



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Zielone światło dla chorych

Zmiany w wąbrzeskiej lecznicy

str. 2

To już 20 lat

Wystawa, którą warto zobaczyć

str. 3

Na szlaku



str. 4

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

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

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

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

CZWARTEK

30 września
2010

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 39/2010 (79)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

To prawie wszystko w tym roku

Dobiega końca zaplanowany na ten rok drugi etap rewitalizacji wąbrzeskiego Placu Jana Pawła II. Wszystko wskazuje na to, że robotnicy grudziądzkiej firmy dotrzymają terminu i ukończą w tym miesiącu układanie kostki na głównej części placu.

We wtorek, kiedy zamykaliśmy ten numer tygodnika „CWA”, wszystko wskazywało na to, że robotnicy z grudziądzkiego „Prasbetu”, mimo deszczu zdążą się w terminie uporać z głównym zadaniem, jakie mieli do wykonania jeszcze w tym miesiącu, czyli z ułożeniem granitowej kostki na głównej płycie placu.

Będzie to koniec większych prac w ramach rewitalizacji Placu Jana Pawła II w tym roku. Do wykonania pozostaną jeszcze prace porządkowe, po których przeprowadzeniu będzie wyraźnie widać odnowioną płytę rynku. W najbliższych tygodniach na odnowioną fontannę powrócą rzeźby jaszczurek, które przeszły gruntowną konserwację.

Po zakończeniu tegorocznych prac widać już wyraźnie, jak duży był ich zakres. Pokryta granitem powierzchnia placu i chodniki robią wrażenie na mieszkańcach



We wtorek robotnicy pracowali wokół Pomnika Żołnierza Polskiego

i turystach. Zostały także rozstawione nowe ławki, a cały plac jest rzęsiście oświetlony. Iluminacja placu będzie jeszcze pełniejsza, gdy włączone zostanie oświetlenie przy Pomniku Żołnierza Polskiego i fontannie. Ciekawym elementem dekoracyjnym jest umieszczona na środku placu mozaika przedstawiająca herb miasta ułożona

z polerowanych, granitowych elementów.

Kompleksowa modernizacja wąbrzeskiej starówki ma być zakończona jesienią przyszłego roku. Wiosną robotnicy rozpoczną prace na uliczkach prowadzących do rynku.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Jelenie grasowały po mieście

Przez kilka minut Wąbrzeźno było sparaliżowane przez trzy jelenie, które przebiegły przez całe miasto. Zwierzętom i ludziom nic się nie stało.

W środę rano na Osiedlu Marysieńka udający się do pracy mieszkańcy zobaczyli trzy jelenie. Zwierzęta były przestraszone i szukały wyjścia z miasta. Kilkakrotnie przekroczyły ulicę Kętrzyńskiego. Kierowcy przejeżdżających samochodów gwałtownie hamowali.

Zwierzęta udały się na miejskie targowisko i stamtąd trafiły na Plac Jana Pawła II. Policjanci i strażnicy miejscy próbowali zatrzymać ruch samochodów aby zwierzęta mogły wyjść z miasta. Jelenie całe i zdrowe opuściły po kilku minutach Wąbrzeźno.

Jak przypuszczają strażnicy miejscy zwierzęta trafiły na osiedle, ponieważ wcześniej musiały zostać wypłoszone przez ludzi. Najprawdopodobniej jelenie mają również teraz okres godowy.

Szyw

Wąbrzeźno

Aktywność ponad wszystko

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wąbrzeźnie podpisało umowę na dofinansowanie projektu pn. „Aktywność ponad wszystko”. Skorzysta z niego osiem kobiet po masektomii, zrzeszonych w stowarzyszeniu „Amazonek”.

Realizacja projektu rozpoczęła się 1 września. Potrwa do 30 kwietnia przyszłego roku. Uczestniczki wzięły już udział w 15 godzinach treningu z psychologiem. Poznawały m.in. własne kompetencje zawodowe i umiejętności społeczne. Uczyły się także wyrażania emocji, asertywności i radzenia sobie ze stresem.

- Szkolenie ma pomóc opanować umiejętność swobodnego komunikowania się z innymi, pracy w zespole czy osiągania założonych celów. Podczas treningu psycholog stosuje atrakcyjne metody - wykla-

dy, ćwiczenia grupowe i w parach, testy, scenki, analizę fragmentów filmów, pokazy slajdów - informuje Magdalena Zygnarowska, koordynatorka merytoryczna projektu.

Kolejnym etapem jest turnus rehabilitacyjny. Uczestniczki w październiku pojadą na dwa tygodnie do Jarosławca. W sanatorium wezmą udział w konsultacjach medycznych, zabiegach rehabilitacyjnych i imprezach integracyjnych.

(kr)

REKLAMA

BEZPŁATNA INFOLINIA 800 700 900
TEL. KONT. 71 797 22 30 KOSZT POŁĄCZENIA ZŁOŻONY Z TARYFY OPERATORA

www.aigbank.pl

AIG Bank
...i masz wszystko!

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

AIG BANK
POLSKA SA

finanse dla domu

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

Powiat

Ilu zagłosowało?

W naszej redakcji odebraliśmy wiele telefonów w sprawie artykułu dotyczącego głosów oddanych na radnych. Na Państwa prośbę zamieszczamy szczegółowe wyniki, jakie osiągnęli poszczególni rajcy. Tym razem głównym kryterium jest nie liczba uzyskanych głosów, a procent jaki ona stanowi w danym okręgu.

Jak wypadli radni w swoich okręgach wyborczych w 2006 roku? (W nawiasie liczba zdobytych głosów)

Pluźnica

Boruta Józef Stefan	(54)	43,55%
Simson Jan	(211)	33,33%
Kucieba Józef	(148)	32,53%
Dudzik Szymon Marcin	(199)	31,89%
Różyńska Krystyna	(195)	31,25%
Zakierski Wiesław	(195)	30,81%
Przytarski Mariusz	(187)	29,54%
Mittek Grażyna Ewa	(127)	27,91%
Makówka Janusz	(170)	26,86%
Świerad Stanisław	(163)	26,12%
Ozorowski Leszek	(164)	25,91%
Ciecióra Anita	(161)	25,80%
Falkowski Krzysztof Jan	(113)	24,84%
Fałęcikowski Piotr	(106)	23,30%
Koba Adam Alojzy	(145)	23,24%

Wąbrzeźno (wiejska)

Gruszka Roman Stanisław	(178)	94,18%
Guściora Krzysztof	(229)	78,69%
Czerwiński Henryk	(116)	77,85%
Błażejewicz Jan	(141)	75,81%
Budniewski Benedykt	(174)	75,65%
Piątkowski Piotr	(101)	69,18%
Imialek Józef Jan	(101)	64,33%
Machynia Kazimierz	(84)	62,22%
Pawłowski Robert	(188)	59,68%
Hoffmann Piotr Robert	(149)	55,60%
Cisło Ireneusz	(262)	51,47%
Mączyński Lech	(243)	47,74%
Szcząchor Danuta	(88)	47,06%
Gerc Wiesław	(86)	46,24%
Kania Violetta Zofia	(72)	44,72%

