od pomidorów).
5. Przejściowe płatności z tytułu owoców miękkich (OM).
6. Płatność cukrową.
7. Płatności do zwierząt (wsparcie specjalne).
8. Przyznanie płatności z tytułu realizacji przedsięwzięć rolnośrodowiskowych i poprawy dobrostanu zwierząt (PROW na lata 2004-2006).
9. Płatności rolnośrodowiskowe (PROW na lata 2007-2013).
10. Pomoc finansową z tytułu wspierania gospodarowania na obszarach górskich i innych obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania (ONW).

Powiat

Bzyczące forum

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie oddział w Przysieku i Regionalny Związek Pszczelarzy w Toruniu zapraszają na XVIII Forum Pszczelarzy. Święto pszczelarzy z naszego regionu już 20 marca.

RODZAJE MIODÓW

MIODY JASNE

Miód akacjowy – ma kolor biały lub kremowy, zapach kwiatów akacji, smak słodki, mdły. Znajduje zastosowanie przy zaburzeniach układu trawienego (zgaga, kwasota). Długo krystalizuje.

Miód lipowy – ma kolor herbaciany, zapach kwiatów lipy, smak ostry, gorzkawy. Posiada właściwości o działaniu napotnym, przeciwgorączkowym, wykrztuśnym i uspakajającym. Posiada dużą aktywność antybiotyczną.

Miód koniczynowy – z koniczyny białej kolor ma słomkowy o słodkim smaku; z czerwonej – łososiowy, lekko kwaśny. Działa uspakajająco, stosowany jest w wyczerpaniu nerwowym i anemii.

Miód malinowy – barwy złocistomalinowej o zapachu malin i kwaśnym smaku. Zawiera dużo kwasów organicznych i pektyn. Wykazuje działanie napotne, przeciwgorączkowe i antyseptyczne. Podawany jest również w niedokrwistości i miażdżycy.

MIODY CIEMNE

Miód wielokwiatowy – zbierany jest z różnych roślin uprawnych, kwiatów i ziół. Kolor od jasno- do ciemnobrązowego. Zapach zależy od zebranego nektaru. Stosowany przeciw anemii i przeciwalergicznym.

Miód gryczany – kolor od bursztynowego do ciemnobrązowego. Ma silny zapach kwiatów gryki, w smaku ostry, lekko piekący. Zawiera dużo magnezu i witamin. Stosowany w schorzeniach układu krążenia, miażdżycy, osłabieniu pamięci, a także po złamaniach.

MIODY SPADZIOWE

Miód ze spadzi drzew iglastych – zazwyczaj szarozielony, o delikatnym smaku, mało słodki. Działa przeciwpalniczo, wykrztuśnie i antyseptycznie. Stosowany przy obniżonej odporności organizmu, schorzeniach płuc, stawów i układu nerwowego. Przeciwdziała promieniowaniu jonizującemu. Polecany dla dzieci.

Miód ze spadzi drzew liściastych – głównie lipy, klonu, jawora. Kolor od zielonkawozłocistego do szarozielonego, cierpki w smaku. Ma właściwości moczopędne, żółciopędne oraz przeciwpalnicze i dezynfekujące.

Miód mieszany spadziowo-nektarowy – kolor brunatnozielony, Ma dużą aktywność antybiotyczną.



Spotkanie to okazja do wymiany doświadczeń hodowców pszczół

W programie imprezy m. in. wręczenie odznaczeń dla najlepszych pszczelarzy, wystąpienia gości oraz referaty. Forum towarzyszy kiermasz produktów pszczelarskich oraz literatury fachowej.

Ubiegły rok dla pszczelarzy w naszym województwie nie był najłatwiejszy. W czerwcu niektórzy hodowcy potracili nawet 20-30% owadów, a powodem było – zdaniem związku pszczelarskiego – niewłaściwe stosowanie środków ochrony roślin.

Pszczelarstwem zajmuje się w Polsce około 36 tysięcy osób. Większość należy do Polskiego Związku Pszczelarzy. Jednak na naszych terenach wiele osób para się tym również amatorsko, produkując na własne potrzeby.

Piotr Wołyński

Powiat

Mniej cukru w cukrze

Niskie temperatury dają się we znaki cukrownikom. W rozmarzających i za chwilę ponownie zamarzających burakach gwałtownie zaczęła spadać polaryzacja cukru.

Obecnie polaryzacja cukru w burakach wynosi ok. 15%. Średnia sezonu 2009/2010 to 16,7%.

Tegoroczna kampania buraczana dobiega końca. Ocenia się, że w tym sezonie zebrano ponad 1,5 miliona ton, czyli powyżej krajowego limitu. Ale i tak do pokrycia naszego rocznego spożycia zabraknie ponad 100 tysięcy ton cukru.

W tym sezonie średnio płacono 110 złotych za tonę buraków cukrowych, czyli o blisko 27 złotych więcej niż rok wcześniej. Niestety, jest to nadal mniej niż dostawali plantatorzy przed naszym wejściem do Unii Europejskiej. W Polsce rolnicy dostają 26 euro za tonę buraków, czyli o 10 euro mniej niż ich sąsiedzi zza zachodniej granicy. Poza tym nasi plantatorzy są przypisani do jednego przetwórcy. Cukrownie, bez wcześniejszych uzgodnień z rolnikami, przesuwają wyznaczone terminy dostarczania buraków, przez

co dłużej muszą one pozostać na polach. Zdarza się, że występujące wówczas niskie temperatury powodują spadek polaryzacji i zwiększenie zanieczyszczenia. Tracą na tym rolnicy, pozbawieni w ten sposób godziwej ceny za dostarczone buraki, choć zmiany w surowcu nie są przez nich zawinione.

Piotr Wołyński

PLONY BURAKÓW CUKROWYCH t/ha

2005	44
2006	47
2007	57
2008	48
2009	58 (prognozy)

ŚREDNIE CENY BURAKÓW CUKROWYCH zł/t

2009/2010	110
2008/2009	83
przed UE	125

Zamieść reklamę swojej firmy
w Tygodniku Regionu Wąbrzeskiego
ZADZWOŃ !!! tel. 662 061 321



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

HITY TYGODNIA

SOBOTA 20:15 TVP 1 - ŚWIAT TO ZA MAŁO

Film sensacyjny, 122 min, Wielka Brytania/USA 1999

Pod dnem Morza Kaspijskiego zostają odkryte potężne złoża ropy naftowej. Wywołuje to bezwzględna walkę między korporacjami naftowymi o prawo do eksploataowania tych złóż. Szef firmy King Enterprises, Sir Robert King, zostaje zamordowany. James Bond zostaje postrzelony przez pewną kobietę i rozpoczyna pościg za nią. Zamachowczyni ginie. Okazuje się, że pracowała dla terrorysty Renarda, który z powodu kuli tkwiącej w jego mózgu stał się całkowicie odporny na ból. Po śmierci Sir Roberta kontrolę nad firmą przejmują jego córka Elektra. Bond odkrywa, że kilka lat wcześniej została porwana i była przetrzymywana właśnie przez Renarda. Sama jednak uciekła porywaczom, gdy ojciec odmówił zapłacenia okupu. Teraz Bond zostaje wysłany na Kaukaz, gdzie King Enterprises ma główne szyby i rurociąg. Ma tam ustalić, kto zabił Roberta Kinga, a jednocześnie ochraniać Elektrę. Zaatakowani przez uzbrojony oddział, Bond i panna King uciekają do willi Elektry na wybrzeżu Morza Kaspijskiego. Tam oboje spędzają upojne chwile. Nocą Bond zauważa dziwne zachowanie szefa ochroniarzy, Davidova. Zabija go i zamiast niego leci do Kazachstanu na poligon nuklearny. W podziemnym bunkrze zastaje doktor Christmas Jones, eksperta do spraw broni atomowej oraz Renarda, który zamierza ukraść bombę. Pościg za nim i niebezpiecznym łupem kończy się fiaskiem, ale Bond i pomagająca mu Christmas docierają jego tropem do centrum kontroli rurociągu w Turcji. Okazuje się, że Renard ukrył bombę właśnie we wnętrzu rurociągu. Bond wraz z Christmas dostają się do wnętrza rurociągu z zamiarem jej rozbrojenia. Superagent 007 zaczyna się też domyslać, kto jest mocodawcą Renarda.

NIEDZIELA 22:20 TVP 1 - SABRINA

Komedia romantyczna, 122 min, USA 1995

Akcja rozpoczyna się na północnym wybrzeżu Long Island w luksusowej posiadłości zamożnych państwa Larrabee. Nad garażem mieszka Sabrina Fairchild, kilkunastoletnia córka szofera rodziny, sprowadzonego z Anglii. Życie nastolatki upływa na podglądaniu gospodarzy i gości, bawiących się na eleganckich przyjęciach. Sercem dziewczyny od dawna zawładnął David, młodszy syn wdowy Maude Larrabee, utracjusz i bawidamek, który nigdy nawet nie spojrzał na nią. Dzięki protekcji pani Larrabee, Sabrina wyjeżdża na dwa lata do Paryża, do pracy w słynnym magazynie "Vogue", gdzie przyjmuje posadę asystentki fotografa. Niezbyt atrakcyjna, pełna kompleksów dziewczyna z prowincji z brzydkiego kaczątka zamienia się powoli w śliczną księżniczkę. Kiedy wraca na Long Island David jej nie poznaje, biorąc ją za nową sąsiadkę. Zakochuje się w tajemniczej damie od pierwszego wejrzenia i dla niej bez wahania chce zerwać zaręczyny z Elizabeth Tyson, z której rodziną jego starszy brat wiąże wielkie nadzieje. Stateczny i zrównoważony Linus, który w przeciwieństwie do Davida myśli tylko o interesach, usiłuje doprowadzić do korzystnej fuzji własnego przedsiębiorstwa z potężną firmą miliardera Tysona (Richard Crenna) i nie zamierza rezygnować z przedsięwzięcia. Tymczasem piękna Sabrina może pokrzyżować jego plany, zawróciwszy w głowie Davidowi.

NIEDZIELA 20:05 TVP2 - SZKOŁA STEWARDES

Komedia romantyczna, 84 min, USA 2003

Donna Jensen mieszka w miasteczku Silver Springs w Nowadzie ze swoją hałaśliwą i prostacką rodziną, której nawet ona nie może już znieść. Dziewczyna marzy o lepszym, ciekawszym życiu, ale pracując w miejscowym supermarkecie nie ma na to większych szans. Gdy w dniu urodzin jej dotychczasowy chłopak Tommy rzuca ją, desperacja Donny sięga dna. Oglądając w telewizji wywiad ze znaną amerykańską stewardesą Sally Weston, promującą swoją świeżo wydaną autobiografię, Donna dochodzi do wniosku, że ona też chciałaby wykonywać taki zawód, nosić eleganckie uniformy i podróżować po całym świecie. Na początek zgłasza się do mających kiepską reputację, tanich linii Sierra Airlines, gdzie jej pierwszy w życiu lot kończy się atakiem paniki. Później idzie jej już lepiej, zwłaszcza że Donna bardzo się stara i pilnie uczy nowego zawodu. Zaprzysiężnia się też z dwiema koleżankami po fachu oraz z sympatycznym pilotem Stevem. Podczas przerwy między lotami dziewczyny poznają również przystojnego Teda Stewarta. Obserwując na lotnisku eleganckie, dobrze sytuowane stewardesy obsługujące linie międzynarodowe, dziewczyny z Sierra Airlines czują ukłucie zazdrości i zgłaszają się na organizowany przez linie Royalty Airlines konkurs. Donna pomyślnie przechodzi testy i rozpoczyna dalszą naukę zawodu. Donna jest prymuską, ale ostatecznie nie zdaje egzaminu i musi się zadowolić pracą w Cleveland, na liniach krajowych. Tu ponownie spotyka Teda. Ich uczucie rozkwita. Zamieszkują razem. Donna przy najbliższej okazji ponownie staje do egzaminu i tym razem zdaje go celująco. Rozpoczyna pracę w Nowym Jorku, awans skutkuje zerwaniem z Tedem. Dziewczyna leci wreszcie do wymarzonego Paryża. Odtąd świat stoi przed nią otworem. Ale bywając co dnia w innym zakątku globu, Donna uświadamia sobie, że nie ma do kogo wracać, że nikt na nią nie czeka. Coraz bardziej tęskni za Tedem.

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:10 Kwadrans po ósmej
08:25 Kawa czy herbata?
08:45 Koszmarny Karolek (19) - serial
09:00 Moliki książkowe
09:10 Sięgnij po medal (7) - dokument
09:15 Sięgnij po medal (8) - dokument
09:25 Powrót do przyszłości (4) - serial
09:55 Neron (2) - film fabularny
11:35 Wielkie odkrycia w nauce i technice (14) - dokument
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:20 Kurs na zysk
12:40 Plebania (1436) - serial
13:05 Klan (1824) - serial
13:35 Jaka to melodia? - rozrywka
14:10 Miejsce z historią (3) - dokument
14:25 Hurtownia książek - kultura
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:10 Bonanza (17) - serial
16:05 Moda na sukces (4669) - serial
16:30 Moda na sukces (4670) - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Celownik
17:35 Klan (1825) - serial
18:05 Plebania (1437) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Wieczorynka (11) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ronin - film fabularny
22:35 Miecz prawdy (20) - serial
23:30 Oni żyją - film fabularny
01:10 Poniż wiadomości - film fabularny
02:35 Zakręcone historie (12) - serial
03:00 Zakręcone historie (13) - serial

tvn

03:30 Nic straconego
05:50 Uwaga!
06:05 Sąd rodzinny - serial
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (19) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1227) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:35 Mango Telezakupy
13:35 Detektywi - serial
14:10 W-11 wydział śledczy (590) - serial
14:50 Bez śladu (1) - serial
15:45 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
17:55 Majka (20) - serial
18:25 Detektywi (526) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Sztandar chwały - film fabularny
22:45 Listy z Iwo Jimy - film fabularny
01:30 Kuba Wojewódzki (1) - talk show
02:25 Uwaga!
02:45 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
04:05 Rozmowy w toku - talk show
05:00 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango Telezakupy

kino

03:50 Jak być kochaną - film fabularny
05:00 Filmy i gwiazdy 2009 - dokument
08:00 Nikt nie woła - film fabularny
09:30 Persepolis - film fabularny
11:10 Gwiazdy i gwiazdorz (21) - dokument
11:45 Wiosna, lato, jesień, zima... i wiosna - film fabularny
13:40 Gorączka sobotniej nocy - film fabularny
19-letni Tony Manero uchodzi w dyskotekę za króla parkietu. Kiedy zostaje ogłoszony konkurs na najlepszą parę tancerzy, Tony i Stephanie postanawiają wziąć w nim udział.
15:50 Lęk przed Bogiem - film fabularny
17:50 Niezwyciężony - film fabularny
20:10 Pojedynek - film fabularny
22:00 24 godziny - film fabularny
23:55 Wallander (7) - film fabularny
01:40 Tabu - film fabularny
03:25 Tony Manero - film fabularny

TVP 2

05:55 Echa Panoramy
06:25 Ziemia nieznana (1) - dokument
06:55 Harry i Hendersonowie (19) - serial
07:20 Kropelka - przygody z wodą (17) - serial
07:55 Barwy szczęścia (210) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Gilotyna - rozrywka
11:25 Tajemnice Wielkiej Rafy Koralowej - dokument
12:30 Cudowny sen - film fabularny
14:05 Córki McLeoda (194) - serial
15:00 Wideołeka dorosłego człowieka (80) - rozrywka
15:35 Kabaretowa Noc Listopadowa - Gdynia (1) - rozrywka
16:25 Pejzaż z Europą w tle - publicystyka
16:35 Czarne chmury (3) - serial
17:30 Program lokalny
18:00 Kabaretowy Klub Dwójki (5) - rozrywka
19:05 Tak to leciało! (29) - rozrywka
20:05 Na dobre i na złe (394) - serial
21:05 Hybryda (15) - film fabularny
22:45 Panorama
23:10 Sport-telegram
23:14 Pogoda
23:20 Ona będzie miała dziecko - film fabularny
01:15 Popatrzy na mnie - film fabularny

tvn

05:25 112 - na każde wezwanie (39) - serial
05:55 112 - na każde wezwanie (40) - serial
06:25 Na Wspólnej (567) - serial
06:55 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 B jak brzydula (1) - serial
08:25 B jak brzydula (2) - serial
08:55 Kobra: Druga zmiana (3) - serial
09:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (3) - serial, USA 2001
10:50 Telezakupy
12:30 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Prawo pożądania (1) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:25 Diabli nadali (3) - serial
15:55 B jak brzydula (3) - serial
16:25 B jak brzydula (4) - serial
17:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial, USA 2001
18:00 Kobra: Druga zmiana (4) - serial
19:05 Przyjaciół (22) - serial
19:35 Diabli nadali (4) - serial
20:05 2010: Odyseja kosmiczna - film fabularny
22:25 Bez skazy (14) - serial
23:30 Zona na zamówienie - film fabularny
01:20 Go! Laski - rozrywka
05:35 Misja Martyna - extra - rozrywka

CANAL+

04:10 Elegia - film fabularny
05:35 Romans z intruzem - film fabularny
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Simpsonowie (2) - serial
08:00 Poirot - Rendez-vous ze śmiercią - film fabularny
09:40 Dziewczyny z St. Trinian - film fabularny
11:25 Milion za Laurę - film fabularny
13:05 A na koniec przyszli turyści - film fabularny
14:35 Wild Child. Zbuntowana księżniczka - film fabularny
16:20 Kingsajz - film fabularny
18:15 Baby mama - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (3) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Na skróty do szczęścia - film fabularny
22:45 Max Payne - film fabularny
00:30 Pojedynek - film fabularny
02:05 0-1-0 - film fabularny
03:30 Control - film fabularny
05:25 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - film fabularny

EUROSPORT

05:15 Wstawaj! Gramy! (29) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:50 TV market
07:05 Fortuna Wiedzy - rozrywka
07:50 Zasady gry (1) - serial
08:20 Zasady gry (2) - serial
08:50 Świat według Kiepskich (220) - serial
09:20 Świat według Kiepskich (151) - serial
10:00 Szpital na perypetiach (7) - serial
10:30 Szpital na perypetiach (8) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (36) - serial
11:30 Samo życie (1398) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (303) - serial
13:00 Zasady gry (3) - serial
13:30 Zasady gry (4) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1037) - serial
14:45 Roswell: w kręgu tajemnic (18) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (37) - serial
16:55 Świat według Kiepskich (152) - serial
17:30 Świat według Kiepskich (78) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1038) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1399) - serial
20:00 Och, Karol! - film fabularny
22:10 Śmiertelny rejs - film fabularny
00:20 Kaliber 45 - film fabularny
02:30 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:45 Tajemnice losu
05:15 Wstawaj! Gramy! (30) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