Książki

Dąbrowska Urszula	(78)	75,00%
Turbak Anna Ewa	(139)	49,47%
Witowski Roman	(157)	48,01%
Piotrowski Ryszard	(35)	39,33%
Majek Józef	(28)	38,89%
Mucha Gabriela Halina	(123)	37,61%
Jaranowski Jan	(123)	37,61%
Petyk Jacek	(101)	35,94%
Kończalski Franciszek	(123)	33,15%
Zarembski Andrzej	(123)	33,15%
Kamiński Dariusz	(121)	32,61%
Wojciechowski Józef	(136)	25,33%
Janowska Gabriela	(125)	23,28%
Gensty Piotr Józef	(122)	22,72%
Zender Andrzej	(103)	19,18%

Dębowa Łąka

Piotrowska Gabriela	(45)	50,56%
Srok Ryszard	(156)	45,88%
Swobodziński Jerzy	(54)	40,30%
Milewski Tadeusz	(171)	33,08%
Wiśniewski Kazimierz	(71)	32,57%
Betlejewski Marek	(107)	31,47%
Rewer Sławomir	(68)	31,19%
Olejkarz vel Olejarczuk M.	(63)	28,90%
Gryczkowski Jacek	(38)	28,36%
Koźlikowski Leszek	(141)	27,27%
Jastrzęmski Marek	(140)	27,08%
Maciejewski Jan Jerzy	(137)	26,50%
Koźlikowska Elżbieta	(133)	25,73%
Sałek Jerzy	(85)	25,00%
Topij Roman Edward	(84)	24,71%

Wąbrzeźno

Zygnarowska Marlena	(269)	72,51%
Korcz Mirosława	(251)	68,77%
Portalski Andrzej	(207)	68,09%
Sarzyński Jan Józef	(231)	62,77%
Künstler Bolesław	(200)	60,61%
Janicki Benedykt	(273)	59,09%
Jeziorowski Henryk	(254)	57,86%
Markiewicz Zbigniew	(199)	57,68%
Wojnowski Witold	(181)	56,56%
Steinert Andrzej	(200)	55,71%
Trzcińska Grażyna	(208)	53,61%
Dombrowski Wojciech	(170)	51,20%
Eichberger Karol	(138)	43,95%
Izydorczyk Ignacy	(131)	40,94%
Przybyło Kazimierz Andrzej	(154)	38,79%

Wąbrzeźno

Zielone światło dla chorych

W Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym został przeprowadzony remont.



W ZOL pacjenci i ich goście mogą już korzystać z odnowionej świetlicy

- Problem z przeprowadzeniem tego remontu polegał na tym, że nie mogliśmy zakłócić normalnej działalności oddziału, na którym leżą obłożnie chorzy pacjenci – wyjaśnia dyrektor szpitala Michał Roślewski. – Odnowione zostały wszystkie ściany i sufity w salach, czyli łącznie ponad 2500 metrów kwadratowych powierzchni. Tam, gdzie było trzeba, wymienialiśmy armaturę sanitarną, na przykład fartuchy umywalk. Zależy nam na poprawie standardu usług w naszym szpitalu. Postanowiliśmy zacząć remonty właśnie od tego zakładu, dlatego, że leżą tam pacjenci obłożnie chorzy, wielu z nich długo przebywa w szpitalu. Dlatego uznaliśmy, że najpierw im trzeba zapewnić godziwe warunki leczenia. Użyte materiały zostały dopasowane nie tylko pod kątem estetyki, ale zostały też przebadane toksykologicznie. Cały ten remont wykonany został za pieniądze pochodzące ze środków własnych szpitala.

W zakładzie już na pierwszy rzut oka widać poprawę estetyki. Zdaniem personelu ZOL o wiele łatwiej jest teraz zachować niezbędną w szpitalu higienę. Przedtem, gdy część ścian pokryta była płytkami, fugi pomiędzy nimi były

miejszem, w którym potencjalnie mogły gromadzić się zarazki. Obecnie ściany łatwo jest zmyć.

W Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym wyremontowana została także świetlica i znalazło się miejsce na pokój socjalny. Remonty zostały przeprowadzone także na oddziale wewnętrznym.

- Na internie wyremontowaliśmy wszystkie ubikacje – mówi Michał Roślewski. – Nie da się ukryć, że tam najtrudniejszym zadaniem było zlikwidowanie w nich plam po dymie papierosowym. Przygotowujemy się do tego, by na oddziale wewnętrznym uruchomić instalację tlenową zamontowaną w ścianach. Została ona zainstalowana ładnych parę lat temu, ale nie była używana, a chcemy by z sal dla pacjentów zniknęły butle tlenowe. Zmiany w naszym szpitalu to nie tylko remonty. Intensywnie pracujemy nad wnioskami niezbędnymi do uzyskania unijnych pieniędzy, które przeznaczymy na zakup nowego sprzętu. Zmianą, której nie widać z zewnątrz, ale która na pewno będzie odczuwana przez pacjentów jest reorganizacja pracy biurowej. Pracujemy nad poprawieniem obiegu dokumentacji medycznej.

tekst i fot. Jarek Brzuska

REKLAMA

BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA

www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Wąbrzeźno

Widać, ile się zmieniło

22 września w galerii Wąbrzeskiego Domu Kultury otwarta została wystawa dokumentująca dwudziestolecie samorządu miejskiego. Ekspozycja godna jest polecenia wszystkim mieszkańcom miasta, gdyż przedstawione na niej eksponaty dokumentują nie tylko działania pięciu kadencji rady miasta, ale wszystko, co zmieniło się w Wąbrzeźnie podczas minionych dwóch dekad.



Gości wernisażu powitał burmistrz Bogdan Koszuta

Patrząc na wnętrze galerii odnieść można wrażenie, że tym razem organizatorzy wystawy mieli problem z pewnego rodzaju „kleśką urodzaju”. Ściany galerii i półki gęsto wypełnione były eksponatami dokumentującymi dwa lata historii miasta. Uwagę przyciągały panoramy miasta z lotu ptaka, na których warto było uważnie skupić wzrok, gdyż wyeksponowane zostały zarówno fotografie sprzed lat, jak i tegoroczne. Organizatorzy wystawy przyznają, że trudno było im wybrać eksponaty w sposób wyczerpująco dokumentujące dwadzieścia lat działań miejskiego samorządu.

- Przedstawiając publikacje o mieście postanowiliśmy skupić uwagę nie tyle na publikacjach książkowych, co na drukach ulotnych, takich jak na przykład ulotki przedwyborcze – powiedziała dyrektor Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej Aleksandra Kurek. – Oczywiście, w naszej bibliotece, jako w instytucji publicznej nigdy nie prowadziliśmy żadnej kampanii wyborczej, ale zbieramy te plakaty i ulotki, gdyż można z nich odczytać niuanse najnowszej historii naszego miasta. Podczas pierwszych demokratycznych wyborów drukowanie ulotek było



Zainteresowanie wzbudzały nawet najdrobniejsze eksponaty

rzadkością, ale mamy listy wyborcze z tamtych czasów. Co ciekawe, okazuje się, że prędzej czy później większość z przedwyborczych obietnic została spełniona. Niestety, nie dotyczy to naszej biblioteki, choć nie raz obiecywano nam poprawę warunków lokalowych.

Ekspozycja jest podzielona na kilka działów tematycznych. Znalazło się na niej miejsce także na wyeksponowanie insygniów miasta: herbu, flagi i hymnu. Podczas samego otwarcia wystawy goście mieli także okazję oglądać pokaz multimedialny będący dokumentacją fotograficzną minionego dwu-

dziestolecia. Wprawdzie slajdy były pokazywane jedynie w dniu otwarcia wystawy, ale już niebawem będzie można je obejrzeć w sieci, na internetowej stronie urzędu miasta: <http://www.wabrzezno.com>.

- Zależało nam także na pokazaniu roczników miejskiej kroniki – zaznaczyła kierownik działu promocji urzędu miasta Gizela Pijar. – Wprawdzie ostatnio popularniejszą jej formą jest jej forma elektroniczna, czyli nasza strona internetowa, ale sądzę, że interesująca jest możliwość obejrzenia starannie, ręcznie kaligrafowanych roczników z powklejanymi zdjęciami. Ta wystawa przedstawia konglomerat różnych dziedzin życia w naszym mieście w ciągu minionych dwóch dekad. Sądzę, że każdy, kto ją odwiedzi, znajdzie na niej jakiś interesujący eksponat, który przypomni mu wydarzenia ostatnich dwudziestu lat.

Wystawa „Dwudziestolecie wąbrzeskiego samorządu” w Wąbrzeskim Domu Kultury będzie trwała do 1 października.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Goście przybyli na otwarcie wystawy

Powiat

Wjechał do rowu

Policjanci zatrzymali pijanego kierowcę suzuki. Mężczyzna zjechał z drogi i wpadł do rowu. Inny z zatrzymanych kierowców miał prawie 2,5 promila alkoholu w organizmie. Za kierowanie samochodem po pijanemu grożą dwa lata więzienia.

W piątek około godziny 11:00 dyżurny wąbrzeskiej komendy otrzymał telefoniczną informację od przypadkowego świadka wypadku w Wielkich Radowskich. Natychmiast pojechali tam policjanci drogówki.

Funkcjonariusze ustalili, że samochód suzuki zjechał na lewą stronę drogi a następnie wjechał do rowu. Podczas rozmowy z 37-letnim kierującym autem funkcjonariusze wyczuli silny za-

pach alkoholu. Kiedy sprawdzili stan trzeźwości mężczyzny okazało się, że miał 2,6 promila alkoholu w organizmie.

Dwa dni później w Jarantowicach wpadł inny kierowca (28 lat). Mężczyzna był pijany. Miał 2,43 promila alkoholu w wydychanym powietrzu.

Obu pijanym kierowcą grożą dwa lata pozbawienia wolności.

Szymon
Wiśniewski

Nielub

Kłusownicy na celowniku

Policjanci razem ze strażnikami łowieckimi sprawdzali lasy w powiecie wąbrzeskim. Funkcjonariusze kontrolowali czy nie dochodzi na tym terenie do kłusownictwa.

W piątek w nocy przez kilka godzin policjanci wspólnie z funkcjonariuszami Państwowej Straży Łowieckiej patrolowali lasy Leśnictwa Nielub. Do zadań patroli należało między innymi ujawnianie i zwalczanie kłusownictwa leśnego, kontrola legalności i prawidłowości polowań.

Był to pierwszy tego typu

wspólny patrol, który zapoczątkował współpracę policjantów i strażników łowieckich. Wspólne działania mają zwalczać przestępstwa i wykroczenia w zakresie łowiectwa i w konsekwencji wyeliminować to zjawisko. Za kłusownictwo leśne grozi pięć lat więzienia.

Szyw

Wąbrzeźno

Spotkanie z pisarzem

Wąbrzeska biblioteka zaprasza na spotkanie autorskie z Antonim Liberą. Miłośnicy jego dzieł będą mogli się spotkać w piątek o godz. 15:30 w galerii Wąbrzeskiego Domu Kultury.

Antoni Libera to reżyser teatralny, tłumacz i pisarz. W 1999 roku nominowany do nagrody Nike za powieść „Madame”. Za tę powieść zdobył też I nagrodę w pierwszej edycji konkursu wydawniczego ogłoszonego przez krakowskie wydawnictwo „Znak”. Został uhonorowany również prestiżową nagrodą im. Andrzeja Kijowskiego.

Dzieło „Madame” uznane jest za jego udany debiut literacki. Dotychczas autor znany był jako tłumacz i reżyser. Ta powieść to piękna opowieść maturalisty, młodego mężczyzny zafascynowanego nauczycielką języka francuskiego. Marzenia, młodzieńcza namiętność, poszukiwanie i odkrywanie prawdy o życiu prowadzone są w perspektywie smutnej szarości dnia Polski lat 60.

Spotkanie finansowane jest przez Instytut Książki w ramach programu „Tu czytamy” - Dyskusyjne Kluby Książki – mówi dyrektor biblioteki Aleksandra Kurek.

Agnieszka Zielińska

REKLAMA

AVON

Znudiło Ci się to jak wyglądasz?
Chcesz spróbować czegoś nowego?
Lubisz zmiany?

**AVON już teraz zaprasza Cię na
JESIENNE METAMORFOZY**

W programie:

- mini SPA (maseczki, zabiegi parafinowe),
- darmowe testowanie kosmetyków,
- bezpłatne spotkanie z kosmetyczką i fryzjerką,
- i wiele innych atrakcji...

Zapraszamy w dniach
od 4 do 8 października 2010 r.
godz. 10:00-17:00,
Wąbrzeźno,
ul. Kościelna (w centrum,
obok sklepu Familia).

Zapewniamy na miejscu możliwość zakupu produktów!

Wąbrzeźno

„Eko” dzieci z Trójki

„Chrońmy bioróżnorodność – segregujmy odpady” to hasło XVII akcji „Sprzątanie świata – Polska 2010”. Do akcji aktywnie włączyli się uczniowie i nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie.

Sprzątanie świata to międzynarodowa kampania odbywająca się na całym świecie w każdy trzeci weekend września. Celem akcji jest podniesienie świadomości ekologicznej mieszkańców miast i wsi oraz uaktywnienie i zjednoczenia społeczności szkolnej. Zachęca do działań na rzecz poprawy stanu środowiska lokalnego i zwraca uwagę na powstawanie coraz większej liczby nielegalnych wysypisk śmieci. Ogólnopolskim koordynatorem akcji „Sprzątanie Świata” jest Fundacja Nasza Ziemia.

Mimo że akcja skierowana jest do wszystkich mieszkańców miast i wsi, to najchętniej uczestniczą w niej najmłodsi. 17 września uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 z zapalem przystąpili do

sprzątania. Koordynatorami akcji były nauczycielki przyrody Lidia Będziechowska i Iwona Świerk. Dzieci z klas I-III wraz z wychowawcami sprzątały teren wokół szkoły. Klasy IV-VI zbierały śmieci na terenie boiska „Malta”, ulicy Łabędziej, w parku na Górze Zamkowej, w okolicach amfiteatru i plaży. Uczniowie zebrali 8 worków śmieci, w których przeważały odpady plastikowe i papierowe. Dzieci zauważyły, że liczba śmieci w porównaniu z zeszłym rokiem znacznie się zmniejszyła. Jest to powód do radości, bo oznacza, że działania na rzecz ochrony środowiska naturalnego przynoszą pożądane efekty.