03:25 Komenda
04:00 Drogówka
04:20 Saint-Tropez (19) - serial
05:20 Drogówka
06:10 TV market
06:40 Zbuntowani (39) - serial
07:45 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
08:45 Nie igraj z aniołem (164) - serial
09:45 Zakłeta miłość (38) - serial
10:45 Benny Hill - serial
11:25 Big Brother V - rozrywka
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Być jak ona (4) - rozrywka
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Zbuntowani (40) - serial
16:00 Big Brother V - rozrywka
17:00 Idiotki nie idą do nieba (20) - serial
18:00 Zakłeta miłość (39) - serial
19:00 Nie igraj z aniołem (165) - serial
20:00 Spadkobiercy - rozrywka
21:00 Włascy móch (45) - serial
21:30 Sex FM - serial
22:05 Jazda figurowa - talk show
23:05 Zakazane pragnienie - film fabularny
01:00 Big Brother V - extra - rozrywka
01:30 Benny Hill - serial
02:10 Muzyczne listy - muzyka
03:10 Drogówka
03:35 Komenda
04:30 The Basement Sessions (6) - muzyka
05:20 Ręce, które leczą - zdrowie i medycyna
05:45 Kinomania - kultura

EUROSPORT

08:30 Australian Open w Melbourne
09:30 Australian Open w Melbourne
12:00 Welsh Open w Newport
13:00 Puchar Świata w Sankt Moritz
13:30 Puchar Świata w Sankt Moritz
14:15 Puchar Świata w Oberstdorfie
15:00 Welsh Open w Newport
17:00 Australian Open w Melbourne
18:30 Gem, set i Mats
18:55 Powrót Justine Henin
19:00 Eurogole - skróty wiadomości
19:10 Puchar Narodów Afryki w Angoli
19:25 Puchar Świata w Oberstdorfie
20:00 Welsh Open w Newport
23:00 Partouche Poker Tour we Francji
00:00 Eurogole - jeden na jednego
00:15 YOZ
00:40 Powrót Justine Henin
00:45 Gem, set i Mats
01:15 Puchar Narodów Afryki w Angoli

TVP 1

03:00 Zakrecone historie (13) - serial
 06:10 Telezakupy
 06:25 Najlepsze lata (4) - serial
 07:20 Smaki polskie
 07:30 Rok w ogrodzie
 08:00 Wiadomości
 08:10 Pogoda
 08:15 Pod prasą - publicystyka
 08:40 Ziarno
 09:10 Klub przyjaciół Myszki Miki (45) - serial
 09:45 Oliver i spółka - film fabularny
 11:00 Bujdy na resorach (1) - serial
 11:30 Hurtownia książek - kultura
 12:00 Wiadomości
 12:10 Ostry dyżur Jedyńki - zdrowie i medycyna
 12:50 Ssaki morskie (9) - dokument
 13:25 Faceci do wzięcia (88) - seria
 13:50 Puchar Świata w Oberstdorfie
 14:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
 16:20 Dom niespokojnej starości (1) - serial
 17:00 Teleexpress
 17:25 Komisarz Rex (2) - serial
 18:15 Kabaretowa alternatywa - rozrywka
 19:00 Wieczorynka (26) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:50 Sport
 20:05 Pogoda
 20:15 Świat to za mało - film fabularny
 22:35 Sublokator - film fabularny
 00:25 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
 00:50 Stan wyjątkowy (1) - serial
 01:50 Stan wyjątkowy (2) - serial
 02:50 Don Matteo (7) - serial
 03:45 Don Matteo (8) - serial
 04:35 Telezakupy
 05:55 Telezakupy

tvn

04:05 Rozmowy w toku - talk show
 05:00 Nic straconego
 05:35 Uwaga!
 05:55 Mango Telezakupy
 08:00 Multikino - kultura
 08:30 Dzień dobry TVN
 10:55 alleZIMA!
 11:30 Na Wspólnej (1224) - serial
 11:57 Na Wspólnej (1225) - serial
 12:23 Na Wspólnej (1226) - serial
 12:49 Na Wspólnej (1227) - serial
 13:15 39 i pół (34) - serial
 14:15 Szeregowiec Benjamin - film fabularny
 16:40 Majka (16) - serial
 17:08 Majka (17) - serial
 17:36 Majka (18) - serial
 18:04 Majka (19) - serial
 18:32 Majka (20) - serial
 19:00 Fakty
 19:25 Sport
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 Niania (125) - serial
 20:30 Niania (126) - serial
 21:05 Silver - film fabularny
 23:15 Psychol - film fabularny
 01:20 Uwaga!
 01:40 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
 03:00 Nic straconego
 05:30 Uwaga!
 05:50 Mango Telezakupy

kinor

03:25 Tony Manero - film fabularny
 08:00 Gwiazdy i gwiazdorz (22) - dokument
 08:30 O piątej po południu - film fabularny
 10:25 Ostatni z wielkich - film fabularny
 12:35 Portrety - dokument
 12:45 Zakochana złoźnica - film fabularny
 14:30 Dzieci gorszego boga - film fabularny

Historia niezwykłego uczucia między zbuntowaną głuchoniemą dziewczyną a nauczycielem w szkole dla niesłyszących. Ona pragnie pełnoprawnego miejsca w społeczeństwie, on uczy się prawdziwie kochać.

16:40 Wrzesień - film fabularny
 18:15 Ziemskie namiętności - film fabularny
 20:10 Barwy - film fabularny
 22:20 Trzynasty wojownik - film fabularny
 00:10 Droga do Guantanamo - film fabularny
 01:55 Dogville - film fabularny
 04:50 Światła o zmierzchu - film fabularny
 05:45 Istoty - film krótkometrażowy

TVP 2

05:55 Słowo na niedzielę
 06:30 Spróbujmy razem
 06:55 Rozalka Olaboga (4) - serial
 07:30 Poezja łączy ludzi (33) - kultura
 07:40 M jak miłość (717) - serial
 08:35 Barwy szczęścia (377) - serial
 09:10 Barwy szczęścia (378) - serial
 09:40 Czarna strzała (2) - serial
 10:35 Kocham cię, Polsko (19) - rozrywka
 12:00 Słodki zakład - film fabularny
 14:00 Familiada - rozrywka
 14:35 Złotopolscy (1082) - serial
 15:05 Tragedia Posejdona (2) - film fabularny
 16:35 Hity Kabaretu pod Wyrwigroszem - rozrywka
 17:20 Słowo na niedzielę
 17:30 Program lokalny
 18:00 Na kłopoty Bednarski (7) - serial
 19:05 Zagadkowa blondynka (5) - rozrywka
 20:00 Laskowik & Malicki - Niedziela wieczór (5) - rozrywka
 21:00 Kabaretowy Klub Dwójki (11) - rozrywka
 21:55 Kryminalne zagadki Las Vegas (22) - serial
 22:45 Panorama
 23:10 Sport-telegram
 23:15 Pogoda
 23:20 Czas zemsty - film fabularny
 01:00 Leila i Nick - film fabularny
 06:00 Bijące serce Chin (4) - dokument

tvn

05:35 Misja Martyna - extra - rozrywka
 06:05 Chwila prawdy - rozrywka
 07:05 Telezakupy
 09:10 Rodziców nie ma w domu (1) - serial
 09:40 Klan Walkerów (5) - serial
 10:10 Klan Walkerów (6) - serial
 10:45 Yu-Gi-Oh! Ostateczne starcie - film fabularny
 12:30 Frasier (7) - serial
 13:00 Frasier (8) - serial
 13:35 Frasier (9) - serial
 14:05 Frasier (10) - serial
 14:35 Frasier (11) - serial
 15:05 Księżę i surfer - film fabularny
 17:00 Przyjaciele (18) - serial
 17:30 Przyjaciele (19) - serial
 18:00 Przyjaciele (20) - serial
 18:30 Przyjaciele (21) - serial
 19:00 Przyjaciele (22) - serial
 19:30 Dwoje we mnie - film fabularny
 21:30 Melodia miłości - film fabularny
 23:45 Wysłannik przyszłości - film fabularny
 03:00 Inwazja porywaczy jaj - rozrywka
 05:40 Misja Martyna - extra - rozrywka

CANAL+

03:30 Control - film fabularny
 05:25 Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy - film fabularny
 07:00 Minisport+
 07:10 Łapu capu
 07:25 Nie lubię poniedziałku - film fabularny
 09:10 Wyspa Nim - film fabularny
 10:55 Chyba to miłość - film fabularny
 12:30 Aktualności filmowe
 13:05 Długi lot Feniksa - dokument
 14:00 Zielony raj (8) - dokument
 14:30 Totalny kataklizm - film fabularny
 16:05 Epoka lodowcowa - film fabularny
 17:30 Eureka (9) - serial
 18:25 Mów mi Dave - film fabularny
 20:00 Madagaskar II - film fabularny
 21:35 Serce na dłoni - film fabularny
 23:20 Zniknięcie - film fabularny
 01:15 Lustra - film fabularny
 03:05 Assassin's Creed: Rodowód - film krótkometrażowy
 03:45 Świadek bez pamięci - film fabularny
 05:15 Przez 24 godziny (6) - serial

TVP 3

03:45 Tajemnice losu
 05:15 Wstawaj! Gramy! (30) - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:05 Kaczor Donald przedstawia (13) - dla dzieci
 07:40 Produkcje Myszki Miki (6) - serial
 08:15 Na torze - film fabularny
 10:10 Ewa gotuje
 10:40 Się kręci (151) - rozrywka
 11:10 Miodowe lata (119) - serial
 12:05 Miodowe lata (120) - serial
 12:55 Światowe rekordy Guinnessa (4) - rozrywka
 13:55 90210 (20) - serial
 14:50 Dom nie do poznania (178) - rozrywka
 15:45 Chirurdzy (16) - serial
 16:45 Chirurdzy (17) - serial
 17:45 Journeymen - podróżnik w czasie (6) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:15 Sport
 19:20 Pogoda
 19:25 13. posterunek (35) - serial
 20:00 Delta Force II - film fabularny
 22:30 Senator Bulworth - film fabularny, USA 1998
 00:40 28 dni później - film fabularny
 03:05 Zagadkowa Noc - rozrywka
 04:05 Tajemnice losu
 04:55 TV market
 05:15 Wstawaj! Gramy! (31) - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

03:10 Drogówka
 03:35 Komenda
 04:30 The Basement Sessions (6) - muzyka
 05:20 Ręce, które leczą - zdrowie i medycyna
 05:45 Kinomaniak - kultura
 06:10 V-Max
 06:40 Jazda figurowa - talk show
 07:40 Ręce, które leczą - zdrowie i medycyna
 08:10 Eureko, ja to wiem! (7) - rozrywka
 09:10 Kodeks honoru - film fabularny
 11:00 Galileo
 12:00 V-Max
 12:30 Kinomaniak - kultura
 13:00 Być jak ona (4) - rozrywka
 13:30 Ikony popkultury (10) - dokument
 14:30 MUKS Pamapol Siatkarz Wieluń - Asseco Resovia S.A. Rzeszów
 16:55 Eureko, ja to wiem! (8) - rozrywka
 17:55 Ninja - mistrzowie walki - dokument
 19:00 Galileo
 20:00 Kobieta na topie - film fabularny
 21:55 Spadkobiercy - rozrywka
 23:00 Przysługa - film fabularny
 01:10 Karty śmierci - film fabularny
 03:05 Przygody w siodle: Huragan - film fabularny
 04:25 TV market
 05:15 Muzyczne listy - muzyka
 05:45 Kinomaniak - kultura

EURO SPORT

08:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
 09:15 Gem, set i Mats
 09:30 Australian Open w Melbourne
 11:30 Puchar Światów Sankt Moritz
 12:15 Puchar Świata w Seefeld
 13:00 Puchar Świata w Kranjskiej Gorze
 14:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
 15:45 Puchar Świata w Seefeld
 16:15 Puchar Świata w Turynie
 16:55 Wintersports
 17:00 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 19:00 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 19:15 Gem, set i Mats
 19:40 Powrót Justine Henin
 19:45 Welsh Open w Newport
 23:00 Welsh Open w Newport
 01:15 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 01:30 Gem, set i Mats
 01:55 Powrót Justine Henin

TVP 1

03:45 Don Matteo (8) - serial
 04:35 Telezakupy
 05:55 Telezakupy
 06:10 Dwie strony medalu (58) - serial
 06:40 Marzenia Felicji (51) - dokument
 07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 08:00 Tydzień
 08:25 Domisie (227) - dla dzieci
 08:55 Historie Starego Testamentu (5) - serial
 09:35 Czystej pancerni i pies (6) - serial
 10:35 Czystej pancerni i pies (7) - serial
 11:30 Chopin2010.pl - muzyka
 11:55 Między ziemią a niebem
 12:00 Anioł Pański
 12:15 Między ziemią a niebem
 13:00 Wiadomości
 13:10 Kabaretowa alternatywa - rozrywka
 13:45 Puchar Świata w Oberstdorfie
 14:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
 16:00 Opowieści o Yellowstone (3) - dokument
 17:00 Teleexpress
 17:20 Ojciec Mateusz (12) - serial
 18:10 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:00 Wieczorynka (20) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:50 Sport
 20:05 Pogoda
 20:15 Ranczo (46) - serial
 21:20 Ranczo (47) - serial
 22:20 Sabrina - film fabularny
 00:35 Kierowca dla Wiery - film fabularny
 02:30 Mistrz i Małgorzata (7) - serial
 03:25 Mistrz i Małgorzata (8) - serial
 04:15 Telezakupy
 06:00 Kawa czy herbata?

tvn

03:00 Nic straconego
 05:30 Uwaga!
 05:50 Mango Telezakupy
 07:55 Maja w ogrodzie
 08:30 Dzień dobry TVN
 10:55 Kawa na ławę
 11:45 Co za tydzień
 12:15 Szymon Majewski Show (7) - rozrywka
 13:15 Mam talent (8) - rozrywka
 15:00 Kobieta na krańcu świata (10) - dokument
 15:35 Goonies - film fabularny
 18:00 Niania (125) - serial
 18:30 Niania (126) - serial
 19:00 Fakty
 19:25 Sport
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 Serce nie sługa - film fabularny
 22:10 Agenci NCIS (15) - serial
 23:05 Druga strona medalu (5) - talk show
 23:35 39 i pół (35) - serial
 00:35 Bez skazy (4) - serial
 01:35 Uwaga!
 01:55 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
 03:15 Nic straconego
 05:50 Uwaga!

kinor

04:50 Światła o zmierzchu - film fabularny
 05:45 Istoty - film krótkometrażowy
 08:00 Dzień chwały - film krótkometrażowy
 08:10 Miłość po południu - film fabularny
 10:30 Szachowe dzieciństwo - film fabularny
 12:30 Oscary 2010 - nominacje - film krótkometrażowy
 13:15 Marta i wielbiciiele - film fabularny
 14:55 Kabaret - film fabularny
 17:10 Chodzić po wodzie - film fabularny

Eyal jest agentem Mossadu. Jedzie do Izraela, by odnaleźć i zamordować zbrodniarza hitlerowskiego, Alfreda Himmelmana. W podróży poznaje jego wnuka, Alexę.

19:10 Ikonokłasci - dokument
 20:10 Wallander (9) - film fabularny
 21:55 Czarna księga - film fabularny
 00:30 Czas, który pozostał - film fabularny
 02:00 The Ring - Krag II - film fabularny
 03:40 Diabeł - film fabularny
 05:20 Ikonokłasci - dokument

TVP 2

06:00 Bijące serce Chin (4) - dokument
 06:55 Sto tysięcy bocianów (18) - dokument
 07:20 M jak miłość (718) - serial
 08:15 Barwy szczęścia (379) - serial
 08:45 Barwy szczęścia (380) - serial
 09:20 Zaczęło gwiazd (67) - rozrywka
 09:55 Sześć stopni może zmienić świat - dokument
 11:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (82) - dokument
 11:35 Makłowicz w podróży
 12:10 Staying Alive - film fabularny
 14:00 Familiada - rozrywka
 14:30 Złotopolscy (1083) - serial
 15:05 Szansa na sukces (150) - rozrywka
 16:05 Na dobre i na złe (394) - serial
 17:05 Wstęp wolny! (3) - kultura
 17:30 Program lokalny
 18:05 Charyzma w polityce - dokument
 19:00 Tak to leciało! (30) - rozrywka
 20:05 Szkoła stewardes - film fabularny
 21:40 Koń Polski - 25 lat + VAT - Wielka świąteczna wyprzedaż - rozrywka
 22:45 Panorama
 23:10 Sport-telegram
 23:15 Pogoda
 23:20 39/89 L.U.C. - Zrozumieć Polskę - muzyka
 00:20 Na imię mi Earl (14) - serial
 00:45 Na imię mi Earl (15) - serial
 01:15 Serdeczne porozumienie - film fabularny

tvn

03:00 Inwazja porywaczy jaj - rozrywka
 05:40 Misja Martyna - extra - rozrywka
 06:10 Chwila prawdy - rozrywka
 07:10 Telezakupy
 09:15 Klan Walkerów (7) - serial
 09:45 Klan Walkerów (8) - serial
 10:15 Elfy z ogrodu czarów - film fabularny
 12:10 Plotkara (18) - serial
 13:10 Świąteczna ucieczka - film fabularny
 15:05 Dwoje we mnie - film fabularny
 17:00 Columbo (2) - serial
 19:05 Zakładnicy (13) - serial
 20:05 Wysłannik przyszłości - film fabularny
 23:35 Krok od domu (6) - serial
 00:35 Pracująca mama - film fabularny
 02:30 Laski na czacie - rozrywka
 05:30 112 - na każde wezwanie (41) - serial
 05:55 112 - na każde wezwanie (42) - serial

CANAL+

03:05 Assassin's Creed: Rodowód - film krótkometrażowy
 03:45 Świadek bez pamięci - film fabularny
 05:15 Przez 24 godziny (6) - serial
 06:05 Niezwykajny świat (2) - dokument
 07:00 Długi lot Feniksa - dokument
 08:00 Zielony raj (8) - dokument
 08:35 Canal - film fabularny
 10:15 Warzywno opowieści - Piraci, którzy nic nie robią - film fabularny
 11:45 Łapu capu ekstra
 12:20 Mała Moskwa - film fabularny
 14:30 Hellboy - Złota armia - film fabularny
 16:35 Yes-Meni naprawiają świat - dokument
 18:10 Łapu capu
 18:20 Aktualności filmowe
 18:50 Nie przegap
 19:00 San Antonio Spurs - Denver Nuggets
 21:50 Zdarzenie - film fabularny
 23:25 Skorumpowani - film fabularny
 01:25 Thor - Młot bogów - film fabularny
 02:50 Żona dla Australijczyka - film fabularny
 04:25 Brama piekiel (22) - serial
 04:50 U nas w Filadelfii (4) - serial

TVP 3

03:05 Zagadkowa Noc - rozrywka
 04:05 Tajemnice losu
 04:55 TV market
 05:15 Wstawaj! Gramy! (31) - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:15 Produkcje Myszki Miki (7) - serial
 07:45 Gumisie (8) - serial
 08:15 Gumisie (9) - serial
 08:45 Kacze opowieści (37) - serial
 09:15 Kacze opowieści (38) - serial
 09:45 90210 (21) - serial
 10:45 Ania z Zielonego Wzgórza - dalsze losy (2) - film fabularny
 12:50 Nie wiercie bliźniaczkom: Hawajske wakacje - film fabularny
 14:45 Jerycho (17) - serial
 15:45 Jerycho (18) - serial
 16:45 Światowe rekordy Guinnessa (5) - rozrywka
 17:45 Wojna i pokój (6) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:15 Sport
 19:20 Pogoda
 19:25 13. posterunek (36) - serial
 20:00 Bestia (9) - serial
 21:00 Kości (9) - serial
 22:00 Układy (10) - serial
 23:00 Belfer: przegrana nie wchodzi w grę - film fabularny
 01:00 Magazyn sportowy
 03:00 Tajemnice losu
 04:55 TV market
 05:15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