Paulina
Grochowalska

Powiat

Trawnik dla wszystkich

Można już korzystać z trawników, bez obawy, że otrzymamy mandat za niszczenie zieleni.

Do tej pory za piknik na trawniku groził mandat. Od 20 września dzięki nowelizacji kodeksu wykroczeń, wszystko zależy od zarządców terenów zielonych. To wspólnoty i spółdzielnie mieszkaniowe oraz administracja, a w przypadku terenów miejskich - władza - wyznacza teren przeznaczony do celów rekreacyjnych.

-W tym roku strażnicy miej-

scy wypisali kilkanaście mandatów za niszczenie zieleni, ale w zdecydowanej większości byli to kierowcy parkujący swoje samochody na trawnikach - mówi Krzysztof Grzybek, komendant Straży Miejskiej w Wąbrzeźnie.

Ewa
Kalinowska

Wąbrzeźno

Podróże to świetna zabawa

W wąbrzeskim Zespole Szkół Zawodowych funkcjonuje Klub Turystyczny „Włóczykij”, który działa przy Stowarzyszeniu „Inicjatywa”. Młodzi podróżnicy widzieli już sporą część Polski i kawałek Europy.

Klub Turystyczny „Włóczykij” istnieje 8 lat. Od 2006 roku działa w ramach Stowarzyszenia „Inicjatywa”, którego prezesem jest Wojciech Trzciński, nauczyciel geografii z Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie. Prezes stowarzyszenia wraz z Marcinem Lewickim są opiekunami Klubu Turystycznego. Członkowie klubu to uczniowie ZSZ w Wąbrzeźnie. Wąbrzeski „Włóczykij” znany jest przede wszystkim z organizowania wycieczek, rajdów rowerowych i obozów wędrownych. Działania klubu obejmują również organizowanie warsztatów dla młodzieży. Zebrania koła odbywają się co tydzień, kiedy to planowane są szczegółowo trasy kolejnych wycieczek. Młodzi podróżnicy dzielą się również pomysłami dotyczącymi np. sposobów pozyskania funduszy na kolejne wyprawy. Co roku „Włóczykij” organizuje kilka wyjazdów, z których korzystają również uczniowie spoza klubu.

W 2006 roku podróżnicy podziwiali wspaniałe plaże w Rimini we Włoszech, natomiast coroczną tradycją stały się już wyjazdy w Tatry Słowackie.

- Myślę, że długo się jeszcze nie znudzą. Zdarza się, że ci, którzy odwiedzili je jako uczniowie, wracają potem z własnymi dziećmi - mówi opiekun Klubu Wojciech Trzciński.



Przeprawa przez rzekę

Opiekunowie Marcin Lewicki i Wojciech Trzciński

Najczęściej wspominają wyjazd w Karkonosze z 2008 roku, który był pełen przygód, jak np. spotkanie z mafią czy zaślubienie jednego z uczestników wycieczki na Śnieżce.

Członkowie klubu byli też w Pa-

ryżu, na Litwie, w różnych sanktuariach, Brukseli. W tym roku oku klub zorganizował obóz wędrowny w Beskid Niski, szlakiem cerkwi łemkowskich. Podczas wyprawy zetknęli się z powodzią. Musieli nawet ewakuować się z Hańczowej. Po drodze turyści odwiedzili Kraków i grób prezydenta Lecha Kaczyńskiego.

- Klub daje możliwość, żeby spędzić aktywnie czas w grupie. Nie każdy może wsiąść w samochód i jechać np. w Beskid Niski. Do tego wycieczki są w atrakcyjnych cenach. Na pewno chcemy taki wyjazd powtórzyć - zachwalają uczestnicy wycieczek organizowanych przez klub Jan Jeziorowski i Damian Zubrzycki, uczniowie II klasy Technikum Mechatronicznego.

Dla uczniów to także okazja, aby przekonać się, że nauka geografii w terenie może być przyjemna i satysfakcjonująca.

Paulina Grochowalska
fot. nadesłane



REKLAMA
Blachodachówka
od 19,99 brutto

Trapez
od 17,99 brutto

gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

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

REKLAMA
W TYGODNIKU

CWA

ZADZWOŃ !!!
tel. 662 061 321

REKLAMA
Przedsiębiorstwo Usługowe "BARKA"

Oferuje:

- Sprzątanie mieszkań
- opieka nad osobami starszymi
- opieka nad dziećmi
- opieka nad zwierzętami domowymi
- opieka nad grobami

www.barka.uslugi.at
email: barka132@o2.pl
tel. 515 283 264

Wąbrzeźno

Żywa lekcja ekonomii i marketingu

Jak skutecznie uczyć się promocji, dystrybucji i reklamy? Oczywiście od najlepszych. Uczniowie z Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie pojechali podpatrywać handlowców na targach Polagra-Food i Gastro Trendy 2010.

Dniem otwartym dla szkół na targach Polagra-Food i Gastro Trendy 2010 był czwartek 16 września. Na poznańskie targi pojechało 40 uczniów Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie pod

opieką nauczycieli: Aleksandry Goldyszewicz, Lucyny Jachimowicz i Agnieszki Dzielskiej.

Polagra-Food stwarza możliwość zapoznania się z szerokim asortymentem różnorodnych

produktów: mięs, produktów mleczarskich, wyrobów cukierniczych czy tzw. zdrowej żywności. Dla uczniów technikum hotelarskiego i ekonomicznego oraz zawodówki, targi były świetną okazją poznania

mechanizmów działania narzędzi marketingu: promocji, dystrybucji i reklamy. Młodzież z Wąbrzeźna zgłębiała tajniki ekspozycji i promocji towaru, podziwiała niezwykle wyroby cukiernicze, podglądała pracę ekspertów i rzemieślników z branży spożywczej. Na Targach Gastro Trendy oglądali maszyny i urządzenia dla gastronomii i wyposażenia lokali. Uczniowie technikum mechatronicznego mieli natomiast możliwość obejrzeć wystawę sprzętu i oprogramowania komputerowego. Dla zwiedzającej

targi młodzieży przygotowano również różne smakołyki i konkursy.

Poznańskie targi stanowią doskonałą ilustrację pojęć poznawanych na lekcjach przez uczniów Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie, są żywą lekcją ekonomii i marketingu. W drodze powrotnej młodzież miała okazję zwiedzić Sanktuarium św. Wojciecha - Bazylikę Prymasowską w Gnieźnie.

Paulina Grochowalska
fot. nadesłane



Książki – Osieczek

Ziemniak bohaterem dnia

Mówi się, że jesteśmy narodem, który zawsze znajdzie okazję do zabawy. Potwierdzenie tej teorii można było znaleźć w Osieczku, gdzie niemal czterdzieści osób znakomicie bawiło się podczas Świąt... Ziemniaka, zorganizowanego przez działający przy GOK w Książkach klub seniora.

Święto Ziemniaka na dobre wpisało się w kalendarz kulturalny Gminnego Ośrodka Kultury w Książkach i z roku na rok znajduje się coraz więcej osób chętnych do wspólnego spędzenia czasu przy biesiadnym stole.

- Pomysł na zorganizowanie spotkania przy takiej okazji podjęliśmy kiedyś w Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Przysieku i kontynuujemy tę jesienną tradycję już od niemal dziesięciu lat – wyjaśnia dyrektor GOK Marianna

Ciupak. - Z reguły organizowaliśmy tę imprezę w budynku GOK, w tym roku postanowiliśmy przygotować spotkanie w gospodarstwie agroturystycznym Andrzeja Ramlaua w Osieczku. Głównym organizatorem spotkania jest klub seniora, któremu przewodniczy Genowefa Piotrowska. Cieszy nas, że w tym roku znalazło się więcej osób chętnych do obchodzenia Świąt Ziemniaka, liczymy na to, że dzięki takim imprezom udana nam się jeszcze bardziej aktyw-

wać seniorów z naszej gminy.

W imprezie uczestniczyło niemal czterdzieści osób z Książek, Osieczka i Blizienka, ale nie zabrakło także gości z Torunia i Wąbrzeźna, a do biesiadowania z seniorami przyłączył się także wójt gminy Książki Jerzy Polcyn.

Zgodnie z nazwą święta, na biesiadnym stole rządziły ziemniaki, które podane z masłem i cebulką smakowały wszystkich zebranych. Nie zabrakło także chleba z domowym smalcem, kiszonych



Wspólny śpiew

ogórków i ciasta. Po wyjściu z altany wszyscy chętnie rozgrzali się przy pieczeniu kielbasek w ognisku.

Święto Ziemniaka nie było tylko okazją do ucztowania. Uczestnikom imprezy cały czas towarzyszyła muzyka, zarówno odtwarzana, jak i grana na akordeonie. Urokliwa okolica skłaniała do spacerów nad jeziorem, a organizatorzy zadbali także o przygotowanie gier i zabaw ruchowych,

podczas których seniorzy doskonale się bawili.

Okazało się także, że seniorzy uwielbiają wspólny śpiew. Wprawdzie nie potrafili jeszcze znaleźć żadnej piosenki o ziemniaku (choć, jak zapewniała dyrektor GOK, „taką piosenkę trzeba będzie napisać”), ale okazało się, że w ich pamięci tkwi szeroki repertuar dobrze wszystkim znanych piosenek.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Oprócz ziemniaków nie zabrakło pieczonych kielbasek.

REKLAMA

WWW.ERGEO.PL

ERGEO USŁUGI GEODEZYJNE

geodeta inż. Krzysztof Hałaj

- * mapy do celów projektowych
- * tyczenie budynków i budowli
- * inwentaryzacje powykonawcze
- * podziały nieruchomości

ul. Wiśniowa 10, 87-200 Wąbrzeźno
e-mail: ergeo@ergeo.pl
tel. 697 300 660

REKLAMA

SPRZEDAŻ WĘGLA, MIAŁU, EKO GROSZKU - PIEKLORZ

OSTROWITE 80B
(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)
tel. (056) 683 28 28
tel. 606 148 049
WYSOKA JAKOŚĆ! ATRAKCYJNE CENY!

Wąbrzeźno

Święto języków

Wielojęzyczność, nauka języków obcych przez całe życie i językowa różnorodność – to przesłanie Europejskiego Dnia Języków. Uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych pokazali, że nauka języków wcale nie musi być nudna i uczcili ten dzień zabawą.

Oficjalne święto ustanowione przez Radę Europy w 2001 roku przypada na 26 września. Europejski Dzień Języków służy promocji nauki języków obcych oraz

bogactwa kulturalnego Europy. W Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie Europejski Dzień Językowy obchodzono w piątek 24 września.



Komitet konkursowy

Główną atrakcją tego dnia była zabawa językowa przygotowana przez nauczycielki Aleksandrę Ługiewicz i Kamilę Bohdziewicz. Komitet konkursowy rozdał 70 uczniom karteczki z wyrażeniami w pięciu językach: włoskim, francuskim, czeskim, węgierskim i hiszpańskim. Zadanie polegało na nauce tych słówek na pamięć i dobraniu się w grupy językowe. W atmosferze zabawy komitet sprawdzał jak każda grupa poradziła sobie z zapamiętaniem obcych wyrażen. Dla uczestników przygotowano symboliczne upominki.

- Chcieliśmy im otworzyć umysły na inne języki, które mogłyby ich zainteresować. Odzew był spory właśnie dlatego, że to była zabawa – mówią o konkursie jego pomysłodawczynie.

Młodzież, która brała udział w zabawie ma świadomość, że dobra znajomość języków obcych jest cennym atutem dla pracodawców.

- Na pewno przyda się w naszej przyszłej pracy, bo uczymy się w technikum logistycznym, a w logistyce bardzo potrzebny jest język obcy. Pracodawcy wymagają znajomości języka, najlepiej żeby to był język angielski – mówi Monika Kryger z klasy IV technikum logistycznego.

W tej chwili w zjednoczonej Europie za oficjalne uznaje się 23 języki. Poza tym w wielu krajach członkowskich nadal używane są gwary i dialekty.

Paulina
Grochowalska



Uczniowie chętnie uczestniczyli w zabawie



Nauka języków nie musi być nudna

Wąbrzeźno

Może tak częściej?

Jednym z bardziej zauważalnych punktów obchodów Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu był rajd rowerowy, który wystartował w niedzielę 19 września z wąbrzeskiego Placu Jana Pawła II. Uczestniczyło w nim kilkudziesięciu cyklistów w różnym wieku, a trasa rajdu wiodła do gospodarstwa agroturystycznego w Stanisławkach.

Patrząc na wąbrzeskie ulice można zauważyć, że nie brakuje na nich rowerzystów. Jedni jeżdżą rekreacyjnie, inni używają jednoślada jako środka lokomocji, którym dojeżdżają do pracy lub szkoły. Na pewno na popularność napędzanych siłą mięśni dwóch kółek w mieście wpłynęło oddanie do użytku ścieżki rowerowej wokół Jeziora Zamkowego, która szybko stała się ulubionym miejscem rowerowych przejażdżek mieszkańców miasta.

Tymczasem zorganizowanych imprez dla cyklistów jest w mieście jak na lekarstwo. W tym roku przygotowano dwa rajdy. Pierwszy z nich odbył się w majowy, długi weekend, a drugi stanowił

element obchodów Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu, czyli cyklu imprez promujących ekologiczne sposoby przemieszczania się.

We wrześniowym rajdzie uczestniczyło o wiele więcej cyklistów niż w maju. Świadczy to o potrzebie organizowania tego typu imprez. Blisko trzydziestokilometrowa trasa rajdu okazała się przystępna dla rowerzystów w każdym wieku, a spotkanie integracyjne przy ognisku w Stanisławkach było dobrym sposobem na spędzenie niedzielnego popołudnia.