03:05 Przygody w siodle: Huragan - film fabularny
 04:25 TV market
 05:15 Muzyczne listy - muzyka
 05:45 Kinomaniak - kultura
 06:10 VIP - kultura
 06:40 Dekoratornia - film telewizyjny
 07:10 Spadkobiercy - rozrywka
 08:10 Eureko, ja to wiem! (8) - rozrywka
 09:10 Przygody w siodle: Huragan - film fabularny
 10:55 Galileo
 11:55 VIP - kultura
 12:25 Dekoratornia (220) - film telewizyjny
 12:55 Spadkobiercy - rozrywka
 13:55 Nieposkromiona Australia - dokument
 14:30 ENION Energia MKS Dąbrowa Górnicza - KPSK Stal Mielec
 16:55 Eureko, ja to wiem! (9) - rozrywka
 17:55 Dinozaury: Reinkarnacja - dokument
 19:00 Galileo
 20:00 Włatyć móch (48) - serial
 20:30 Sex FM - serial
 21:05 Karty śmierci - film fabularny
 23:00 Geneza (16) - serial
 00:10 Geneza (17) - serial
 01:25 Niesamowita McCoy - film fabularny
 03:25 TV market
 04:00 V-Max
 04:20 Saint-Tropez (20) - serial
 05:15 Muzyczne listy - muzyka

EURO SPORT

08:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
 09:15 Gem, set i Mats
 09:30 Australian Open w Melbourne
 12:30 Puchar Świata w Seefeld
 13:00 Puchar Świata w Kranjskiej Gorze
 14:00 Puchar Świata w Oberstdorfie
 15:45 Puchar Świata w Seefeld
 16:25 Wintersports
 16:30 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 16:45 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 19:00 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 19:15 Gem, set i Mats
 19:30 Powrót Justine Henin
 19:45 Halowy mityng w Karlsruhe
 21:15 Welsh Open w Newport
 23:00 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 00:00 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 00:15 Puchar Świata w Oberstdorfie
 01:00 Gem, set i Mats
 01:15 Powrót Justine Henin
 01:25 Wintersports

TVP 1

03:25 Mistrz i Małgorzata (8) - serial
 04:15 Telezakupy
 06:00 Kawa czy herbata? - publicystyka
 08:05 Kwadrans po ósmej - serial
 08:25 Kawa czy herbata?
 08:45 Miła (9) - serial
 09:00 Budzik (310) - dla dzieci
 09:30 Rodzina Rabatków (10) - serial
 10:00 Powrót do przyszłości (6) - serial
 10:30 Szkoła złamanych serc (179) - serial
 11:20 Telezakupy
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:20 Potęga funduszy
 12:30 Potęga funduszy
 12:40 Plebania (1437) - serial
 13:10 Klan (1825) - serial
 13:35 Jaka to melodia? - rozrywka
 14:25 Pustynne lwy (1) - dokument
 15:00 Wiadomości
 15:05 Pogoda
 15:10 Bonanza (18) - serial
 16:05 Moda na sukces (4671) - serial
 16:30 Moda na sukces (4672) - serial
 17:00 Teleexpress
 17:20 Celownik
 17:35 Klan (1826) - serial
 18:05 Plebania (1438) - serial
 18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:05 Wieczorynka (4) - serial
 19:15 Wieczorynka (12) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:55 Sport
 20:10 Pogoda
 20:20 Towarzysz generał - dokument
 21:45 Towarzysz generał - post scriptum - publicystyka
 22:30 Apollo 13 - film fabularny
 00:50 Lawrence z Arabii (1) - film fabularny
 02:45 Kojak (21) - serial
 06:00 Kawa czy herbata?

tvn

03:15 Nic straconego
 05:50 Uwaga!
 06:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
 07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
 08:00 Majka (20) - serial
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Pascal: po prostu gotuj
 11:35 Granie na ekranie - rozrywka
 12:35 Mango Telezakupy
 13:35 Detektywi (104) - serial
 14:10 alleZIMA!
 14:50 Bez śladu (2) - serial
 15:45 Rozmowy w toku - talk show
 16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
 17:55 Majka (21) - serial
 18:25 Detektywi - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Na Wspólnej (1228) - serial
 20:45 W-11 wydział śledczy - serial
 21:30 Dowody zbrodni (24) - serial
 22:30 Teraz my! - talk show
 23:15 Superwizjer
 23:50 alleZIMA! nocą
 00:20 Tajemnice Smallville (5) - serial
 01:15 Co za tydzień
 01:40 Uwaga!
 02:00 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
 03:20 Rozmowy w toku - talk show
 04:15 Nic straconego
 05:50 Uwaga!

Kino

03:40 Diabeł - film fabularny
 05:20 Ikonokłasci - dokument
 08:00 Gdziekolwiek jesteś, panie prezydencie... - film fabularny
 09:35 Za drzwiami Actors Studio - dokument
 10:35 Kiedy będę miała 20 lat - film fabularny
 12:20 Kochanek - film fabularny
 14:15 Wybrzeże we krwi - film fabularny
 16:10 Portrety - dokument
 16:20 Zakochany bez pamięci - film fabularny
 18:15 Ojciec panny młodej II - film fabularny
 20:10 Śmiertelny pocałunek - film fabularny

Nieznamna kobieta rzuca się na maskę samochodu detektywa Hammera. Gdy ten ją zabiera, jego auto zostaje zepchnięte z drogi, a on pobity, uwięziony i zmuszony patrzeć na tortury zadawane nieznamnej.

22:05 Tsotsi - film fabularny
 23:50 Wallander (6) - film fabularny
 01:30 Eksperyment - film fabularny
 03:40 Jak być kochaną - film fabularny

TVP 2

06:05 Telezakupy
 06:40 Skarby przeszłości (10) - dokument
 07:10 Harry i Hendersonowie (20) - serial
 07:35 Pomocnik świętego Mikołaja (34) - serial
 07:55 Barwy szczęścia (211) - serial
 08:30 Pytanie na śniadanie
 10:55 Moja rodzinka (33) - serial
 11:35 Dzień w lasach deszczowych Borneo (4) - dokument
 12:10 Austin Stevens na tropie warana z Komodo - dokument
 13:00 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja
 13:30 Znaki czasu
 14:00 Córki McLeoda (195) - serial
 14:55 Kocham cię, Polsko (20) - rozrywka
 16:20 Pejzaż z Europą w tle - publicystyka
 16:30 Na dobre i na złe (394) - serial
 17:30 Program lokalny
 18:00 Stawka większa niż życie (1) - serial
 19:05 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 19:35 Dekalog... po Dekalogu (4) - dokument
 20:05 Barwy szczęścia (381) - serial
 20:40 M jak miłość (719) - serial
 21:30 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
 21:40 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
 22:45 Panorama
 23:10 Sport-telegram
 23:14 Pogoda
 23:25 Ostatni skok - film fabularny
 01:20 Ostatni rejs Gustloff - dokument

tvn

05:30 112 - na każde wezwanie (41) - serial
 05:55 112 - na każde wezwanie (42) - serial
 06:25 Na Wspólnej (568) - serial
 06:55 Kuba Wojewódzki - talk show
 07:50 B jak brzydula (3) - serial
 08:25 B jak brzydula (4) - serial
 08:55 Kobra: Druga zmiana (4) - serial
 09:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (4) - serial
 10:50 Telezakupy
 12:30 Apetyt na kasę - rozrywka
 13:30 Prawo pożądania (2) - serial
 14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
 15:25 Diabli nadali (4) - serial
 15:55 B jak brzydula (5) - serial
 16:25 B jak brzydula (6) - serial
 17:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (5) - serial
 18:00 Kobra: Druga zmiana (5) - serial
 19:05 Przyjaciele (23) - serial
 19:35 Diabli nadali (5) - serial
 20:05 Pracująca mama - film fabularny
 22:00 Po tragedii Posejdona - film fabularny
 00:25 Tupac: Zmartwychwstanie - dokument
 02:25 Laski na czacie - rozrywka
 05:30 112 - na każde wezwanie (43) - serial
 05:55 112 - na każde wezwanie (44) - serial

CANAL+

04:25 Brama piekieł (22) - serial
 04:50 U nas w Filadelfii (4) - serial
 07:10 Łapu capu
 07:20 Nie przegap
 07:30 Simpsonowie (3) - serial
 08:00 Surykatki - dokument
 09:30 Łapu capu ekstra
 10:10 Konsul - film fabularny
 12:00 Eureka (9) - serial
 12:50 Kiedyś mnie odnajdziesz - film fabularny
 14:35 Mały smok - film krótkometrażowy
 14:50 Czyngis-chan - Na podbój świata - film fabularny
 17:15 Niezwyčajny świat (3) - dokument
 18:15 Dziewczyny z St. Trinian - film fabularny
 20:00 Łapu capu
 20:10 Simpsonowie (4) - serial
 20:35 Nie przegap
 20:45 Łapu capu
 20:50 Minisport+
 21:00 Zniknięcie - film fabularny
 22:55 Biseksualizm - nowa sztuka życia? - dokument
 00:00 Boisko bezdomnych - film fabularny
 02:05 Zawodowcy - film fabularny
 03:45 Kamienne tablice - film fabularny

TVP 3

03:00 Tajemnice losu
 04:55 TV market
 05:15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:00 TV market
 07:15 Fortuna Wiedzy (666) - rozrywka
 08:00 Zasady gry (3) - serial
 08:25 Zasady gry (4) - serial
 08:50 Świat według Kiepskich (78) - serial
 09:20 Świat według Kiepskich (152) - serial
 10:00 Szpital na perypetiach (9) - serial
 10:30 Szpital na perypetiach (10) - serial
 11:00 Małanowski i Partnerzy (37) - serial
 11:30 Samo życie (1399) - serial
 12:00 Rodzina zastępcza plus (304) - serial
 13:00 Zasady gry (5) - serial
 13:30 Zasady gry (6) - serial
 14:00 Pierwsza miłość (1038) - serial
 14:45 Roswell: w kręgu tajemnic (19) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Małanowski i Partnerzy (38) - serial
 17:00 Świat według Kiepskich (154) - serial
 17:30 Świat według Kiepskich (155) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1039) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Samo życie (1400) - serial
 20:00 Pocałunek smoka - film fabularny
 22:00 Arlington Road - film fabularny
 00:40 Ekipa (11) - serial
 01:40 Zagadkowa Noc (389) - rozrywka
 02:40 Tajemnice losu
 05:15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

03:25 TV market
 04:00 V-Max
 04:20 Saint-Tropez (20) - serial
 05:15 Muzyczne listy - muzyka
 06:10 TV market
 06:45 Zbuntowani (40) - serial
 07:45 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 08:45 Nie igraj z aniołem (165) - serial
 09:45 Zakłeta miłość (39) - serial
 10:45 Benny Hill - serial
 11:25 Big Brother V - rozrywka
 12:25 Muzyczne listy - muzyka
 13:30 VIP - kultura
 14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 15:00 Zbuntowani (41) - serial
 16:00 Big Brother V - rozrywka
 17:00 Idiotki nie idą do nieba (21) - serial
 18:00 Zakłeta miłość (40) - serial
 19:00 Nie igraj z aniołem (166) - serial
 20:00 Galileo
 21:00 Ninja - mistrzowie walki - dokument
 22:05 Dinozaury: Reinkarnacja - dokument
 23:10 Big Brother V - extra - rozrywka
 23:40 Benny Hill - serial
 00:15 Ikony popkultury (9) - dokument
 01:15 Muzyczne listy - muzyka
 02:20 Nagrody muzyczne Brit Awards 2009 - rozrywka
 04:00 VIP - kultura
 04:20 Saint-Tropez (21) - serial
 05:15 Muzyczne listy - muzyka

EUROSPORT

08:30 Wintersports
 08:35 Gem, set i Mats
 08:50 Powrót Justine Henin
 09:00 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 09:15 Puchar Świata w Oberstdorfie
 10:30 Mistrzostwa Świata juniorów w Hinterzarten
 11:30 Mistrzostwa Świata juniorów w Hinterzarten
 12:00 Mistrzostwa Świata juniorów w Torsby
 13:00 Mistrzostwa Świata juniorów w Torsby
 13:30 Halowe Mistrzostwa Świata w Norfolku
 14:30 Welsh International Open w Swansea
 16:00 Mistrzostwa Świata juniorów we Francji
 16:45 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 18:00 Eurogole
 18:45 Eurogole - jeden na jednego
 19:00 Mistrzostwa Świata juniorów we Francji
 19:45 Puchar Świata w Oberstdorfie
 20:15 Rytm mistrzostw świata
 20:45 Clash Time
 20:50 Watts
 21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
 21:30 Vintage Collection
 22:25 Clash Time
 22:30 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 23:45 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 00:00 Eurogole
 00:45 Puchar Świata w Oberstdorfie

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
 08:05 Kwadrans po ósmej - publicystyka
 08:25 Kawa czy herbata?
 08:45 Miła (10) - serial
 09:00 Jedyńkowe przedszkole (64) - dla dzieci
 09:30 Rodzina Rabatków (11) - serial
 10:00 Powrót do przyszłości (7) - serial
 10:30 Szkoła złamanych serc (180) - serial
 11:15 Telezakupy
 11:50 ZUS dla ciebie
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:20 Potęga funduszy
 12:30 Potęga funduszy
 12:40 Plebania (1438) - serial
 13:05 Klan (1826) - serial
 13:30 Faceci do wzięcia (72) - serial
 14:05 Najgorszy tydzień (10) - serial
 14:30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka
 15:00 Wiadomości
 15:05 Pogoda
 15:10 Bonanza (19) - serial
 16:05 Moda na sukces (4673) - serial
 16:30 Moda na sukces (4674) - serial
 17:00 Teleexpress
 17:20 Celownik
 17:35 Klan (1827) - serial
 18:05 Plebania (1439) - serial
 18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:05 Wieczorynka (18) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:55 Sport
 20:10 Pogoda
 20:25 Śmiertelna intryga - film fabularny
 22:10 Budząc zmarłych (9) - serial
 23:10 Bronisław Wildstein przedstawia - talk show
 23:45 Snajper w Waszyngtonie: 23 dni grozy - film fabularny
 01:20 Kojak (22) - serial
 06:00 Kawa czy herbata?

tvn

03:20 Rozmowy w toku - talk show
 04:15 Nic straconego
 05:50 Uwaga!
 06:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial
 07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
 08:00 Majka (21) - serial
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Na Wspólnej (1228) - serial
 11:35 Granie na ekranie - rozrywka
 12:35 Mango Telezakupy
 13:35 Detektywi (105) - serial
 14:10 W-11 wydział śledczy - serial
 14:50 Bez śladu (3) - serial
 15:45 Rozmowy w toku - talk show
 16:55 Sąd rodzinny - serial
 17:55 Majka (22) - serial
 18:25 Detektywi - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Na Wspólnej (1229) - serial
 20:45 W-11 wydział śledczy - serial
 21:30 Bez śladu (8) - serial
 22:30 Kuba Wojewódzki - talk show
 23:30 General (2) - serial
 00:30 Superwizjer
 01:05 Uwaga!
 01:25 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
 02:45 Rozmowy w toku - talk show
 03:40 Nic straconego
 05:45 Uwaga!
 06:00 General (2) - serial

Kino

03:40 Jak być kochaną - film fabularny
 08:00 Samson - film fabularny
 10:05 W stronę morza - film fabularny
 12:20 Hair - film fabularny
 14:30 Gry wojenne - film fabularny
 16:35 Malena - film fabularny
 18:20 Love Story - film fabularny
 20:10 Pusty dom - film fabularny
 22:00 Sceny zbrodni - film fabularny
 23:40 Łza księcia ciemności - film fabularny

XVII-wieczne Infanty. Polscy rycerze udaremniają złożenie w ofierze kobiety i zdejmują z palca kapłana satanistów pierścien i Łzę księcia ciemności.
 W 1939 r. baron Preimann pragnie odnaleźć klejnot.