Jarek Brzuska,
fot. nadesłane,
Maciej Tywanek



Wybory

SAMORZĄDOWE

**Wydawnictwo Promocji Regionu
oraz firma MKK proponują
kandydatom do samorządu
profesjonalne przygotowanie
materiałów wyborczych
w konkurencyjnych cenach.**



Oferujemy:

- profesjonalną sesję fotograficzną
- redagowanie ulotek wyborczych
- druk materiałów wyborczych
- gadżety wyborcze



Zapraszamy do kontaktu z nami
tel. 56 682 26 42
Realizujemy strategię sukcesu

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Amelia Firmanty

Jest córką Iwony Firmanty z Uciąża. Dziewczynka urodziła się 21 września, ważąc 2550 gramów i mierząc 52 centymetry wzrostu.

... Moskal

Dziewczynka urodziła się 23 września, w dniu narodzin ważąc 2700 gramów i mierząc 51 centymetrów wzrostu. Rodzice Beata i Paweł Moskalowie z Wąbrzeźna jeszcze zastanawiają się nad imieniem dla córki.



Patrik Przybyłek

Jest drugim dzieckiem Aliny i Waldemara z Wąbrzeźna. W domu wraz z tatą czeka na niego siostra Jagoda. Patrik urodził się 21 września, ważąc 4100 gramów i mierząc 62 centymetry wzrostu.



tekst i fot. J. Brzuska, nadesłane

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

Sprostowanie

W naszym artykule sprzed tygodnia pt. „Szczęśliwi głosów nie liczą” wkradł się błąd. Mylnie podaliśmy, że największą liczbę głosów w powiecie zdobyła pani Marlena Zygnarowska. Tymczasem cztery głosy więcej zdobył inny radny rady miasta Wąbrzeźna Benedykt Janicki. Za pomyłkę przepraszamy.

Wąbrzeźno

Ponownie odkrywają „Archipelag Skarbów”

Już po raz drugi w Wąbrzeźnie realizowany jest program profilaktyczny „Archipelag Skarbów”, skierowany do uczniów klas drugich gimnazjum, ich rodziców, nauczycieli i wychowawców.

Pilotażowo w Wąbrzeźnie program wdrażany był w maju. Teraz powraca w rozbudowanej wersji. W piątek w WDK w ramach „Archipelagu Skarbów” odbył się mityng dla młodzieży gimnazjalnej. Dzień wcześniej w ramach tego samego programu miały miejsce spotkania z rodzicami oraz szkolenie dla Rady Pedagogicznej. Celem projektu jest zmotywowanie młodzieży do wstrzeźliwości seksualnej, unikania narkotyków i alkoholu oraz przemocy. Dodatkowo projekt ma przeciwdziałać lekceważeniu autorytetów. Jego zadaniem jest umacnianie w oczach młodzieży autorytetu rodziców, nauczycieli, wychowawców.

- Z badań, które przeprowadziliśmy wynika, że ten program jest skuteczny. Rzeczywiście te cele, które sobie stawiamy, osią-

gamy. Program zachęca młodzież do czekania z seksem, do unikania pornografii, ogranicza korzystanie z alkoholu i narkotyków czy zmniejsza liczbę myśli depresyjnych u dziewcząt. Narzędzie się sprawdziło i teraz jesteśmy na etapie rozpowszechniania go w Polsce – mówi o programie jego twórca dr Szymon Grzelak.

„Archipelag Skarbów” wykorzystuje światową wiedzę o skutecznych metodach profilaktyki. Doktorowi Grzelakowi udało się stworzyć narzędzie pracy z młodzieżą, które jest zarówno atrakcyjne, jak i nowoczesne, głównie dzięki licznym prezentacjom multimedialnym i ćwiczeniom, w których aktywnie uczestniczy młodzież.

Program „Zapobieganie zachowaniom problemowym oraz

promocja zdrowia młodzieży poprzez program profilaktyki zintegrowanej Archipelag Skarbów” uzyskał dotację Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Dzięki dotacji FIO, która obniża koszty działań będzie można podjąć po zakończeniu programu próbę tworzenia wolontariatów w szkołach. W założeniu taki wolontariat ma łączyć uczniów, którym podoba się styl życia propagowany przez „Archipelag Skarbów”.

- Tego typu wolontariat w Wąbrzeźnie robimy nie po raz pierwszy. Chcemy z takimi działaniami wystartować w kilkunastu szkołach w całej Polsce. Potem zobaczymy, gdzie to wyszło najlepiej, jakie doświadczenia były najciekawsze. Nauczmy się jak robić takie wolontariaty – mówi dr Szymon Grzelak.

Region

Dzieci na drogach

Policjanci spotkali się z przedszkolakami w Książkach. Dzieci uczyły się jak bezpiecznie poruszać się po drogach.

W poniedziałek policjanci odwiedzili przedszkole w Książkach. Spotkania odbyły się w dwóch grupach i łącznie uczestniczyło w nich około 70 dzieci. W trakcie pogadanki funkcjonariusze rozmawiali z dziećmi o tym jak bezpiecznie poruszać się po drogach. W poznaniu tych zasad przez dzieci mundurowym pomagał „SpongeBob” w ramach kampanii „Bezpieczna droga z radami SpongeBoba”.

Dzieci w atrakcyjny dla nich sposób, poprzez zabawę poznawały zasady bezpiecznego poruszania się po drogach. Ponadto przedszkole otrzymało 30 kamizelek odblaskowych, w których dzieci w okresie jesienno-zimowym wychodzić mają na przedszkolne wycieczki. Fundatorem kamizelek

jest „Caritas” w ramach akcji „Jestem widoczny, jestem bezpieczny”.

Początek roku szkolnego to okazja do przypomnienia i zwrócenia uwagi rodziców i dzieci jak należy poruszać się po drogach. Często uczniowie idący pieszo lub jadący rowerami nie zachowują podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Nauczyciele i policjanci co roku na początku września rozmawiają z uczniami na temat bezpieczeństwa na drogach. Dzieci często nie stosują się do tych zasad. W większości wynika to z lekkomyślności i braku wyobraźni, ale również przyczyną jest brak znajomości przepisów.

Agnieszka Zielińska,
Szymon Wiśniewski, fot. KPP

Warto przypomnieć kilka zasad oraz omówić przebieg drogi do i ze szkoły:

Uczniowie powinni pamiętać, że idąc drogą poruszamy się zawsze lewą stroną, spokojnie bez żadnych przepychanek i zabaw na drodze. Jeżeli jest chodnik to należy z niego skorzystać. Ważne jest aby przechodzić przez jezdnię w miejscach do tego wyznaczonych, a w przypadku braku przejścia, przechodzić na prostych odcinkach drogi, nie na zakrętach czy za wzniesieniami. Należy wtedy obejrzeć się najpierw w lewo, potem w prawo i jeszcze raz w lewo żeby upewnić się, że nic nie nadjeżdża. Bardzo ważne jest aby nie wbiegać na drogę zza przeszkód, samochodu czy autobusu. Będąc na skrzyżowaniu nie należy przechodzić po skosie, przez środek. Warto zadbać o elementy odblaskowe odzieży lub plecaka.