01:30 Tony Manero - film fabularny
 03:05 Flirt - film fabularny
 04:30 Nikt nie woła - film fabularny
 05:00 Filmy i gwiazdy 2009 - dokument

TVP 2

06:10 Telezakupy
 06:45 Monaster w Zwierkach - dokument
 07:10 Harry i Hendersonowie (21) - serial
 07:35 Pomocnik świętego Mikołaja (35) - serial
 07:55 Barwy szczęścia (212) - serial
 08:30 Pytanie na śniadanie
 10:55 Moja rodzinka (34) - serial
 11:30 Kolebka terroryzmu: Pakistan, talibowie i al Kaida (14) - dokument
 12:10 Gwiazdy tańczą na lodzie (9) - rozrywka
 13:05 Gwiazdy tańczą na lodzie (9) - rozrywka
 14:05 Córki McLeoda (196) - serial
 15:00 Święta wojna - serial
 15:30 Pejzaż z Europą w tle - publicystyka
 15:35 Fort Boyard (12) - rozrywka
 16:35 M jak miłość (719) - serial
 17:30 Program lokalny
 18:00 Stawka większa niż życie (2) - serial
 19:05 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 19:35 Kocham kino - kultura
 20:05 Barwy szczęścia (382) - serial
 20:40 M jak miłość (720) - serial
 21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
 21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów Miami (113) - serial
 22:45 Panorama
 23:10 Sport-telegram
 23:15 Pogoda
 23:25 Jedenasta czternaście - film fabularny
 01:00 Konopielka - film fabularny
 05:45 Telezakupy

tvn

05:30 112 - na każde wezwanie (43) - serial
 05:55 112 - na każde wezwanie (44) - serial
 06:25 Na Wspólnej (569) - serial
 06:55 Kuba Wojewódzki - talk show
 07:50 B jak brzydula (5) - serial
 08:25 B jak brzydula (6) - serial
 08:55 Kobra: Druga zmiana (5) - serial
 09:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (5) - serial
 10:50 Telezakupy
 12:30 Apetyt na kasę - rozrywka
 13:30 Prawo pożądania (3) - serial
 14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
 15:25 Diabli nadali (5) - serial
 15:55 B jak brzydula (7) - serial
 16:25 B jak brzydula (8) - serial
 17:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (6) - serial
 18:00 Kobra: Druga zmiana (6) - serial
 19:05 Przyjaciele (24) - serial
 19:35 Diabli nadali (6) - serial
 20:05 Po tragedii Posejdona - film fabularny
 22:25 Pat Garrett i Billy Kid - film fabularny
 00:35 Laski na czacie - rozrywka
 05:30 112 - na każde wezwanie (45) - serial
 05:55 112 - na każde wezwanie (46) - serial

CANAL+

03:45 Kamienne tablice - film fabularny
 07:05 Minisport+
 07:15 Łapu capu
 07:20 Nie przegap
 07:30 Simpsonowie (4) - serial
 08:00 Aktualności filmowe
 08:30 Yes-Meni naprawiają świat - dokument
 10:05 Edward Nożycoręki - film fabularny
 11:55 Tajemnica - film fabularny
 13:50 Kingsajz - film fabularny
 15:45 Bracia - film krótkometrażowy
 16:20 Magia uczuć - film fabularny
 18:25 Just Dance - tylko taniec! - film fabularny
 20:00 Łapu capu
 20:10 Simpsonowie (5) - serial
 20:35 Nie przegap
 20:45 Łapu capu
 20:50 Minisport+
 21:00 Wyspa - film fabularny
 23:00 Madagaskar II - film fabularny
 00:35 Gdzie jest generał? - film fabularny
 02:10 Lektor - film fabularny
 04:10 Ogród Luzy - film fabularny
 05:05 Pan Anatol szuka miliona - film fabularny

TVP 3

05:15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:00 TV market
 07:15 Fortuna Wiedzy (667) - rozrywka
 08:00 Zasady gry (5) - serial
 08:25 Zasady gry (6) - serial
 08:50 Świat według Kiepskich (154) - serial
 09:25 Świat według Kiepskich (155) - serial
 10:00 Szpital na perypetiach (11) - serial
 10:30 Szpital na perypetiach (12) - serial
 11:00 Małanowski i Partnerzy (38) - serial
 11:30 Samo życie (1400) - serial
 12:00 Rodzina zastępcza plus (305) - serial
 13:00 Zasady gry (7) - serial
 13:30 Zasady gry (8) - serial
 14:00 Pierwsza miłość (1039) - serial
 14:45 Roswell: w kręgu tajemnic (20) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Małanowski i Partnerzy (39) - serial
 17:00 Świat według Kiepskich (156) - serial
 17:30 Świat według Kiepskich (157) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1040) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Samo życie (1401) - serial
 20:00 Czarny deszcz - film fabularny
 22:45 CSI: Kryminalne zagadki Miami (114) - serial
 00:45 Trzynaście - film fabularny
 02:50 Zagadkowa Noc (390) - rozrywka
 03:50 Tajemnice losu
 05:15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

04:00 VIP - kultura
 04:20 Saint-Tropez (21) - serial
 05:15 Muzyczne listy - muzyka
 06:10 TV market
 06:45 Zbuntowani (41) - serial
 07:45 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 08:45 Nie igraj z aniołem (166) - serial
 09:45 Zakłeta miłość (40) - serial
 10:45 Benny Hill - serial
 11:25 Big Brother V - rozrywka
 12:25 Muzyczne listy - muzyka
 13:30 VIP - kultura
 14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
 15:00 Zbuntowani (42) - serial
 16:00 Big Brother V - rozrywka
 17:00 Idiotki nie idą do nieba (22) - serial
 18:00 Zakłeta miłość (41) - serial
 19:00 Nie igraj z aniołem (167) - serial
 20:00 Galileo
 21:00 Geneza (16) - serial
 22:10 Geneza (17) - serial
 23:25 Big Brother V - extra - rozrywka
 23:55 Benny Hill - serial
 00:35 Charlie Cykor - film fabularny
 02:40 Muzyczne listy - muzyka
 03:35 Drogówka
 04:00 Kinomaniak - kultura
 04:20 Saint-Tropez (22) - serial
 05:15 Muzyczne listy - muzyka

EUROSPORT

08:30 Eurogole
 09:15 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 10:30 Puchar Narodów Afryki w Angoli
 10:45 Rytm mistrzostw świata
 11:15 Puchar Świata w Oberstdorfie
 12:00 Mistrzostwa Świata juniorów w Torsby
 13:00 Mistrzostwa Świata juniorów w Torsby
 13:30 Mistrzostwa Europy na Węgrzech
 14:30 Puchar Świata w Oberstdorfie
 16:00 Mistrzostwa Świata juniorów we Francji
 17:00 Welsh International Open w Swansea
 18:00 Puchar Świata w Klingenthalu
 19:00 Eurogole - skrót wiadomości
 19:10 Mistrzostwa Świata juniorów we Francji
 20:00 Welsh Open w Newport
 21:00 Joseph Agbeko - Yonhny Perez
 23:00 Freeride Spirit
 23:15 Puchar Świata w Klingenthalu
 00:00 Welsh Open w Newport
 01:15 Puchar Narodów Afryki w Angoli

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:10 Kwadrans po ósmej
- publicystyka
08:25 Kawa czy herbata?
08:45 Koszmarny Karolek (20) - serial
09:00 Wirtual@ndia
09:30 Rodzina Rabatków (12) - serial
10:00 Powrót do przyszłości (8)
- serial
10:30 Szkoła złamanych serc (181)
- serial
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:20 Wójt roku 2009 - sylwetki
- dokument
12:40 Plebania (1439) - serial
13:10 Klan (1827) - serial
13:35 Faceci do wzięcia (86) - serial
14:05 Najgorszy tydzień (11) - serial
14:30 Raj
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Moda na sukces (4675) - serial
15:45 Klan (1828) - serial
16:10 Plebania (1440) - serial
16:45 Teleexpress
17:05 Puchar Świata w Klingenthalu
17:15 Puchar Świata w Klingenthalu
19:05 Wieczorynka (37) - serial
19:15 Wieczorynka (13) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Bananowy doktor (5) - serial
21:20 Odnaleźć przeznaczenie
- film fabularny
23:00 Misja specjalna
23:35 Teatr wojny - dokument
00:45 Sylvia - film fabularny
06:00 Kawa czy herbata?

tvn

03:40 Nic straconego
05:45 Uwaga!
06:00 General (2) - serial
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (22) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1229) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:35 Mango Telezakupy
13:35 Detektywi (106) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy - serial
14:50 Bez śladu (4) - serial
15:45 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
- serial
17:55 Majka (23) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1230) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Krwawa profesja - film fabularny
23:50 Szymon Majewski Show (8)
- rozrywka
00:55 Uwaga!
01:15 Po co spać, jak można grać?
- rozrywka
02:35 Rozmowy w toku - talk show
03:30 Nic straconego
05:50 Uwaga!

Kino

03:05 Flirt - film fabularny
04:30 Nikt nie woła - film fabularny
05:00 Filmy i gwiazdy 2009 - dokument
08:00 Wiosna, lato, jesień, zima...
i wiosna - film fabularny
09:50 Ikonokłasci - dokument
10:50 Buena Vista Social Club
- dokument
12:45 Miłość po południu
- film fabularny
15:05 Zakochana złościca
- film fabularny
16:55 Shaolin Soccer - film fabularny

Mnich poznaje byłego piłkarza. Ten, widząc idealne wykopy, które mnisi stosują podczas pokazów kung-fu, postanawia wprowadzić ich na boisko i wykorzystać ich zdolności do gry w piłkę nożną.

18:35 Ojciec i syn - film fabularny
20:10 Cicho, maleńka! - film fabularny
21:50 Wallander (9) - film fabularny
23:35 Oscary 2010 - nominacje
- film krótkometrażowy
00:20 Barwy - film fabularny
02:20 Na srebrnym globie
- film fabularny
05:20 Mozart wśród kieszonkowców
- film krótkometrażowy

TVP 2

05:45 Telezakupy
06:10 Telezakupy
06:40 Program katolicki
07:05 Harry i Hendersonowie (22)
- serial
07:35 Pomocnik świętego
Mikołaja (36) - serial
07:55 Barwy szczęścia (213) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Dzieciaki górą - rozrywka
11:30 Co teraz,
panie prezydencie? (17)
- dokument
12:05 Gwiazdy tańczą na lodzie (10)
- rozrywka
13:05 Gwiazdy tańczą na lodzie (10)
- rozrywka
14:05 Córki McLeoda (197) - serial
15:00 Święta wojna - serial
15:35 Zagadkowa blondynka (7)
- rozrywka
16:25 Pejzaż z Europą w tle
- publicystyka
16:35 M jak miłość (720) - serial
17:30 Program lokalny
18:00 Stawka większa niż życie (3)
- serial
19:05 Gilotyna (15) - rozrywka
19:35 Wyznania (8) - dokument
20:05 Barwy szczęścia (383) - serial
20:40 Lawstorian - film fabularny
22:45 Panorama
23:10 Sport-telegram
23:15 Pogoda
23:25 Bionic Woman - Agentka
przyszłości (5) - serial
00:20 Pakistan - nowe pokolenie
Talibów - dokument
01:15 Dr House (73) - serial
02:00 Dr House (74) - serial
05:50 Telezakupy

tvn

05:30 112 - na każde wezwanie (45)
- serial
05:55 112 - na każde wezwanie (46)
- serial
06:25 Na Wspólnej (570) - serial
06:55 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 B jak brzydula (7) - serial
08:25 B jak brzydula (8) - serial
08:55 Kobra: Druga zmiana (6)
- serial
09:50 J.A.G.
- Wojskowe Biuro Śledcze (6)
- serial
10:50 Telezakupy
12:30 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Prawo pożądania (4) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:25 Diabli nadali (6) - serial
15:55 B jak brzydula (9) - serial
16:25 B jak brzydula (10) - serial
17:00 J.A.G.
- Wojskowe Biuro Śledcze (7)
- serial
18:00 Kobra: Druga zmiana (1)
- serial
19:05 Przyjaciecie (1) - serial
19:35 Diabli nadali (7) - serial
20:05 Przed zachodem słońca
- film fabularny
21:45 Pancho Villa we własnej osobie
- film fabularny
00:05 Gangsterzy - film fabularny
02:20 Laski na czacie - rozrywka
05:30 112 - na każde wezwanie (47)
- serial
05:55 112 - na każde wezwanie (48)
- serial

CANAL+

04:10 Ogród Luzy - film fabularny
05:05 Pan Anatol szuka miliona
- film fabularny
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Simpsonowie (5) - serial
08:00 Romans z intruzem
- film fabularny
09:40 Cudowne święta Jonathana
- film fabularny
11:15 Henry Poole powrócił
- film fabularny
13:00 Co jest grane? - film fabularny
14:50 Pan Tadeusz - film fabularny
17:30 Eureka (9) - serial
18:20 Stefan Malutki - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (6) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Futurama - Potwór o miliardzie
grzbietów - film fabularny
22:35 Brama piekieł (23) - serial
23:05 Wizyta Elvira
- film krótkometrażowy
23:40 Serce na dłoni - film fabularny
01:25 99 franków - film fabularny
03:10 Boski - film fabularny

TVP 3

03:50 Tajemnice losu
05:15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 TV market
07:15 Fortuna Wiedzy (668) - rozrywka
08:00 Zasady gry (7) - serial
08:25 Zasady gry (8) - serial
08:50 Świat według Kiepskich (156)
- serial
09:25 Świat według Kiepskich (157)
- serial
10:00 Szpital na perypetiach (13)
- serial
10:30 Szpital na perypetiach (14)
- serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (39)
- serial
11:30 Samo życie (1401) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (306)
- serial
13:00 Zasady gry (9) - serial
13:30 Zasady gry (10) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1040) - serial
14:45 Roswell: w kręgu tajemnic (21)
- serial
15:50 Wydarzenia
- publicystyka
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (40)
- serial
17:00 Świat według Kiepskich (158)
- serial
17:30 Świat według Kiepskich (159)
- serial
18:00 Pierwsza miłość (1041) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1402) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (248)
- serial
20:30 Skazani na siebie - film fabularny
23:05 Król komedii - film fabularny
01:20 Zagadkowa Noc (391) - rozrywka
02:20 Tajemnice losu
05:15 Wstawaj! Gramy! (35) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

03:35 Drogówka
04:00 Kinomania - kultura
04:20 Saint-Tropez (22) - serial
05:15 Muzyczne listy - muzyka
06:10 TV market
06:45 Zbuntowani (42) - serial
07:45 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
08:45 Nie igraj z aniołem (167)
- serial
09:45 Zakłeta miłość (41) - serial
10:45 Benny Hill - serial
11:25 Big Brother V - rozrywka
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomania - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
15:00 Zbuntowani (43) - serial
16:00 Big Brother V - rozrywka
17:00 Idiotki nie idą do nieba (23)
- serial
18:00 Zakłeta miłość (42) - serial
19:00 Nie igraj z aniołem (168) - serial
20:00 Galileo
21:00 Charlie Cykor - film fabularny
23:05 Benny Hill - serial
23:45 Rozwiązanie siłowe
- film fabularny
01:55 Muzyczne listy - muzyka
03:00 Drogówka
03:25 Komenda
04:00 Dekoratornia (220)
- film telewizyjny
04:20 Saint-Tropez (23) - serial
05:15 Muzyczne listy - muzyka

EUROSPORT

08:30 Freeride Spirit
08:45 Puchar Świata w Klingenthalu
09:30 Mistrzostwa Świata juniorów
w Hinterzarten
10:30 Mistrzostwa Świata juniorów
w Hinterzarten
11:00 Halowy mityng w Karlsruhe
12:30 Puchar Świata w Klingenthalu
13:30 Welsh Open w Newport
15:00 Welsh International Open
w Swansea
17:15 Puchar Świata w Klingenthalu
19:00 Eurogole - skróty wiadomości
19:10 Halowy mityng w Düsseldorfie
21:00 Wednesday Selection
21:10 Puchar Świata w Zurychu
22:10 Riders Club
22:15 Turniej z cyklu US PGA -
Century Club of San Diego
Invitational
23:15 Europejska seria turniejów PGA
- Qatar Masters
23:45 Golf Club
23:50 Yacht Club
23:55 Wednesday Selection
00:00 Magazyn olimpijski
00:30 Puchar Świata w Klingenthalu

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:10 Kwadrans po ósmej
- publicystyka
08:25 Kawa czy herbata?
08:45 Koszmarny Karolek (21)
- serial
09:00 I kudlate, i łacie (5) - dla dzieci
09:10 Dlaczego? Po co? Jak?
09:30 Rodzina Rabatków (13) - serial
10:00 Powrót do przyszłości (9) - serial
10:30 Szkoła złamanych serc (182)
- serial
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Potęga funduszy
12:30 Potęga funduszy
12:40 Plebania (1440) - serial
13:05 Klan (1828) - serial
13:35 Faceci do wzięcia (84) - serial
14:05 Najgorszy tydzień (12) - serial
14:30 My, wy, oni
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:12 Bonanza (20) - serial
16:05 Moda na sukces (4676) - serial
16:30 Moda na sukces (4677) - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Celownik
17:35 Klan (1829) - serial
18:05 Plebania (1441) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Wieczorynka (17) - serial
19:15 Wieczorynka (14) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Nieustraszone (5) - serial
21:15 Sprawa dla reportera
- dokument
22:00 Szminka w wielkim mieście (3)
- serial
22:50 Warto rozmawiać - talk show
23:50 Księga Diny - film fabularny
01:50 Zakrecone historie (14) - serial
06:00 Kawa czy herbata?

tvn

03:30 Nic straconego
05:50 Uwaga!
06:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska
- serial
07:00 Granie na śniadanie
- rozrywka
08:00 Majka (23) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1230) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:35 Mango Telezakupy
13:35 Detektywi (108) - serial
14:10 W-11 wydział śledczy - serial
14:50 Bez śladu (6) - serial
15:45 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny - serial
17:55 Majka (24) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1231) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 Małżeństwo z nieznajomym
- film fabularny
23:25 Fringe: Na granicy światów (20)
- serial
00:25 Multikino (497) - kultura
00:50 Uwaga!
01:10 Po co spać, jak można grać?
- rozrywka
02:30 Rozmowy w toku - talk show
03:25 Nic straconego
05:50 Uwaga!

Kino

05:20 Mozart wśród kieszonkowców
- film krótkometrażowy
08:00 Odbierz - film krótkometrażowy
08:20 Kontrybucja - film fabularny
10:00 Cudowne miasto - film fabularny
11:45 Pociąg - film fabularny
14:05 Niezwyciężony - film fabularny
16:25 Gorączka sobotniej nocy
- film fabularny
18:35 Wrzesień - film fabularny
Lane i Stephane postanawiają wypocząć
w oddalonym od miasta domu.
Koleżankami zaczynają interesować się
sąsiedzi. Howard stara się o względy
Lane. Ona tymczasem darzy uczuciem
pisarza, Petera.

20:10 Frida - film fabularny
22:30 Dajcie mi głowę Alfredo Garcii
- film fabularny
00:30 Henry Fool - film fabularny
02:50 Sześć wszystkich szefów
- film fabularny

Ravn zarządza założoną przez siebie
firmą. Jego pracownicy są przekonani, że
jej szefem jest Svend, który w
rzeczywistości nie istnieje. Gdy Ravn
chce sprzedać firmę, pojawiają się
problemy.

04:30 Ikonokłasci - dokument

TVP 2

05:50 Telezakupy
06:20 Ziemia nieznana (2) - dokument
06:50 Harry i Hendersonowie (23)
- serial
07:20 Kropelka - przygody z wodą (18)
- serial
07:55 Barwy szczęścia (214) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Dzieciaki górą - rozrywka
11:25 Lasy deszczowe Malezji (1)
- dokument
12:20 Wakacyjne przypadki
w Prowansji - film fabularny
13:55 Córki McLeoda (198) - serial
14:50 Święta wojna - serial
15:25 Szansa na sukces (135)
- rozrywka
16:20 Pejzaż z Europą w tle
- publicystyka
16:30 Czarne chmury (4) - serial
17:30 Program lokalny
18:00 Stawka większa niż życie (4)
- serial
19:30 Nieznana Afryka (3) - dokument
20:05 Barwy szczęścia (384) - serial
20:45 Dr House (73) - serial
21:40 Dr House (74) - serial
22:45 Panorama
23:10 Sport-telegram
23:15 Pogoda
23:25 Markiza Pompadour (1)
- film fabularny
01:15 Mafijny klan (5) - serial
02:10 Wieczór artystyczny - kultura
05:50 Echa Panoramy

tvn

05:30 112 - na każde wezwanie (47)
- serial
05:55 112 - na każde wezwanie (48)
- serial
06:25 Na Wspólnej (571) - serial
06:55 Kuba Wojewódzki - talk show
07:50 B jak brzydula (9) - serial
08:25 B jak brzydula (10) - serial
08:55 Kobra: Druga zmiana (1)
- serial
09:50 J.A.G.
- Wojskowe Biuro Śledcze (7)
- serial
10:50 Telezakupy
12:30 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Prawo pożądania (5) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki - talk show
15:25 Diabli nadali (7) - serial
15:55 B jak brzydula (11) - serial
16:25 B jak brzydula (12) - serial
17:00 J.A.G.
- Wojskowe Biuro Śledcze (8)
- serial
18:00 Kobra: Druga zmiana (2)
- serial
19:05 Przyjaciecie (2) - serial
19:35 Diabli nadali (8) - serial
20:05 Gangsterzy - film fabularny
22:30 Podróżnik (2) - serial
23:25 Zło pod podłogą - film fabularny
01:05 Laski na czacie - rozrywka
05:30 12 - na każde wezwanie (49)
- serial
05:55 112 - na każde wezwanie (50)
- serial

CANAL+

03:10 Boski - film fabularny
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Simpsonowie (6) - serial
08:00 Niezwykajny świat (3)
- dokument
08:55 Cała naprzód - film fabularny
10:30 Mumia - Grobowiec cesarza
Smoka - film fabularny
12:25 Epoka lodowcowa
- film fabularny
13:50 Łapu capu ekstra
14:25 Popiół i diament - film fabularny
16:10 Kobiety - film fabularny
18:10 Sen Kasandry - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (7) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Przez 24 godziny (7) - serial
21:50 U nas w Filadelfii (5) - serial
22:20 Uprawdżona - film fabularny
00:00 Max Payne - film fabularny
01:45 Julia - film fabularny
04:05 Drzazgi - film fabularny
05:30 Smacznego, telewizorku
- film fabularny

TVP 3

05:15 Wstawaj! Gramy! (35) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 TV market
07:15 Fortuna Wiedzy (669) - rozrywka
08:00 Zasady gry (9) - serial
08:25 Zasady gry (10) - serial
08:50 Świat według Kiepskich (158)
- serial
09:25 Świat według Kiepskich (159)
- serial
10:00 Szpital na perypetiach (15)
- serial
10:30 Szpital na perypetiach (16)
- serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (40)
- serial
11:30 Samo życie (1402) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (307)
- serial
13:00 Zasady gry (11) - serial
13:30 Zasady gry (12) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1041) - serial
14:45 Roswell: w kręgu tajemnic (22)
- serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (41)
- serial
17:00 Świat według Kiepskich (160)
- serial
17:30 Świat według Kiepskich (161)
- serial
18:00 Pierwsza miłość (1042) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1403) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki
Nowego Jorku (51) - serial
21:00 Porwany (9) - serial
22:00 Porwany (10) - serial
23:00 Sąjono - film fabularny
01:15 Zagadkowa Noc (392)
- rozrywka
03:00 Tajemnice losu
05:15 Wstawaj! Gramy! (36)
- rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News

4

03:00 Drogówka
03:25 Komenda
04:00 Dekoratornia (220)
- film telewizyjny
04:20 Saint-Tropez (23) - serial
05:15 Muzyczne listy - muzyka
06:10 TV market
06:45 Zbuntowani (43) - serial
07:45 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
08:45 Nie igraj z aniołem (168) - serial
09:45 Zakłeta miłość (42) - serial
10:45 Benny Hill - serial
11:25 Big Brother V - rozrywka
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Zbuntowani (44) - serial
16:00 Big Brother V - rozrywka
17:00 Idiotki nie idą do nieba (24)
- serial
18:00 Zakłeta miłość (43) - serial
19:00 Nie igraj z aniołem (169) - serial
20:00 Galileo
21:00 3000 mil do Graceland
- film fabularny
23:30 Benny Hill - serial
00:10 Sex FM - serial
00:40 Sex FM - serial
01:10 Nagrody muzyczne
Brit Awards 2009 - rozrywka
03:05 Muzyczne listy - muzyka
04:00 Drogówka
04:20 Saint-Tropez (24) - serial

EUROSPORT

08:30 Mistrzostwa Świata juniorów
w Torsby
09:30 Mistrzostwa Świata juniorów
w Torsby
10:00 Puchar Świata
w Klingenthalu
11:30 Halowy mityng
w Düsseldorfie
13:00 Puchar Świata
w Klingenthalu
14:00 Welsh International Open
w Swansea
18:15 Planeta Armstronga
18:30 Halowy mityng
w Düsseldorfie
19:00 Eurogole
- skróty wiadomości
19:10 Puchar Świata w Klingenthalu
20:00 Fight Club
23:00 Vintage Collection
00:00 Tydzień z World Wrestling
Entertainment
00:30 Partouche Poker Tour
we Francji

STUDNIÓWKA 2010

klasa III b

Liceum Ogólnokształcące
w Wąbrzeźnie



Martin Albrecht, Katarzyna Banaś, Konrad Budzowski, Adrian Bytner, Bartosz Chrzanowski, Marlena Ciśło, Szymon Czarnecki, Małgorzata Dylweska, Marta Falkowska, Paulina Hryciuk, Jakub Kaczmarczyk, Milena Kamińska, Martin Kochański, Paulina Kotwicz, Aleksandra Kruk, Paulina Michałowska, Marta Otręba, Barbara Pawlikowska, Magdalena Pencierzyńska, Monika Pencierzyńska, Anna Prusik, Małgorzata Zarębska.

fot. Jarek Brzuska

STUDNIÓWKA 2010

klasa III c

Liceum Ogólnokształcące
w Wąbrzeźnie



Łukasz Angowski, Mateusz Arentewicz, Bartłomiej Bieśtek, Dorota Bojarska, Michał Frankiewicz, Agata Galczevska, Marek Husarz, Emilia Jurkiewicz, Jolanta Klonowska, Łukasz Krawczyk, Katarzyna Kwiatkowska, Natalia Literska, Paweł Mróz, Joanna Olszewska, Bartłomiej Osiński, Klaudia Ostrowska, Łukasz Pięcek, Patryk Piórkowski, Ewelina Przybylińska, Magdalena Sądowska, Mateusz Świniarski, Michał Taczyński, Maciej Walasek, Damian Wilmowski, Przemysław Wiśniewski, Łukasz Wróblewski.

fot. Jarek Brzuska

NAPRAWDĘ WARTO...

POSŁUCHAĆ... płyty „Once More” zespołu Spandau Ballet, popularnego szczególnie w latach osiemdziesiątych. Na krążku usłyszemy jeszcze raz nowsze wersje utworów, które zdobywały szczyty list przebojów: „Gold”, „True”, „Only When You Leave”. Świetna, dynamiczna płyta w sam raz na karnawał!

OBEJRZEĆ... animowaną wersję romantycznej bajki „Księżniczka i żaba”. Każdy z nas chyba pamięta historię zakłętego w żabę przystojnego królewicza, który za sprawą pocałunku pięknej panienki wraca do ludzkiej postaci. Tym razem historia wygląda nieco inaczej... Owszem, mamy tu żabę – królewicza i prześliczną dziewczynę, ale magiczny pocałunek wywołuje zupełnie niespodziewane skutki... Jakże? Przekonajcie się sami, oglądając bajkę! Dodatkowym atutem filmu jest genialna muzyka. Nic zresztą dziwnego, akcja bajki rozgrywa się w Nowym Orleanie – ojczyźnie jazzu, którego na pewno nie zabraknie wielbicielom tej muzyki chociażby za sprawą grającego na trąbce... aligatora. Film spodoba się nie tylko dzieciom – przywykliśmy już na dobre do animacji, które w równym stopniu bawią dzieci, jak i dorosłych. Świetna rozrywka dla całej rodziny!

PRZECZYTAĆ... wstrząsającą dokumentalną powieść Piotra Głuchowskiego i Marcina Kowalskiego „Nie trzeba mnie zabijać”. Opowiada ona autentyczną historię żydowskiego chłopca Aleksa, który cudem ocalony zostaje wcielony do łotewskiego oddziału Waffen SS. Zupełnie przypadkowo zostaje „maskotką” nazistów, którzy chętnie się chłopcem – najmłodszym hitlerowcom trzeciej Rzeszy. Czy wśród zbrodni i niewyobrażalnego okrucieństwa Aleksowi uda się ocalić własną tożsamość? Jak ideologia śmierci wpłynie na jego psychikę? Czy po wojnie będzie potrafił wrócić do korzeni i żyć ze świadomością straty najbliższych? Przekonajcie się sami, czytając jeden z najlepszych reportaży ostatnich lat. Książka nie udziela oczywistych odpowiedzi, każe się raczej zastanowić nad wyborami moralnymi, przed jakimi stawali ludzie w czasie II wojny światowej. Lektura obowiązkowa, szczególnie dla młodych ludzi!

Szkolne Koło Dziennikarskie

CHCESZ ZAMIEŚCIĆ DARMOWE

OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU CWA?

WEJDŹ NA STRONĘ www.cwa.info.pl lub wyślij zamieszczony poniżej kupon na adres: Redakcja CWA ul. Rynek 20, 87-400 Golub-Dobrzyń. Nie przyjmujemy ogłoszeń telefonicznie!

Treść może zaczynać się od słów: Sprzedam, Kupię, Wynajmę, Zamienię, Oddam, Podejmę pracę ... Nie przyjmujemy ogłoszeń związanych z prowadzoną działalnością (w tym m.in. korepetycje, sprzątanie, usługi gastronomiczne, regularny skup i sprzedaż)

OGŁOSZENIA DROBNE

Sprzedam mieszkanie 42,5m2 budynek gosp. garaż, w Mgowie gmina Płużnica, tel. 886 743 443 / 500 775 067.

Sprzedam garaż murowany, Wąbrzeźno, przy biurowcu „ERGIS” S.A. Tel. 608 229 514.

Sprzedam przedni reflektor do Renault 19, nowy, lewa strona, rok 1992-1995, Wąbrzeźno, cena 90zł, tel. 794 267 282.

Podejmę pracę (dorywczo) przy robieniu wieńców, wiązanek w kwiaciarni, domu pogrzeb DOSWIADCZENIE! Tel. 514 254 667.

Sprzedam dwie opony letnie, używane. Dunlop 16/55/215. Cena : 100zł do negocjacji. 609 257 173.

Poszukuje mieszkania do wynajęcia w Wąbrzeźnie. bardzo proszę o pomoc. to mój numer 667 112 141.

Posiadam do wynajęcia lokal usługowy 80m2 w centrum Golubia-Dobrzyń - nowe budownictwo tel. 889 280 031.

Sprzedam łóżeczko dziecięce 120x60 z materacem, szufladą, wys. regulowana 2 poziomy. tel. 693031600 cena 170

Sprzedam krzesło do karmienia drewniane (stolik+krzesło do zabawy) tel. 693031600 cena 50 zł.

Sprzedam Hyundai Pony 1.3 rok 91, OC i przegląd aktualne Płużnica 0698 858 401.

Sprzedam zegar duży, stojący z Holandii. Po przeglądzie zegarmistrzowskim. Płużnica 0 698 858 401

Szukam domku gospodarczego do wynajęcia w Wąbrzeźnie lub na terenie powiatu wąbrzeskiego. Nr tel. 503545749

Sprzedam tanio mieszkanie własnościowe, bezczynszowe, 1-pokojowe, po remoncie, 1 piętro o pow. 40,11m2. 782 167 486

Sprzedam meble młodzieżowe, sprzedam meble czarne, tel. 697 618 624.

Sprzedam tanio mieszkanie, IV piętro, 46,48m2, niski czynsz, tel. 514 858 913.

Opiekunka zaopiekuje się dzieckiem we własnym domu. tel. 787 590 153

Sprzedam wózek dziecięcy głęboko-spacerowy stan bdb Wąbrzeźno tel. 691 122 323

Sprzedam Simsona sr50 skuter czerwony po kapitalnym remoncie silnika st. db., tel. 0609 260 631

Sprzedam lodówkę Beco wys. 180.5-letnia. Stan wizualny idealny. Uszkodzony agregat-nie mrozi. Cena 200zł. Tel. 783-490-690

Kupię cardrige do gry telewizyjnej typu Pegasus. 783-490-690

Sprzedam owczarki niemieckie (psy) 6-tygodniowe krótko i długowłose bardzo ładne, cena 70zł tel. 728 114 151

Sprzedam wózek dziecięcy GRACO biało-granatowy wielofunkcyjny st. dobry cena 150zł (nowy 1200zł) tel. 728 114 151

Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe, 65,5m2, II piętro, garaż. Książki, Tel. 508 346 386

Małżeństwo z 2-letnim dzieckiem szuka domku gospodarczego do wynajęcia, Wąbrzeźno i okolice Wąbrzeźna, tel. 503-545-749.

Sprzedam kotówkę samochodową o wymiarach 200x120x35, zarejestrowana 1750 niezarejestrowana 1250. Tel. 783011261

Sprzedam dwa silniki elektryczne o mocy 1KW, 603431758

Sprzedam opony zimowe po jednym sezonie 155/70/13 cena ok. 70 zł tel. 660493988

Podejmę pracę jako opiekunka do dziecka lub osoby starszej. Pełna dyspozycyjność proszę dzwonić. 515-941-646

Podejmę pracę jako opiekunka do dziecka. 515-941-646

Sprzedam dom w Jaworzu wraz z zabudowaniami, działka 3050m. Tel. 667868317

Sprzedam dwie opony letnie! Dunlop 16/55/215. Cena 100zł do uzgodnienia 609257173

Silnik PASSAT GOLF 1,9TD na części sprzedam tel. 509152538.

Sprzedam motorek policyjny na akumulator dla dziecka, stan bdb. Cena 150zł

Sprzedam meble Black Red White, kolor olcha (szafa narożna, komoda podwójna, komoda pojedyncza, regał na książki duży, regał na książki mały, szafka rtv, biurko, półka nad biurko) oraz kanapę kolor brąz-ecru. Cena do uzgodnienia. Nr tel. 600 231 340

OFERTY PRACY

Powiatowy Urząd Pracy w Wąbrzeźnie dysponuje wolnymi miejscami pracy na terenie powiatu wąbrzeskiego w zawodach:

Dekarz,
Diagnosta samochodowy,
Dozorca,
Elektromonter zakładowy,
Fryzjer,
Magister farmacji,
Operator maszyn do przetwórstwa tworzyw,
Piekarz, ciastkarz, cukiernik,
Specjalista d.s. pracowniczych,
Szwaczka,
Traktorzysta.

Poza terenem powiatu wąbrzeskiego w zawodach:

Brygadzysta, cieśla, blacharz,
Elektryk,
Hydraulik,
Kierowca C+E, D,
Monter sieci kan. zewnętrznych,
Murarz, cieśla, zbrojarz,
Przedstawiciel handlowy, koordynator sprzedaży,
Pracownik produkcji,
Pracownik montażowy, pracownik magazynowy,
Spawacz elektryczny, spawacz kotłów C.O.,
Szwaczka, brakarka,
Ślusarz – spawacz,
Technik farmacji,
Zbrojarz, monter konstrukcji stalowych.

Powiatowy Urząd Pracy w Wąbrzeźnie
tel. 056 688-24-51 wew. 123 – teren Miasta Wąbrzeźno i Gminy Dębowa Łąka
tel. 056 688-24-51 wew. 121 teren Gminy Wąbrzeźno, Książki, Płużnica
tel. bezpłatny 0800-444-778

KUPON NA DARMOWE
OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU

Dane zleceniodawcy (do wiadomości biura ogłoszeń):

Imię i nazwisko:

Adres:

Tel.

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

Uwaga! Treść ogłoszeń nie może być związana z działalnością gospodarczą - tu proponujemy reklamy.



Prosimy: wpisz treść ogłoszenia oraz dane teleadresowe.
Uwaga: każda litera, kropka, myślnik itp. to jeden znak. Każda linia mieści 30 znaków graficznych.



Aktywnie spędzam czas...

BASENY
MINIAQUAPARKTORUŃ
ul. Hallera 79, Toruń, tel. 056 651 38 56
Basen czynny w godz. 8.00 – 22.00 (ostatnie wejście o godz. 20.30)
Bilet zwykły: 9 zł i 11 zł/h
Bilet ulgowy: 6 zł i 8 zł/h

LODOWISKA TORUŃ
sezonowe - odkryte
Nowy Rynek i ulicy Dzie-
wulskiego (przy Zespole
Szkół nr 16), Toruń, tel. 668
245 597
Lodowisko czynne: od
pon. do piątku 8.00 – 21.00,
soboty i niedziele 10.00 –
21.00, przerwa techniczna
15.00 – 16.00
Bilet zwykły: 6 zł/h
Bilet ulgowy: 4,5/h
Wypożyczenie łyżew: 5,5
zł/h

CAŁOROCZNE KRYTE
TOR-TOR
ul. Bema 23/29, tel. 056 622
67 00
Lodowisko czynne: 28-
29 stycznia 14:00-14:50 ,
15:15-16:05, 30 stycznia
14:00-14:50 , 15:15-16:05
, 16:30-17:20, 31 stycznia
14:00-14:50, 15:15-16:05
Bilet zwykły: 8 zł/h
Bilet ulgowy: 5,5/h
Wypożyczenie łyżew: 6
zł/h

CAŁOROCZNE – KRYTE
Szosa Chełmińska 177-181,
056 669 32 25
Lodowisko czynne: 27 i 28
stycznia 10-20.50, 29 stycz-
nia 10-16.50, 18.00-20.50, 30
i 31 stycznia 12.00-20.50,
Bilet zwykły: 9 zł/h
Bilet ulgowy: 6,5/h
Wypożyczenie łyżew: 8
zł/h

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

TEATR IM. WILAMA
HORZYCY TORUŃ
pl. Teatralny 1, tel: 0 56 622
50 21
27 stycznia 11.00 „Kot w
butach”, 19.00 „Dzika kac-
ka”, 30 i 31 stycznia, 2 i 3
lutego 19.00 „Plaża”.
Bilet zwykły: 25 zł
Bilet ulgowy: 16 zł

BAJ POMORSKI TORUŃ
ul. Piernikarska 9, tel. 0
56 652 24 24

Repertuar: 27 stycznia 12.00,
31 stycznia 16.30 „Afrykań-
ska opowieść, czyli Tygrys
Pietrek”, 3 lutego 9.30 i
12.00 „Olbrzym”
Bilet: 13 i 15 zł

CENTRUM KULTURY
DWÓR ARTUSA TORUŃ
Rynek Staromiejski 6, tel. 0
56 655 49 39 wew.22
Repertuar: Do 14 stycznia
można oglądać wystawę
pokonkursową Press Foto,
na której prezentowane są
zdjęcia laureatów konkursu
BZ WBK Press Fot, wstęp
wolny. 28 stycznia 19:00
„Miłość po włosku”, Zaw-
ikłana, rodzinna komedia
miłosna w spektaklu okra-
szonym włoskimi przebo-
jami, cena biletu 25 zł.

OPERA NOVA
BYDGOSZCZ
ul. Marszałka Focha 5, tel. 0
52 325 15 02
Repertuar: 28, 30 i 31 stycz-
nia 19:00 „Zemsta nietope-
rza” (operetka), 3 lutego
17.00 „Kot w butach” (ba-
let dla dzieci). Bilet zwykły
20,30 i 40 zł, ulgowy 10, 15
i 20 zł.

FILHARMONIA
POMORSKA
BYDGOSZCZ
ul. Andrzeja Szwalbego 6,
tel. 052 321 04 67
Repertuar: 28 stycznia
godz. 19, Orkiestra Kame-
ralna Capella Bydgostien-
sis, dyrygent José Maria
Florêncio, w programie:
Vivaldi - Koncert e-moll
na fagot i smyczki, Villa-
Lobos - Fantazja na fagot
i orkiestrę, „Ciranda das
Sete notas”, Elgar – Serena-
da. 29 stycznia godz. 19.00,
Rok Fryderyka Chopina w
Filharmonii Pomorskiej,
Orkiestra Symfoniczna
Filharmonii Pomorskiej,
dyrygent Mirosław Jacek
Błaszczak, na fortepianie
zagra Brian Ganz, laureat
I nagrody Konkursu Pia-
nistycznego im. Margueri-
te Long-Jacquesa Thibaud
(Paryż 1989) oraz III nagro-
dy Konkursu Pianistyczne-
go im. Królowej Elżbiety
(Belgia 1991). 31 stycznia,
XV Od brzuszka do uszka
maluszka, godz. 12 - dzieci
do 2. roku życia i kobiety w
ciąży, godz. 13 - dzieci od 2.
do 6. roku życia. Program:
J. S. Bach - Badinere z II su-
ity orkiestrowej h-moll, J.
Haydn - Trio I C- dur cz. I
Allegro moderato, Georges
Bizet - wstęp do III aktu

opery „Carmen”, Geor-
ges Bizet - menuet z II su-
ity „Arleżjanka”, Antonio
Vivaldi - „Szczygieł” I cz.
koncertu fletowego, Camil
Saint-Saëns - Słoń, W. A.
Mozart - koncert na fagot
B-dur cz. I
Bilety na koncerty symfo-
niczne od 15 do 50zł, kon-
certy kameralne od 12zł do
30zł, koncerty specjalne od
30zł do 100zł.