Pewnych zasad muszą bezwzględnie też przestrzegać rowerzyści, którzy są uczestnikami ruchu drogowego. Wyjeżdżając rowerem na drogę należy pamiętać aby poruszać się prawą stroną, trzymając się prawej krawędzi jezdni. Nie należy jeździć obok siebie, tylko jeden za drugim zachowując bezpieczny odstęp. Chcąc skręcić należy manewr zasynchronizować ręką. Nie wolno jeździć po chodnikach i przejściach dla pieszych, można po nich jedynie przeprowadzić rower. Bardzo ważne jest, aby rower był sprawny i wyposażony w światło białe z przodu i czerwone z tyłu oraz dodatkowo czerwony odblask i by posiadał dwa niezależne hamulce.



Wąbrzeźno

Korowód z przesłaniem

Radosny, kolorowy pochód uczniów Szkoły Podstawowej nr 3 przemaszerował ulicami miasta, żeby uczcić Europejski Dzień bez Samochodu. Dla mieszkańców miasta była to świetna okazja, żeby zastanowić się nad wyborem innych środków transportu.

Tym razem pogoda dopisała i uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 ruszyli w środę na ulice z kolorowymi transparentami, barwnie przebrani, skandując hasła: „Mądry transport – lepsze życie” i „Na ochronie środowiska twoje zdrowie zyska”. Przemarsz poprzedził apel poświęcony kampanii Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu. Dzieci obejrzały krótkie przedstawienie „Sąd nad człowiekiem” i podziwiały wystawę projektów ekologicznych pojazdów wykonanych przez klasy

IV-VI.

Uczniowie idący w kolorowym pochodzie chcieli przekonać mieszkańców Wąbrzeźna, że samochód nie zawsze jest najlepszym rozwiązaniem, że są sytuację, kiedy możemy go zastąpić innym, przyjaznym środowisku środkiem transportu.

- Bardzo dużo jest samochodów, ale można to ograniczyć. Są przecież rowery. Można chodzić pieszo – mówi Justyna Budzik, która doskonale się orientowała co świętują uczniowie Trójki.

- Samochód jest potrzebny do pracy. Nie ma na dzisiaj dobrych możliwości przemieszczania się komunikacją miejską. Samochód jest po prostu koniecznością – mówi Piotr Talarek, który przyglądał się defiladzie uczniów. Kiedyś pokonywał rowerem 30 km dziennie, ale choroba kręgosłupa zmusiła go do zamiany roweru na auto.

Do przemieszczania się rowerem Dzień bez Samochodu zobowiązał Tomasza Gutmańskiego.

- Mój samochód stoi w garażu. Wszędzie jeżdżę rowerem. Trzeba



Wystawa projektów ekologicznych pojazdów



Dzień Bez Samochodu uczczono m.in. pochodem



Tomasz Gutmański uczcił Dzień Bez Samochodu na rowerze

uczcić taki dzień. Po za tym rower jest zdrowy, daje kondycję – mówi. – Oczywiście, że można zastąpić samochód. Wielu ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Biorą samochód wszędzie, do sklepu, do kiosku. A wystarczy wziąć żonę, dwie torby, spacerkiem przyjść i gotowe. Im częściej pieszo tym lepiej. Po co od razu samochodem?

Korzystając z alternatywnych środków transportu jak komunikacja miejska, rower czy własne nogi za każdym razem przyczyniamy się do poprawy stanu środowiska. Być może zmiany te nie są dostrzegalne, ale im więcej ludzi podejmie takie działania tym większe mamy szanse, aby nasze życie stało się lepsze.

Paulina Grochowalska



Dla Piotra Talarka podróżowanie samochodem jest koniecznością



Czy człowiek jest winny zniszczeniu środowiska? – przedstawienie „Sąd nad człowiekiem”



Radosny pochód promował Dzień Bez Samochodu



*Prosto z Ogrodu Pyszności
w **Intermarché***



*Prosto z wędzarni
w **Intermarché****



*Prosto z pieca
w **Intermarché***



INTERMARCHÉ
Muszkieterowie

WĄBRZEŻNO ul. 1 Maja 29

poniedziałek-sobota 7:00-21:00, niedziela 9:00-20:00

Canailou

NASZA MARKA

ŚWIATOWY DZIEŃ ZWIERZĄT

*Przygotowane z myślą o wyjątkowych
potrzebach Twojego pupila ...*



799
9,99

KARMA DLA PSA
CANAILLOU
• wołowina i drożdże
2,5 kg
3,20 zł / 1 kg



799
9,99

KARMA DLA PSA
CANAILLOU
• drożdże z warzywami
2,5 kg
3,20 zł / 1 kg



799
9,99

KARMA DLA KOTA
CANAILLOU
• wołowina z warzywami
2 kg
4,00 zł / 1 kg



799
9,99

KARMA DLA KOTA
CANAILLOU
• drożdże z warzywami
2 kg
4,00 zł / 1 kg



*Gratis do odbioru w kasie lub Punkcie Obsługi Klienta za okazaniem paragonu poświadczającego zakup produktów Canailou za min. 10 zł. Oferta ważna do wyczerpania zapasów

GWARANTOWANA JAKOŚĆ W DOBREJ CENIE

HITY TYGODNIA

PONIEDZIAŁEK 22:15 POLSAT - REVOLVER

Dramat, 200 min, Wielka Brytania (2005)

"Revolver" jest przeróbką historii, jaką napisali Ethan Gross i Paul Todisco, a jego akcja rozgrywa się w gangsterskim półświatku Las Vegas. To opowieść o kilku mężczyznach, z których każdy stara się wykiwać pozostałych. Stawką jest, jak to w Vegas, jest duża suma pieniędzy. Głównym bohaterem jest Jake Green, hazardzista mający wielkie szczęście lecz krótki rozum. Mężczyzna rzadko jest wpuszczany do kasyn, bowiem zawsze wygrywa. Pewnego wieczoru wraz ze swoimi braćmi, Billym i Joe, zostaje zaproszony do prywatnej gry. Tam oczekuje się od niego, że przegra w pokera z gangsterem Dorothy Machą, przywódcą lokalnej mafii i właścicielem jednego z kasyn, który nie umie grać, ale zawsze wygrywa, bowiem wszyscy ze strachu podkładają mu się. Jake nie boi się Machy i nie tylko ogrywa go doszczętnie, ale jeszcze stroi sobie z niego żarty. Oczywiście skutkuje to wydanym na niego wyrokiem śmierci. Jednak Jake znajduje sobie ochronę w postaci braci Aviego i Zacka, których misją jest z kolei uśmiercenie gangstera.

UWAGA !!!

ATRAKCYJNA OFERTA !!