MUZEUM
ETNOGRAFICZNE
TORUŃ
Wały gen. Sikorskiego 19,
tel. 0 56 622 80 91
Wstęp na wszystkie wy-
stawy: bilet zwykły 14 zł,
ulgowy – 9 zł. W środy
wstęp na wystawy stałe
bezpłatnie.
28 stycznia, o godz. 18.00
zapraszamy na otwarcie
nowej wystawy stałej „Ta-
jemnice codzienności. Kul-
tura ludowa i jej pogranicza
od Kujaw do Bałtyku (1850-
1950)”. Wernisaż odbędzie
się w budynku Arsenau
Muzeum Etnograficznego.
Wystawa Tajemnice cod-
zienności. Kultura ludo-
wa i jej pogranicza od Ku-
jów do Bałtyku (1850-1950),
jest opowieścią o ludziach
i ich życiu codziennym,
rozumianym zarówno
jako czas pracy, jak i czas
święteczny. Przedstawi-
amy na niej kulturę ludową
regionów etnograficznych
wchodzących w skład obec-
nego województwa kujaw-
sko-pomorskiego, a także
obejmujących teren przed-
wojennego województwa
pomorskiego (regiony: Ku-
jawy, ziemia chełmińska,
Kaszuby, Bory Tucholskie,
Kociewie, Pałuki, ziemia
dobrzyńska, Krajna). Po-
kazujemy życie ludzi na
wsiach i w małych mia-
stach, przede wszystkim
związanych z rolnictwem.
Dopełnieniem ekspozycji,
zbudowanej z najcenniej-
szych zbiorów Muzeum, są
archiwalne i współczesne
materiały audiowizualne.

CENTRUM SZTUKI
WSPÓŁCZESNEJ TORUŃ
ul. Wały gen. Sikorskiego
13, tel. 0 56 610 97 18
Do 21 lutego – wystawa
WORLD PRESS PHOTO.
Bilet zwykły 10 zł, ulgo-
wy 5 zł. W każdy czwartek
wstęp na wystawy jest bez-
płatny.
PLANETARIUM TORUŃ
ul. Franciszkańska 15-21,

tel. 056 622 60 66
Repertuar:
CZWARTEK, 28 stycznia
seanse astronomiczne
10:15 Cudowna podróż
(dla dzieci)
11:30 Barwy kosmosu (dla
dzieci)
12:45 Makrokosmos
14:00 Osiem planet ?
15:15 Operacja Saturn
sala Orbitorium
wejścia: 11:00, 12:15, 13:30,
14:45
PIĄTEK, 29 stycznia
seanse astronomiczne
10:15 Cudowna podróż
(dla dzieci)
11:30 Wyprawa po ogień i
lód (dla dzieci)
12:45 Makrokosmos
14:00 Osiem planet ?
15:15 W niebo wpatrzeni
sala Orbitorium
wejścia: 11:00, 12:15, 13:30,
14:45
SOBOTA, 30 stycznia
seanse astronomiczne
12:00 Astropies Łajka (dla
dzieci)
13:15 Osiem planet ?
14:30 Znaki na niebie
15:45 Operacja Saturn
17:00 W niebo wpatrzeni
sala Orbitorium
wejścia: 11:20, 12:45, 14:00,
15:15, 16:30
NIEDZIELA, 31 stycznia
seanse astronomiczne
12:00 Barwy kosmosu (dla
dzieci)
14:00 Makrokosmos
16:00 Kosmiczne podróże,
małe i duże
sala Orbitorium
wejścia: 11:20, 13:00, 15:00
WTOREK, 2 lutego
seanse astronomiczne
11:30 * * *
15:15 Osiem planet ?
sala Orbitorium
wejścia: 9:45, 11:00, 14:45
ŚRODA, 3 lutego 2010 r.
seanse astronomiczne
10:15 Cudowna podróż
(dla dzieci)
11:30 Makrokosmos
15:15 Makrokosmos
sala Orbitorium
wejścia: 9:45, 11:00, 12:15,
14:45
Bilet do planetarium: zwy-
kły 11 zł, ulgowy 9 zł. Bilet
do orbitorium: zwykły 9 zł,
ulgowy 7 zł. W soboty, nie-
dziele i święta dla wszyst-
kich odwiedzających bilet
ulgowy.

WĄBRZEŻNO
WĄBRZESKI DOM
KULTURY
Zajęcia stałe:
- Klub Aktywnych Kobiet wto-
rek 19.00-20.00, środa 20.00 –
21.00, czwartek 19.00 – 20.00

- Zespół tańca nowoczesnego
EFEKT wtorek 17.00-19.00,
czwartek 17.00-19.00, **EFEKT**
JUNIOR wtorek 15.30-17.00,
czwartek 15.30-17.00, **EFEK-
CIK** środa 15.30-17.00
- Spotkania Klubu Seniora
ECHO poniedziałek. 15.30
- Koło plastyczne dzieci od 7
lat piątki o godz.16.00
- Orkiestra dęta środy i piątki
godz. 14.00
- Klub krótkofalowców środy
godz. 17.00
- Koło teatralne poniedziałki
godz. 16.15
- Koła szachowe poniedziałki
godz. 16.00
Ferie (11.00-13.30)
- 21.01 warsztaty wokaln-
muzyczne „Śpiewać każdy
może”
- 22.01 ferie przy szachownicy,
turniej szachowy; gry i zabawy
planszowe.
Godz. 17.00 film „Książyc w
nowiu” cena biletu 10 zł; od
12 lat
- 25.01- kino: film „Kłopsi-
ki i inne zjawiska pogodowe”,
godz. 11.00, cena biletu 5 zł.
- 26.01 - warsztaty wokalne
- 27.01 - „W zdrowym ciele
zdrowy duch”, erie na sporto-
wo
PLYWALNIA
ul. Matejki 2a, tel. 056 687 30
36
godziny otwarcia: ponie-
dzialek, wtorek, czwar-
tek, piątek, sobota
i niedziela 8.00 – 22.00, środa
20.30 – 22.00
Bilet zwykły: 10 lub 12 zł/h
Bilet ulgowy: 7 lub 8 zł

W TYM TYGODNIU:
- 29 stycznia, 18.00, Koncert
rockowy dla młodzieży, Wą-
brzeski Dom Kultury. Zagrają:
MINDWHISPER - Toruń, **IN-
GLORIUS** - Toruń, **FONOFU-
ZJA** - Strzelno. Bilety w cenie
5 zł do nabycia bezpośrednio
przed koncertem.
- 30 stycznia pracownicy
kręgielni „Mango” zaprasza-
ją dzieci z rodzicami na za-
bawę, która rozpocznie się
o godzinie 15.00 i będzie
trwać do godziny 19.00.
Przewidują mnóstwo wspa-
niałych konkursów z nagro-
dami, tańce, świetną muzy-
kę oraz słodki poczęstunek
i oficjalne pożegnanie karna-
wału. Osoby dorosłe będą mo-
gły się bawić od dwudziestej
do północy. Dla najlepszych
tancerzy przewidziane są na-
grody-niespodzianki. Wy-
brani zostaną także królowa
i król balu.

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

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

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

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

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

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

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

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

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

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Maciej Rataja 2
tel. 56 687 17 77

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

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

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

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

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 28 stycznia – 3 lutego

Koziorożec (22.12.-20.01.)
 Merkury jest w Twoim znaku. Nie licz na spokojny okres. Czeką Cię duże zmiany w pracy. Spodziewaj się, że będziesz miał rewelacyjne pomysły, prowadzące do zaspokojenia twoich twórczych aspiracji. W najbliższych dniach pomyśl o sobie i swoim zdrowiu. Nie warto planować podróży. Powściągując w tym tygodniu swoje humory, staniesz się znowu wzorowym partnerem.

Byk (21.04.-21.05.)
 To ważny tydzień dla Twojej pracy. Da o sobie znać Twoja energia i determinacja. Postanowienia podjęte w tym okresie będą mieć dodatnie konsekwencje w przyszłości, także dla finansów. W poniedziałek i wtorek możesz potrzebować porady lekarza. Odpocznij. W sprawach sercowych konieczny będzie takt, umiar, rozważa i optymizm. Bez trudu rozwiążesz problemy osobiste.

Panna (24.08.-23.09.)
 Na początku tygodnia nie zauważysz szczególnych zmian w pracy, jednak za kilka dni otrzymasz ciekawą propozycję finansową. To dobry czas na podpisywanie nowych umów. Jesteś szczęśliwy, bowiem masz przyjaciół ceniących Twoją pracowitość. Także ze zdrowiem nie masz teraz problemów. W sprawach sercowych niejedno zaczniesz wyjaśniać. Pomóż bliskiej osobie.

Wodnik (21.01.-19.02.)
 To niezbyt pomyślny dla Ciebie okres. Nie zmieniaj niczego zarówno w sprawach zawodowych, jak i finansowych. Unikaj nerwowej atmosfery w pracy i w domu. To są dni ważne też dla Twojego zdrowia. Staraj się więc jeździć ostrożniej niż zwykle. Jeśli obecnie zachowasz się spokojnie, Twoje stare kłopoty sercowe mogą się nagle skończyć. W miłości, niczego nie ryzykując, znajdziesz niebawem szczęście.

Bliznięta (22.05.-22.06.)
 W pracy nadal występują pewne trudności, których jeszcze nie możesz przezwyciężyć. Planety sprzyjają Twojej działalności i dają gwarancję realnych szans na sukces. Jednak postępuj bardzo ostrożnie z finansami. Postaraj się poprawić swoje samopoczucie. To dni dobre na relaks, nie na spory z ukochanym. Wybór właściwego partnera nigdy nie jest łatwy, a teraz nie czas na to.

Waga (23.09.-22.10.)
 W pracy zaczyna się wiele wyjaśniać. Już niebawem możesz sporo zmienić w swej działalności. Jeżeli koniecznie musisz podjąć decyzje zawodowe, zrób to w przyszłym tygodniu. Wtedy też nastąpi znaczna poprawa psychicznego i fizycznego stanu Twojego zdrowia. Ważne postanowienia sercowe podejmij dopiero za kilka dni. Nie spiesząc się z decyzjami, zyskasz szansę.

Ryby (20.02.-20.03.)
 Nie jest to najłatwiejszy okres dla urodzonych pod znakiem Ryb. W pracy jesteś sumienny, ale zbyt wrażliwa. Słońce w Byku mocno wpływa na Twoją sytuację zawodową. Warto zapisać wypracowane projekty, aby do ich realizacji przystąpić w przyszłym miesiącu. Wtedy wszystko pójdzie jak należy. Aura gwiezdna ujemnie wpływać będzie na Twoje emocje. Potrzebujesz wewnętrznego spokoju.

Rak (22.06.-22.07.)
 Będzie to tydzień Twojej wielkiej szansy w pracy i finansach. Odczujesz to w czwartek i piątek. Będziesz cieszył się dobrym zdrowiem, co nie oznacza, że można zaniedbywać odpoczynek. Przez cały ten tydzień w sprawach sercowych osiągniesz wszystko, co zechcesz. Spotka Cię zasłużona i od dawna oczekiwana harmonia uczuciowa z partnerem.

Skorpion (24.10.-22.11.)
 W pracy już czujesz się panem samego siebie. Do wartościowany wejdiesz w nowe układy, transakcje, zapewniające Ci w przyszłości również sukcesy finansowe. Zdrowie bez zmian. Spodziewaj się spotkania z osobą, z którą pozostaniesz na długo, jeżeli nie na zawsze. Nie zgub po drodze swojego realizmu, a sukcesy życiowe wkrótce będą pukać do Twoich drzwi.

Baran (21.03.-21.04.)
 Wiele teraz przemyślisz i zrozumiesz. W pracy wszystko układa się dobrze. Skończą się też nerwowe chwile związane z pieniędzmi. Zdrowie utrzymuje się bez zmian. Jednak w weekend najlepiej zostawić samochód w domu, bo o wypadek będzie nietrudno. W życiu uczuciowym przez cały tydzień zachowaj dystans i równowagę. Jeśli jesteś sam, spotkasz doradcę i przyjaciela.

Lew (23.07.-23.08.)
 Słońce jest w opozycji do Twojego znaku. Wycisz się. Każdy przejaw aktywności zmieni się w szarpaninę z najbliższym otoczeniem i ze współpracownikami. Rozstrzygną się losy ważnych umów. Gdy chodzi o finanse, polegaj na własnej logice. Zdrowie nie wymaga teraz Twojej szczególnej uwagi. Potrzebna jest Ci przyjacielska rozmowa z kimś, kto dobrze Cię rozumie.

Strzelec (23.11.-21.12.)
 Wykorzystaj pomysły zawodowe. W sferze finansowej możesz podejmować decyzje bez obaw, ale tylko po konsultacjach z rodziną. Wspaniały wpływ na Twoje samopoczucie będą mieć teraz spotkania ze starymi przyjaciółmi. Skorzystaj z każdej oferty na urlop zagraniczny, o którym od dawna marzysz, a spełni się niejedno Twoje życzenie sercowe. Czas działać.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 28.01.2010		temperatura	ciśnienie	wiatr	śnieg
	dzień 7:00 - 19:00		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
	noc 19:00 - 7:00			978 hPa	25 km/h	1,8 mm
	Piątek 29.01.2010			975 hPa	16 km/h	1,8 mm
	dzień 7:00 - 19:00		-8/0/1			
	noc 19:00 - 7:00		-6/0/1			
	Sobota 30.01.2010			974 hPa	21 km/h	2,6 mm
	dzień 7:00 - 19:00		-6/-3/-1			
	noc 19:00 - 7:00		-9/-2/-3	979 hPa	14 km/h	0,3 mm
	Niedziela 31.01.2010			986 hPa	18 km/h	0,9 mm
	dzień 7:00 - 19:00		-9/-6/-4			
	noc 19:00 - 7:00		-7/-3/-1	990 hPa	16 km/h	1,3 mm

KALENDARIUM 28 stycznia – 2 lutego	
28 stycznia 1573 – podpisano konfederację warszawską, akt polityczny gwarantujący tolerancję religijną. 1905 – PPS ogłosiła strajk powszechny, co stało się początkiem rewolucji w Królestwie Polskim. 1914 – pierwsi mieszkańcy wprowadzili się do Beverly Hills (Kalifornia), dzielnicy bogaczy i sław. 1986 – podczas startu eksplodował wahadłowiec Challenger. Zginęło 7 astronautów. 2006 – katastrofa budowlana na Śląsku – zawalił się dach hali Międzynarodowych Targów Katowickich, zginęło 65 osób	Partii Robotniczej. Oznaczało to jej samorozwiązanie. 2001 – chilijski dyktator Augusto Pinochet został oskarżony o zbrodnie dokonane podczas swoich rządów i osadzony w areszcie domowym.
30 stycznia 1919 – Stany Zjednoczone uznały Rzeczpospolitą Polską. 1968 – studenci przeprowadzili demonstrację pod pomnikiem Adama Mickiewicza w Warszawie przeciwko zdjęciu przez cenzurę spektaklu Dziady w reżyserii Kazimierza Dejmka. 1945 – został zatopiony na Bałtyku na północ od Łeby niemiecki statek „Wilhelm Gustloff” z 9 tys. ludzi na pokładzie. 1948 – w Delhi zastrzelony został Mahatma Gandhi. 2003 – w Belgii zalegalizowano małżeństwa par homoseksualnych.	31 stycznia 1915 – Niemcy zastosowali broń chemiczną (chlor) przeciwko Rosjanom. 1990 – otwarto pierwszą restaurację
1 lutego 1717 – w Warszawie odbyły się obrady sejmu, na którym pod naciskiem Rosji ograniczono kontyngent wojsk saskich w Polsce i liczebność polskiego wojska oraz potwierdzono wolności szlacheckie i zmniejszono władzę hetmanów (sejm niemy). 1925 – doświadczalna stacja PTR (Polskie Towarzystwo Radiotechniczne) nadała pierwszą oficjalną audycję radiową. Ten fakt uznaje się za początek publicznej radiofonii w Polsce. 2003 – wszedł w życie traktat nicejski.	McDonald's w Moskwie.
2 lutego 1536 – odkrywca Pedro de Mendoza założył miasto Buenos Aires 2007 – Pałac Kultury i Nauki w Warszawie został wpisany do rejestru zabytków.	Źródło: www.wikipedia.pl

HUMOR

– Prosiaczku, Prosiaczku! – woła Kubuś Puchatek – Krzyś dał nam dziesięć baryłek miodu do podziatu. To na każdego będzie po osiem.
– Ależ Puchatku – mówi Prosiaczek – dziesięć baryłek na dwóch, to będzie po pięć, nie po osiem
– Ja tam nie wiem, ja swoje zjadłem!

Szkolna pani psycholog mówi do kobiety na wywiadówce:
– Pani syn ma kompleks Edypa.
– Kompleks, nie kompleks – ważne, żeby mamunię kochał!

Czym różni się uczeń dobry od złego?
Złego leją rodzice, dobrego – kole-dzy.

Wyszyła przesyłkę	▼	Wczesna odmiana jabłek	▼	Staropolski taniec	▼	Wyspa obok Sumatry	▼	Część uprzejmy	▼
►	9	▼	▼	Dokształca się	▼	Jednostka monetarna Norwegii	10	Miara kąta	▼
				Młoda, dzika kaczką	►	▼	11	▼	
Kamizelka ratunkowa	►			Np. onkolog		Mszyca lub gziez	►	14	
... Rinn									
►		21	15	Popis, defilada	►	4	22		
Ssak z małą trąbą	►	20				Indyjski stan	16	Trąba powietrzna	24
Sioło									Tartinka
Na metce towaru	►	3		Obracak	►	▼	▼	17	▼
				Pogoda	▼				
►		8	6		Dopływ Rodanu	►	23		
				19	Dawny internat				
Ukochana Janosika	Utwór Konopnickiej		Megaфон	13	▼		Pochyla płaszczyna	Kraży w organizmie	
▼	▼	▼	▼	Sasiadka Bułgarki	►	▼	▼	▼	
Opał do kominika				Kędzior, pukiel	▼				
Część lunety	►	1		2		Świąteczna ryba	►		
►	5		7	Talerzyk pod szklaną	►	12		25	18
Gromada krów		Rybie jaja	►			Nocny ptak	►		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Antoniego Reguńskiego.

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

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

POMIDOROWA SALSA

Składniki:

puszka krojonych pomidorów
puszka czerwonej fasoli
kielbasa
1 duża cebula
2 kostki rosółowe lub 1 litr rosółu
szczypta ziół prowansalskich
ostra czerwona papryka
liść lauowy
ziele angielskie
słoiczek Chio Salsa Hot (dip do chipsów)

Sposób przyrządzenia:

Do wywaru dodać pomidory i fasolę, liść laurowy oraz ziele angielskie. Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na patelni, następnie dorzucić pokrojoną kiebasę. Chwilę smażyć, podsypać obficie czerwoną papryką. Podsmażone składniki dodać do zupy, zagotować. Na koniec włożyć kilka łyżek Chio Salsa Hot. Do zupy można też dodać kwaśnej śmietany.

HISZPAŃSKA POMIDOROWA

Składniki:

- 1 duża cebula
- 4 ząbki czosnku
- 2 duże ziemniaki
- 400 g pomidorów z puszki
- 1 litr wywaru z jarzyn
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka papryki w proszku (ostrej)
- 1 łyżeczka liśćków tymianku lub pół łyżeczki suszonego
- 2-3 łyżki mąki
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w cienkie plasterki, posiekać czosnek. Ziemniaki obrać, pokroić w cienkie półplasterki. W dużym rondlu rozgrzać oliwę, włożyć cebulę, czosnek, ziemniaki, wsypać paprykę. Podsmażać na średnim ogniu przez 5 minut, stale mieszając. Cebula powinna się zeszklić, a nie zrumienić. Dodać pomidory i tymianek, wlać wywar, przykryć rondel i gotować wszystko na małym ogniu 15-20 minut. Ziemniaki muszą być miękkie. W kubku rozmieszać mąkę z wodą i wlać do zupy. Gotować parę minut, żeby zupa zgęstniała. Ewentualnie przyprawić do smaku solą i pieprzem.

POMIDOROWA Z BRZOSKWINIAMI

Składniki:

- 1 duża puszka pomidorów
- 1 puszka brzoskwiń
- 1 torebka curry
- 1 duża cebula
- 2 litry rosółu (wywar lub z kostki)
- 1 torebka ryżu
- masło

Sposób przyrządzenia:

Do wywaru wrzucić, uprzednio pokrojone, pomidory z puszki oraz brzoskwinie (razem z zalewą). Zagotować. Na patelni rozpuścić masło podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, gdy się zeszkli wsypać curry i chwilę razem smażyć, aż przyprawa uwolni aromat. Dodać do zupy, ponownie zagotować. Ryż ugotować osobno i wrzucić do zupy.



Postać

Wyzwoliciel Wąbrzeźna

Generał hrabia Stanisław Napoleon Ursyn-Pruszyński - generał Pruszyński był postacią, która jak żadna inna ilustrowała meandry polskiej historii.

Urodzony w 1857 roku w Paryżu, ukończył studia inżynierskie we Wiedniu. Po okresie pracy jako urzędnik miejski w Wiedniu zdecydował się na karierę wojskową. W 1913 roku objął dowództwo nad 17. austro-węgierską brygadą kawalerii. W 1915 roku przeniesiony został do Polski (na Wołyń), by tu pełnić służbę. Do końca I wojny światowej awansował, uzyskał nawet stopień marszałka polnego porucznika (feldmarschalleutnant).

Po wojnie wrócił do Wiednia, lecz i tu nie zagrzał długo. Szybko rozpoczął starania o wcielenie do armii polskiej. Ostatecznie jego starania powiodły się 16 lipca 1919 roku. Był m.in. dowódcą 8. Dywizji Strzelców w armii gen. Hallera. W styczniu 1920 r. dowodził Grupą Operacyjną WP (front pomorski), która zajęła tereny dawnej ziemi chełmińsko-michałowskiej, m.in. 23 stycznia Grudziądz, a wcześniej również Golub i Wąbrzeźno. Po

przejściu w stan spoczynku, jako generał dywizji mieszkał w Grudziądzu przy ul. A. Mickiewicza

18. Tam zmarł i pochowany został na cmentarzu garnizonowym.

PW



Wąbrzeźno

Błękitna Armia

20 stycznia minęła 90. rocznica przyłączenia Wąbrzeźna do Polski. Tego dnia do miasta wkroczyły oddziały tzw. Błękitnej Armii gen. Józefa Hallera. Przed Wąbrzeźnem wyzwolone zostały Golub (17 stycznia) oraz Kowalewo (19 stycznia). W dzisiejszym numerze przybliżymy tamte dni oraz emocje towarzyszące wąbrzeźnianom.



GŁOS WĄBRZEŃSKI



Okiem świadka

W poniższym tekście cytujemy tekst wspomnień z dnia przyłączenia Wąbrzeźna do Polski zamieszczony na łamach „Głosu Wąbrzeńskiego”.

„Dnia 20 stycznia Wąbrzeźno przeszło w polskie ręce, i co nie mniej istotne wróciło do nieużywanej przez ponad 100 lat nawy „Wąbrzeźno” (dotychczas Briesen).

Każdy Polak, który doczekał się tej chwili, że Orzeł polski załopotał nad miastem uważał ją będzie za najszczęśliwszą chwilę swego życia. Wojsko polskie Armii Hallera wstąpiło w mury. Od tego dnia nie ma dostępu do prastarego grodu wróg odwieczny. Na pozór przedstawiało się Wąbrzeźno za czasów rządów pruskich jako przeważnie niemieckie. Złudzenia te utrzymywane sztucznie, zaraz prysły, bo w najkrótszym czasie miasteczko wyraża miasta zupełnie polskiego przybrało.

Dzień poprzednio opuścić musiał Grenzschutz stacjonowany długi czas w Wąbrzeźnie mury naszego miasta. Wymarsz Grenzschutzu rozpoczął się już w godzinach rannych. Nie wszyscy mieszkańcy miasta zauważyli odchodzące to wojsko. Było jednak wiele takich, którzy nasycić pragnęliby widokiem jak Prusacy odchodzą. Tu i ówdzie zdarzało się, że wymaszerowujący z miasta Grenzschutz napotkał wywieszane już sztandary polskie, co oczywiście drażniło Grenzschutz, który z tego powodu w ostatniej chwili odgrażał się odwetem na mieście.

Porządek w mieście utrzymywała Straż Ludowa pod kierunkiem komendanta powiatowego Antoniego Makowskiego. Przede wszystkim przeznaczono do poszczególnych urzędów już dawno przedtem przewidzianych kierowników i pracowników.

Nastrój panował radosny i świąteczny.

Nagle rozeszła się w dniu 20 stycznia przed południem wiadomość, że w tymże dniu Wojsko Polskie witać będziemy mogli w Wąbrzeźnie. Miasto było już odświętnie udekorowane. Co kilkadziesiąt kroków stały bramy tryumfalne, a z każdego domu powiewały chorągwie i flagi w barwach narodowych. Do udekorowania miasta przyczynił się poważnie zaśluzony mieszkaniec Wąbrzeźna, właściciel fabryki nagrobków J. Kamiński.

W porze obiadowej zaczęły się zbierać organizacje społeczne, bractwa, cechy, szkoły i cała ludność miasta w szpalerze, począwszy od dworca kolejki powiatowej. Długie godziny trzeba było wyczekać. Dzień był dżdżysty i dla wyczekujących z tego powodu przykry.

Chwilę później nastąpiło ogólne poruszenie, albowiem przycwałował mały oddział ułanów krechowieckich. Tak szybko jak się zjawił, tak szybko i znikł.

I znów nastąpiło oczekiwanie, odczuwane przez wszystkich w wielkim napięciu.

Zjawia się też zaraz orszak oficerów polskich na czele z generałem Pruszyńskim.

Przy dworcu kolejki powiatowej generał zatrzymał się ze swoim sztabem i przystąpili do niego przedstawiciele władz i korporacji miejskich witając go chlebem i solą.

Niebawem zebrało się całe wojsko, ludność i organizacje na Runku tonącym w zieleni i sztandarach. Generał Pruszyński przemówił serdecznie do wszystkich zebranych podkreślając, że czuje się szczęśliwym z obecności w tak doniosłej i historycznej chwili dla miasta Wąbrzeźna. Do hymnu „Jeszcze Polska” akompaniowała orkiestra I pułku ułanów krechowieckich. Widoczna była na rynku trybuna dla mówcy na którą wkracza kapelan wojskowy ks. dziekan Dukiert, który to w jędrnym przemówieniu zwrócił się do wszystkich, wzruszając tak żołnierza jak i obywatela. W końcu kaznodzieja udzielił w tej uroczystej chwili błogosławieństwa miastu, całej ludności i całemu wojsku polskiemu.

Na tem właśnie skończyło się oficjalne przyjęcie wkraczających do Wąbrzeźna Wojsk Polskich.”

oprac. Piotr Wołyński

Farmaceutyki

Tabletki na kilogramy

Są osoby, które bezskutecznie usiłują zgubić zbędne kilogramy, mimo że przetestowały już niemal wszystkie metody. W walce z otyłością mogą je wspomóc leki. Trzeba jednak liczyć się z mnóstwem skutków ubocznych. Ocena ryzyka należy do lekarza i pacjenta.

Tabletki, które ułatwiają schudnięcie, przeznaczone są dla osób z wysokim BMI (Body Mass Index), wynoszącym co najmniej 30. Warunkiem jest sprawdzenie tradycyjnych metod odchudzania, czyli połączenia diety i wzmoczonego wysiłku fizycznego. Jeżeli to nie działa, a pacjent nie ma problemów z poziomem hormonów tarczycy i ogólnym stanem zdrowia, lekarz może zalecić zażywanie leków. Najczęściej stosowane są dwa ich rodzaje: tłumiące apetyt lub hamujące wchłanianie tłuszczu ze spożywanych pokarmów (o nich za tydzień). Oba mają jednak dokuczliwe skutki uboczne.

Jak obliczyć BMI?

Skrót BMI to po angielsku Body Mass Index, co tłumaczymy jako wskaźnik masy ciała. BMI pozwala w łatwy sposób ocenić stopień nadwagi i otyłości. Naukowcy na podstawie wyników badań epidemiologicznych dowiedli, że osoby o prawidłowym indeksie masy ciała żyją dłużej. Jak to się dzieje, że dwie panie tego samego wzrostu, ale różniące się sporo wagą, mają prawidłowy współczynnik BMI? Wynika to z rozpiętości prawidłowych wartości BMI. Aby sprawdzić BMI dzielimy masę ciała, wyrażoną w kilogramach, przez wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu. $BMI = \text{waga} : (\text{wzrost w m})^2$

Wyniki BMI są podzielone na przedziały:

- 1) wskaźnik poniżej 18,5 oznacza niedowagę
- 2) wskaźnik między 18,5 a 25 oznacza prawidłową masę ciała
- 3) wskaźnik między 25 a 30 oznacza nadwagę
- 4) wskaźnik między 30 a 40 oznacza otyłość



5) wskaźnik powyżej 40 oznacza otyłość olbrzymią

Leki tłumiące apetyt

Do najpopularniejszych należą Meridia 10 mg lub 15 mg (ok. 70 zł za miesięczną kurację). Tańszym odpowiednikiem jest Zelixa.

Lek powoduje zmniejszenie masy ciała, nasilając uczucie sytości oraz (prawdopodobnie) zwiększając wytwarzanie ciepła w procesach przemiany materii. Zalecany jest pomocniczo w kompleksowym leczeniu pacjentów z otyłością oraz pacjentów z nadwagą z obecnymi u nich dodatkowo czynnikami ryzyka takimi jak cukrzyca typu II, zaburzenia lipidowe. Leczenie kompleksowe polega na stosowaniu diety i wzmoczonej aktywności fizycznej, a w niektórych przypadkach psychoterapii. Podczas leczenia należy kontrolować częstość akcji serca oraz ciśnienie tętnicze krwi, szczególnie u pacjentów z zespołem bezdechu sennego: w pierwszych 3 miesiącach leczenia pomiary należy wykonywać co

2 tygodnie, między 4-6 miesiącem raz w miesiącu, następnie raz na trzy miesiące. Preparat może upośledzać zdolność prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn.

Lek jest stosowany doustnie w dawce i częstotliwości ustalonej przez lekarza. Zwykle przyjmuje się 10 mg raz na dobę rano z jedzeniem lub bez jedzenia, bez rozgryzania, popijając szklanką wody. Dawkę można zwiększyć do 15 mg na dobę, gdy spadek wagi jest mniejszy niż 2 kg w ciągu 4 tygodni, a tolerancja leku jest dobra.

Skutki uboczne: utrata apetytu, zaparcia, suchość w ustach, nudności, kołatanie i szybka akcja serca, wzrost ciśnienia tętniczego, uderzenia gorąca (rozszerzenie naczyń krwionośnych), nasilenie kłopotów z hemoroidami, bóle i zawroty głowy, bezsenność. Zażywający ten lek najczęściej borykają się z tymi dolegliwościami przez pierwszy tydzień zażywania tabletek, ale u niektórych skutki uboczne utrzymują się znacznie dłużej.

BMI ->	poniżej 20	20 do 24.9	25 do 29.9	ponad 30
Wzrost (m)	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
1.45	< 41.3	41.3 - 52.3	52.4 - 61.8	> 61.9
1.47	< 42.9	42.9 - 55.5	55.6 - 66.6	> 66.7
1.50	< 44.5	44.5 - 55.5	55.6 - 66.6	> 66.7
1.52	< 46.0	46.0 - 57.1	57.2 - 69.8	> 69.9
1.50	< 47.6	47.6 - 60.2	60.3 - 71.3	> 71.4
1.57	< 49.2	49.2 - 61.8	61.9 - 74.5	> 71.5
1.60	< 50.8	50.8 - 63.4	63.5 - 76.1	> 76.2
1.63	< 52.4	52.4 - 65.0	65.1 - 79.3	> 79.4
1.65	< 54.0	54.0 - 68.2	68.3 - 80.9	> 81.0
1.68	< 55.6	55.6 - 69.8	69.9 - 84.0	> 84.1
1.70	< 57.2	57.2 - 71.3	71.4 - 85.6	> 85.7
1.73	< 58.7	58.7 - 74.5	74.6 - 88.8	> 88.9
1.75	< 60.3	60.3 - 76.1	76.2 - 92.0	> 92.1
1.78	< 61.9	61.9 - 77.7	77.8 - 93.6	> 93.7
1.80	< 63.5	63.5 - 80.9	81.0 - 96.7	> 96.8
1.83	< 66.7	66.7 - 82.5	82.6 - 99.9	> 100.0
1.85	< 68.3	68.3 - 85.6	85.7 - 101.5	> 101.6
1.88	< 69.9	69.9 - 87.2	87.3 - 104.7	> 104.8
1.90	< 71.4	71.4 - 90.4	90.5 - 107.9	> 108.0

Region

Leki z domowej apteki

Dziś prezentujemy informacje na temat właściwości i zastosowania nawłoci. Poradnik opracowała Przyrodnicza Grupa Działania z Ostrowitego.

Nawłoc pospolita
(Solidago virgaurea)

Zawiera: garbniki, flawonoidy, saponiny, karotenoidy, kwasy organiczne, olejek eteryczny, sole mineralne, żywice, słuzy.

Działanie: silnie moczopędne, żółciopędne, ściągające, przeciwzapalne, rozkurczowe, bakteriostatyczne, napotne, przeciwbólowe, uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, reguluje przemianę materii, obniża ciśnienie krwi.



NAPAR Z ZIELA NAWŁOCI

Zastosowanie: działa moczopędnie, reguluje pracę przewodu pokarmowego).

Składniki: ziele nawłoci - 1 łyżka, woda - 1 szklanka.

Sposób przyrządzania: suszone ziele nawłoci zalewamy wrzącą wodą. Pozostawiamy pod przykryciem na 20 minut. Przecedzamy, pijemy w ciągu dnia w 3 porcjach po 1/3 szklanki między posiłkami.

OKŁADY Z NAWŁOCI

Zastosowanie: reumatyzm, korzonki nerwowe, stany zapalne ścięgien, mięśni.

Składniki: świeża nawłoc.

Sposób przyrządzania: zrywamy świeże zioła. Rozbijamy solidnie na drewnianej deseczce. Cienką warstwę nakładamy na szmatkę, gazę i przykładamy na bolące miejsca. Przymocowujemy lekko bandażem. Po wyschnięciu usuwamy. Zabieg można powtarzać.

HERBATKA

Zastosowanie: działa uspokajająco.

Składniki: ziele nawłoci - 1 łyżeczka, woda - 1 szklanka.

Sposób przyrządzania: kopiastrą łyżeczkę suszonego zioła zalewamy wrzątkiem. Odstawiamy na kilka chwil pod przykryciem. Wypijamy powoli łykami w ciągu dnia.

Dietetyka

Tylko 1000 kcal

Dieta polega na skrupulatnym liczeniu kalorii i nie przekraczaniu ich dziennej dawki 1000.

Posiłki powinny mieć stałe wartości kaloryczne: I śniadanie - 200 kcal, II śniadanie - 150 kcal, obiad - 350 kcal, podwieczorek - 100 kcal, kolacja - 200 kcal.

Można spożywać: wszystkie niezbędne dla organizmu składniki (białka, tłuszcze, węglowodany), ale w ograniczonych ilościach.

Należy unikać: tłustych mięs i wędlin, pełnotłustego mleka i jego przetworów, słodczy, chipsów, solonych orzeszków.

Jeśli dieta jest rzetelnie stosowana, tygodniowo można pozbyć się 0,5 - 1 kg. Bywa, że w pierwszych tygodniach jej stosowania stracić można 2-4 kg/tydzień, ale po 2-3 miesiącach spadek wagi zatrzymuje się. Jest to spowodowane utratą wody zamiast tłuszczu, a następnie spowolnieniem przemiany materii. W ten sposób organizm broni się oszczędzając energię, przyzwyczajając się do ograniczonych pokarmów i spala je powoli. Ten rodzaj diety jest bardzo zdrową metodą odchudzania, gdyż będąc niskokaloryczną, nie pozbawia organizmu potrzebnych składników, lecz dostarcza je

w pożądanej ilości.

Jadłospis powinien zawierać: produkty zbożowe bogate w błonnik, kasze gruboziarniste, odtłuszczone mleko, chude mięsa, ryby morskie, drób bez skóry, warzywa, nieduże ilości owoców (zawierających cukier). Zamiast smażyć potrawy, należy przygotowywać je na ruszcie, gotować, piec w folii. Trzeba zrezygnować ze słodzenia i zaprawiania dań mąką i zasmażkami. W miejsce śmietany i majonezu powinno się używać chudego mleka, a do sałatek odrobiny oleju. Niezbędnym dopełnieniem diety jest codzienny ruch na świeżym powietrzu i ćwiczenia fizyczne.

Aby dieta była skuteczna, powinna składać się z 4-5 posiłków (przegryzki w postaci owoców czy jogurtów należy traktować jako posiłek). Spożywanie potraw o 1000 kalorii, ale np. dwa razy dziennie, nie przyniesie efektu odchudzenia. Organizm przez cały dzień zużywa energię wykonując różne czynności, a długie przerwy między posiłkami powodują niedocukrzenie i z tego powodu apetyt wieczorem jest wzmożony.

Dębowa Łąka

Ferie w bibliotece

W bibliotece można spędzić czas nie tylko na czytaniu. W ferie odbywały się zajęcia dla dzieci pełne nowych doświadczeń i eksperymentów. Na chętnych czekały konkursy, gry i zabawy.



Jak widać wszyscy się świetnie bawili, o czym świadczą uśmiechy na ich twarzach



Każdego dnia na uczestników czekała słodka niespodzianka

Zajęcia odbywały się w pierwszym tygodniu ferii od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:30 do 12:30. Dzieci uczestniczyły w zajęciach plastycznych, sportowych czy grach świetlicowych. Odbywały się liczne konkursy z nagrodami m. in. turniej gry w warcaby i konkurs ze znajomości polskich bajek i baśni. Dzieci mogły także uczestniczyć w dniu smakośma. Tego dnia wszyscy wspólnie przygotowywali sałatkę warzywną. Odbyła się również pogadanka na temat rodzajów uzależnień, konsekwencji z tym związanych i możliwości uzyskania pomocy w trudnych sytuacjach.

Podsumowując ten temat dzieci wykonały plakat, który miał ukazać jak złe jest palenie tytoniu, picie alkoholu i zażywanie narkotyków. Uczestnicy wygospodarowali czas na wykonanie laurek dla babć i dziadków z okazji ich święta.

– Chciałabym, aby biblioteka nie kojarzyła się tylko z wypożyczaniem książek. By dzieci zauważyły, że jest to miejsce gdzie można przyjść pobawić się i miło spędzić czas – mówi Marcelina Falkowska bibliotekarka Gminnej Biblioteki Publicznej w Dębowej Łące.

Agnieszka Zielińska
fot. nadesłane

Książki

Dwie rocznice

W minioną niedzielę w Książkach odbyły się uroczystości upamiętniające dwie rocznice – 90-lecie powrotu do Macierzy i 45-lecia wyzwolenia Książek spod okupacji hitlerowskiej.



Na scenie GOK wystąpili „Książkowianki”

Uroczystości rocznicowe rozpoczęły się już dzień wcześniej. 23 stycznia grupa gimnazjalistów z Książek złożyła kwiaty pod pomnikiem generała Stanisława Pruszyńskiego w Grudziądzu. Generał ten dowodził w styczniu 1920 roku Grupą Operacyjną Wojska Polskiego (front pomorski), która zajęła tereny dawnej ziemi chełmińsko-michałowskiej, m.in. Grudziądz, Wąbrzeźno i Książki. Po przejściu w stan spoczynku, jako generał dywizji mieszkał w Grudziądzu przy ul. A. Mickiewicza 18. Tam zmarł i pochowany został na cmentarzu garnizonowym.

W niedzielę w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach otwarta została pamiątkę poświę-

conych wydarzeniom sprzed dziewięćdziesięciu lat. Ekspozycje zostały udostępnione przez biblioteki w Wąbrzeźnie i Książkach oraz GOK. Głównym punktem obchodów rocznicowych była akademicka, podczas której zaprezentowano program słowno-muzyczny „Wolność krzyżami się mierzy”, przygotowany przez Gminny Ośrodek Kultury. Na scenie zaprezentowały się między innymi wokalistki: Martyna Ciupak, Jona Szmeichel i Ania Nowak oraz zespoły „Skowronki” i „Książkowianki”. Przybyli na akademię mieszkańcy mogli usłyszeć takie piosenki jak „Wojenko, wojenko”, „Obozowe tango” czy „Zwycięży Orzeł Biały”.

Jarek Brzuska, fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Śledzik przy kręglach

Pracownicy Zakładu Aktywności Zawodowej dotrzymują słowa – coraz częściej organizują na kręgielni „Mango” imprezy skierowane tak do dorosłych, jak i do dzieci. Kolejną okazją do dobrej zabawy będzie niezupełnie tradycyjny „śledzik” wyprawiony na kręgielni w sobotę 30 stycznia.

Wprawdzie „oficjalnie” śledzik w tym roku przypada dopiero 16 lutego, ale pracownicy kręgielni doszli do wniosku, że wspominając tę staropolską tradycję można zorganizować zabawę na zakończenie zimowych ferii.

Tradycja śledzika to bardzo stary zwyczaj, który zrodził się już w średniowieczu. Śledzika wyprawiano w ostatnią noc karnawału, podczas której zwykle częstowano wszystkich gości „podkurkiem”. Była to kolacja ze śledzi, jajek i mleka. Symbolizowało to fakt, że nieuchronnie zbliżał się koniec czasu tańców, obżarstwa i swawoli, a nadchodził okres wielkiego postu. Ale tym martwiono się dopiero po północy, przedtem był czas na ostatnią przed postem zabawę. Śledzik był zarazem czasem, w którym podejmowano postanowienia wielkopostne.

Pracownicy kręgielni „Mango” postanowili zadbać, aby mieszkańcy Wąbrzeźna nie nudzili się w ostatnią sobotę ferii.

– Organizacja kolejnych imprez dla dzieci, jak i dorosłych

idzie nam coraz lepiej, więc po raz kolejny chcemy wszystkich zaskoczyć – mówią Joanna Duma i Justyna Koszyńska z wąbrzeskiej kręgielni. „Mango” to miejsce nie tylko dla sportowców i dorosłych, ale także dla całych rodzin, które chcą mile spędzić czas i bawić się we wspólnym gronie. Chcemy, żeby nasi goście dobrze się u nas czuli i świetnie się bawili, ale w dużej mierze chodzi nam także o integrację dzieci i dorosłych, poprzez wspólną zabawę i konkursy. Pragniemy, aby każdy czuł się u nas jak najlepiej.

Pracownicy kręgielni „Mango” zapraszają dzieci z rodzicami na zabawę, która rozpocznie się o godzinie 15.00 i będzie trwać do godziny 19.00. Przewidują mnóstwo wspaniałych konkursów z nagrodami, tańce, świetną muzykę oraz słodki poczęstunek i oficjalne pożegnanie karnawału. Osoby dorosłe będą mogły się bawić od dwudziestej do północy. Dla najlepszych tancerzy przewidziane są nagrody-niespodzianki. Wybrani zostaną także królowa



Także w tę sobotę dzieci mogą przyjść na kręgielnię w karnawałowym stroju i król balu.

Wiadomo już także, że karnawał na kręgielni „Mango”, która znajduje się na ulicy Sportowej 10, tak naprawdę zakończy się w tym roku dwa tygodnie po śledziku, balem z okazji Dnia Zakochanych. Podobnie jak śledzika, Walentynki w „Mango” także można będzie spędzić całą rodziną.

Jarek Brzuska

Sport

A może fitness?

Historia fitness zaczęła się od nieszczęśliwego wypadku znanej aktorki. Dzisiaj ćwiczenia przy muzyce w sali wyposażonej w specjalistyczne urządzenia dla jednych są sportem, dla innych rozrywką, a wszystkim zapewniają dobrą kondycję i ładną sylwetkę.



Ćwiczenia fitness poprawiają kondycję i wprawiają w dobry nastrój

Za początek fitnessu uważa się rok 1979, kiedy to Jane Fonda złamała nogę na planie zdjęciowym filmu „Chiński syndrom”. Aktorka trafiła do szpitala, w którym rehabilitacja była prowadzona w nietypowy sposób – ćwiczenia wykonywane były w rytmie muzyki dyskotekowej. Gwiazdzie ten pomysł spodobał się do tego stopnia, że postanowiła otworzyć w Los Angeles pierwszy na świecie fitness klub i zajęła się promocją ćwiczeń fitness i aerobiku, wydając podręczniki i kasetę wideo z zestawami ćwiczeń. W Polsce pierwszy fitness klub otwarty został w 1983 roku w Warszawie, a naszą odpo-

wiedniczką Jane Fondy była znana niegdyś gimnastyczka Hanna Fiskusiewicz.

Zarówno fitness, jak i aerobik opierają się na metodzie ćwiczeń aerobowych (tlenowych), które zostały opracowane w latach siedemdziesiątych dla amerykańskich astronautów. Ćwiczenia te pozwalają dotlenić organizm, niejako „odświeżając” go, a zarazem poprawiają kondycję nie zmuszając ćwiczącego do nadmiernego wysiłku podczas treningów. Zasadniczą różnicą, jaka dzieli aerobik i fitness jest to, że w tym drugim rodzaju ćwiczeń używa się specjalistycznych urządzeń

pozwalających pracować nad poszczególnymi partiami ciała.

Fitness jest coraz częściej postrzegany jako dyscyplina sportowa – rozgrywane są mistrzostwa Europy i świata, podczas których zawodniczki i zawodnicy prezentują w rytmie muzyki zestawy ćwiczeń, co plasuje ten sport gdzieś między kulturystyką a... gimnastyką artystyczną. O tym, że fitness jest coraz poważniej traktowany jako dyscyplina sportowa świadczą także projekty dołączenia go do programu igrzysk olimpijskich.

W klubach fitness, w odróżnieniu od siłowni, nie pracuje się



W sali fitness dobrze czują się także mężczyźni

nad zwiększeniem swojej siły czy wyrobieniem imponującego umięśnienia. Głównym celem uprawiania tego sportu jest wypracowanie kondycji i proporcjonalnej sylwetki. Między innymi dlatego fitness coraz częściej uprawiają mężczyźni, którym nie tyle zależy na osiągnięciu sylwetki atlety, co na przykład na... zrzuceniu nadmiaru masy tłuszczowej. Zdarza się także, że ćwiczenia fitness zalecane są przez lekarzy, między innymi po operacjach wymiany zastawek.

W Wąbrzeźnie fitness można uprawiać między innymi w działającej w ramach Zakładu Aktywności Zawodowej kręgielni „Mango” na ul. Sportowej. W tamtejszej sali ćwiczeń można skorzystać z bieżni do marszobiegu, stepperów, „rowerków”, orbitreka, atlasu, urządzenia „Leg Magic” czy sprzętu do umięśnienia nóg.

– Mamy grupę około pięćdziesięciorga stałych bywalców – mówi Joanna Duma, która prowadzi w kręgielni „Mango” zajęcia fitness i aerobik. – Przeważnie są to kobiety, w wieku od osiemnastu lat do pięćdziesięciu, ale coraz częściej ćwiczą także mężczyźni.

Osoby poniżej osiemnastego roku życia mogą przychodzić na zajęcia tylko z pełnoletnim opiekunem. Można tutaj ćwiczyć samemu lub poprosić o dobranie indywidualnego zestawu ćwiczeń. Oprócz sprzętu zapewniamy także dobrą muzykę.

Ci, którzy chcieliby spróbować ćwiczeń fitness mogą uzyskać informacje na ten temat, dzwoniąc pod numer: 56-471-97-78. Kart na dziesięć godzin ćwiczeń kosztuje w „Mango” 50 złotych, na sześć godzin 30 złotych, a jedna godzina ćwiczeń to wydatek dziesięciu złotych. Wybierając się do klubu fitness należy pamiętać o zabraniu ze sobą sportowego stroju i obuwia na miękkiej, jasnej podszewie.

Uprawianie fitness ma swoje zalety: jest to sport, który można uprawiać bez względu na wiek, a ćwiczenia można dopasować indywidualnie do własnych potrzeb. Dodatkowo, co szczególnie ważne jest w mroźne dni, fitness można uprawiać bez względu na pogodę w ciepłej i przyjemnej sali.

tekst i fot. Jarek Brzuska



–Rowery, atlas i stepper – wszystko dla poprawy kondycji



W każdej porze roku można pobiegać w sali fitness

Piłka ręczna

Juniorские zmagania

Dziewczeta z UKS Vambresia zgrały na parkiecie hali Gimnazjum Publicznego w Kowalewie Pomorskim w Turnieju Piłki Ręcznej kat. Młodzieżka.

tekst i tab. Piotr Wołyński

Młodzieżka ml. 1998 r.

Wyniki:

UKS Orlik Kowalewo – LUKS Millenium 11:16
MKS Kęsowo – LUKS Millenium 5:12
MKS Kęsowo – UKS Orlik 1:15

Tabela po dwóch turniejach:

1. UKS Orlik 6:2 56:30
2. LUKS Millenium 6:2 58:34
3. MKS Kęsowo 0:8 12:62

Młodzieżka ml. 1997

Wyniki:

UKS Orlik – UKS Vambresia 3 : 24
MKS Brodnica – UKS Orlik 15 : 14
UKS Vambresia – MKS Brodnica 31 : 5

Tabela po 3ch turniejach:

1. UKS Vambresia 12 : 0 152 : 45
2. UKS Orlik Kowalewo 4 : 8 60 : 100
3. MKS Brodnica 2 : 10 57 : 124

Młodzieżka 95 i 96

GRUPA A

Wyniki:

UKS Olimpijczyk I – MKS Brodnica 10 : 18
UKS Vambresia I – UKS Vambresia II 20 : 5
UKS Olimpijczyk I – UKS Vambresia II 8 : 21
UKS Vambresia I – MKS Brodnica 21 : 8
UKS Olimpijczyk I – UKS Vambresia I 8 : 25
UKS Vambresia II – MKS Brodnica 13 : 17

Tabela po 3 ch. turniejach:

1. UKS Vambresia I 18 : 0 260 : 74
2. MKS Brodnica 10 : 8 132 : 162
3. UKS Vambresia II 8 : 10 117 : 153
4. UKS Olimpijczyk 0 : 18 76 : 196

Grupa B

Lubicz II – Kowalewo II 24 : 7
Strzelno – Lubicz I 0 : 10 w.o.
Lubicz II – Strzelno 10 : 0 w.o.
Kowalewo II – Lubicz I 3 : 29
Lubicz I – Lubicz II 31 : 8
Strzelno – Kowalewo II 0 : 10 w.o.

Tabela po 3ch turniejach

1. Lubicz I 18 : 0 214 : 40
2. Lubicz II 12 : 6 145 : 89
3. Kowalewo II 6 : 12 57 : 169
4. Strzelno 0 : 18 30 : 148

REKLAMA

sagitta

Dariusz i Roman Świętoń
ul. Pod Młynik 8
87-200 Wąbrzeźno

Oferujemy Państwu usługowe wykonanie dowolnego zestawu mebli i elementów wyposażenia wnętrz w nieograniczonym zakresie. Zapraszamy Państwa do siebie gwarantujemy nieodpłatne wykonanie pomiarów, projektów 2D i 3D, wizualizacji mebli oraz pomieszczeń przeznaczonych do ich zabudowy oraz bezpłatnego transportu (do 10 km.) i montażu zamówionych mebli. Dysponujemy nowym parkiem maszynowym CNC. Stosujemy materiały najwyższej jakości czołowych krajowych i zagranicznych dostawców. Zapewniamy wykwalifikowaną i doświadczoną kadrę pracowników.

W naszej ofercie znajdziecie Państwo :

- Meble kuchenne, pokojowe, biurowe, gabinetowe
- Meble techniczne – wyposażenie pracowni technicznych, magazynów i stanowisk pracy
- Wyposażenie pomieszczeń socjalnych np. stołówek, szatni
- Ściany działowe, szafy wnękowe
- Wyposażenie sklepów – lady, regały, zabudowy
- Przejazdne szafy do pomieszczeń archiwów

Wysoka staranność i jakość wykonania oraz zastosowanych elementów do budowy mebli daje pewność, że nasze meble będą służyć Państwu wiele lat. Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom świadczymy również usługi i wykonujemy kooperacje w zakresie:

- Rozkroju płyt drewnopochodnych, prostoliniowe i łukowe
- Maszynowego okleinowania krawędzi
- Kompleksowego przygotowania elementów do montażu

ZAPRASZAMY W :
DNI POWSZEDNIE GODZ. 7.00-16.00
SOBOTY GODZ. 8.00- 12.00

Kontakt: Tel/Fax: +48 56 687 33 58/9, e-mail: biuro@firmasagitta.pl, web: www.firmasagitta.pl

Piłka nożna

Zaczynają grać i proszą o pomoc

Za oknem siarczyste mrozy, a piłkarze wąbrzeskiej Unii rozpoczynają serię spotkań sparingowych przed wiosennymi rozgrywkami ligowymi. Kibiców proszą nie tylko o doping, ale także o pomoc w prowadzeniu internetowej strony klubu.

Wszystkie spotkania zaplanowano na wyjeździe, na boiskach o sztucznej nawierzchni. Unici serię sparingów zainaugurują już w tę sobotę, rozgrywając w Toruniu mecz z juniorami tamtejszej Elany. Tydzień później we Włocławku zmierzą się z Liderem, który jak przystało na nazwę tego włocławskiego klubu, przewodzi włocławskiej A-klasie. Z kolei wiceliderem bydgoskiej A-klasy jest drużyna Startu Warlubie, z którą unicy zmierzą się w sobotę 13 lutego na boisku w Grudziądzu.

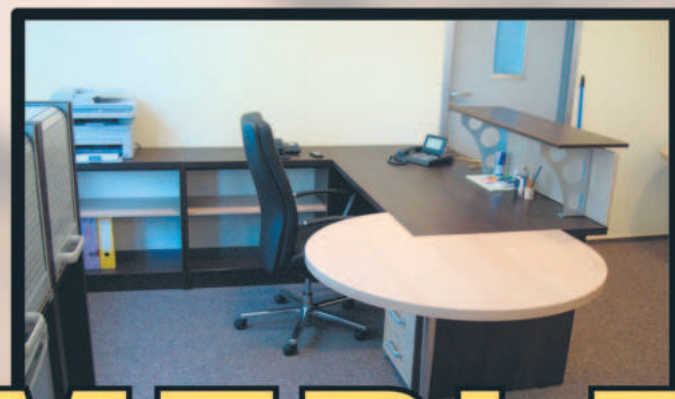
Najwyżej notowanym przeciwnikiem podopiecznych Sebastiana Isbrandta będzie drużyna Legii Chełmża. Białobłękitni zagrają z legionistami 20 lutego w Grudziądzu. Ostatnie trzy sparingi piłkarze Unii rozegrają z drużynami z ligi okręgowej. W niedzielę 28 lutego w Grudziądzu z tamtejszą Olimpią II, w sobotę 6 marca w Toruniu z Drwęcą Golub-Dobrzyń, a cykl spotkań

przygotowujących drużynę do jesiennej rundy spotkań IV ligi piłkarze zakończą rozegranym 13 marca w Grudziądzu spotkaniem z Chełmianką Chełmno.

Działacze Unii zwracają się także z prośbą o pomoc w prowadzeniu internetowej strony klubu. Ostatnio, po wejściu na <http://www.booo.pl> internauci mogą natrafić jedynie na komunikat oznajmiający, że „nie ma takiej domeny na serwerze”. Tymczasem w dobie Internetu, strony klubów są najpewniejszym i często odwiedzanym źródłem informacji nie tylko dla kibiców danej drużyny, ale także dla miłośników futbolu z całego kraju.

Osoby zainteresowane prowadzeniem klubowej strony wąbrzeskiej Unii mogą uzyskać szczegółowe informacje na ten temat, dzwoniąc pod numer: 501042909.

Jarek Brzuska
fot. archiwum



MEBLE