MIEJSCE NA
TWOJĄ REKLAMĘ

w tygodnikach CGD, CLI, CWA

DOWIEDZ SIĘ SZCZEGÓŁÓW

ZADZWOŃ !!! 56 682 26 80

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Między mamami
08:40 Przyjaciele z podwórka (35) - serial
09:15 Psie opowieści, czyli ochy i fochy (4) - dla dzieci
09:30 Domisie (225) - dla dzieci
09:55 Chopin2010.pl - muzyka
10:25 My, wy, oni
10:55 Zaczęły gwiazdy (78) - rozrywka
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (4) - dokument
13:10 Plebania (1541) - serial
13:40 Klan (1930) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5158) - serial
16:00 Moda na sukces (5159) - serial
16:25 Plebania (1542) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Celownik
17:55 Klan (1931) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Kraina elfów (28) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (48) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:15 Byłem gangsterem (4) - dokument
22:45 Podglądacze - łowcy absurdów (4) - dokument
23:15 W głębi lasu - film fabularny
00:45 Wolne pismo - dokument
01:40 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
02:45 Boża podszewka (1) - serial
03:40 Jak zostać ogrodnikiem (12) - dokument

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (131) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1317) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska (564) - serial
13:40 W-11 wydział śledczy (712) - serial
14:20 Detektywi (711) - serial
14:55 Niania (1) - serial
15:25 Niania (2) - serial
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (156) - serial
17:55 Majka (132) - serial
18:25 Detektywi (712) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1318) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (713) - serial
21:30 Krzysztof - film fabularny
23:30 Fringe: Na granicy światów (4) - serial
00:30 Multikino (518) - kultura
00:55 Taniec z gwiazdami (4) - rozrywka
03:10 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
04:25 Telesklep
04:50 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Ichthys - film krótkometrażowy
08:30 Na boso - film fabularny
09:55 Za drzwiami Actors Studio - dokument
10:55 Flintstonowie: Niech żyje Rock Vegas! - film fabularny
12:35 Bracia - film krótkometrażowy
13:15 Najlepsze w świecie - film fabularny
15:00 Portrety - dokument
15:20 Park jurajski - film fabularny
17:35 W oku kamery - dokument
18:15 Deszczowa piosenka - film fabularny
20:10 Drzewo cytrynowe - film fabularny
22:20 Nieuchwytny cel - film fabularny
00:10 Ty i ja, i wszyscy, których znamy - film fabularny
01:40 Lilja 4-ever - film fabularny
03:30 Pamiętasz mnie? - film fabularny
04:45 Olek - film fabularny
05:45 Wyłączność - film fabularny

TVP 2

06:10 Opowiedz nam swoją historię (15) - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (19) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna - rozrywka
11:50 Córki McLeoda (135) - serial
12:50 Licencja na wychowanie (37) - serial
13:25 Laskowik & Malicki (17) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (463) - serial
15:05 M jak miłość (763) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię (16) - talk show
17:25 Gilotyna (59) - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - publicystyka
18:40 Sport-telegram
18:50 Pogoda
19:00 Licencja na wychowanie (38) - serial
19:35 Bulionerzy (63) - serial
20:10 Barwy szczęścia (464) - serial
20:45 Dr House (115) - serial
21:40 Tancerze (23) - serial
22:40 997
23:20 Punkt widzenia - talk show
00:10 Cedry pod śniegiem - film fabularny
02:25 Fryderyk Chopin - romantyzm wygnañców - dokument
03:25 Tulipan (4) - serial
04:20 Biuro kryminalne (5) - serial
05:30 ZOO story (5) - dokument

tvn

06:20 Na Wspólnej (749) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki (12) - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (4) - serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (21) - serial
09:50 BrzydUla (41) - serial
10:25 BrzydUla (42) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (30) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki (13) - talk show
15:30 Dwóch i pół (12) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (5) - serial
17:00 BrzydUla (43) - serial
17:30 BrzydUla (44) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (22) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (14) - serial
19:35 Dwóch i pół (13) - serial
20:05 Obcy wśród nas - film fabularny
22:25 Jedenasta godzina (9) - serial
23:20 Kruk IV - film fabularny
01:20 Arkana magii - rozrywka
05:30 Marina (30) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (13) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Masełki - synowie wdowy - dokument
09:10 Szczęściarz Antoni - film fabularny
10:35 Niebieski słoń - film fabularny
12:00 12 rund - film fabularny
13:50 Jak być kochaną - film fabularny
15:30 Pan i władca - Na krańcu świata - film fabularny
17:50 Stan gry - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (1) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Mentalista (17) - serial
21:50 Rockefeller Plaza 30 (8) - serial
22:20 Death Race - Wścig śmierci - film fabularny
00:15 Bruno - film fabularny
01:40 Dla ciebie i ognia - film fabularny
03:35 Przepis na "Ciacho" - Kuchnia filmowa - dokument
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Ballada o Małym Jo - film fabularny

EUROSPORT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Czarodziejska lampa Alladyna - film fabularny
08:55 Świat według Kiepskich (50) - serial
09:25 Świat według Kiepskich (51) - serial
10:00 Daleko od noszy (49) - serial
10:30 Daleko od noszy (50) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (200) - serial
11:30 Samo życie (1514) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (175) - serial
13:00 Zamienmy się żonami (75) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1153) - serial
14:45 Tak, kochanie (16) - serial
15:15 Tak, kochanie (17) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (201) - serial
17:00 Dlaczego ja? (78) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1154) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1515) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (122) - serial
21:00 Hotel 52 (18) - serial
22:00 Szpilki na Giewoncie (5) - serial
23:00 Szczęśliwe zakończenia - film fabularny
01:55 Zagadkowa Noc (545) - rozrywka
03:00 Tajemnicze losy
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1359) - rozrywka

4

06:05 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (21) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (22) - serial
10:20 Osaczona (19) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (32) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (33) - serial
16:00 Zbuntowani (204) - serial
17:00 Osaczona (20) - serial
18:00 STOP Drogówka
18:30 Borussia Dortmund - FC Sevilla
21:05 Lech Poznań - FC Salzburg
23:00 Galileo Extra
23:55 Magazyn Ligi Europejskiej
00:30 Manchester City - Juventus Turyn
02:40 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9) - serial
03:25 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10) - serial
04:10 TV market
04:55 AlleGra

EUROSPORT

08:30 Turniej WTA w Tokio
10:00 Turniej WTA w Tokio
13:45 Turniej WTA w Tokio
15:00 Mistrzostwa Świata w Melbourne
17:25 Halo, halo! Tu Londyn!
17:30 Eurogole Flesz
17:40 Drużynowy Puchar Świata w Dubaju
20:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
21:45 Fight Club
23:00 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
23:05 Watts
23:10 Tydzień z World Wrestling Entertainment
23:40 Vintage Collection
00:40 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
00:45 Mistrzostwa Świata w Melbourne



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Wściekłe gary
08:50 Rodzina Rabatków (39) - serial
09:25 Słodkie pociechy - film fabularny
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (5) - dokument
13:10 Plebania (1542) - serial
13:40 Klan (1931) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie - publicystyka
15:35 Moda na sukces (5160) - serial
16:00 Moda na sukces (5161) - serial
16:25 Plebania (1543) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Celownik
17:55 Klan (1932) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Tomek i przyjaciele - serial
19:15 Skarby Małgosi (14) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Świata w Rajdach Samochodowych - Rajd Francji
20:10 Pogoda
20:30 Park Jurajski III - film fabularny
22:10 Superbohaterowie - film fabularny
00:25 Głina (19) - serial
01:20 Głina (20) - serial
02:15 4400 (1) - serial
03:00 4400 (2) - serial
03:45 Złota sobota - rozrywka
05:55 Moda na sukces (5160) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (132) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1318) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 Sąd rodzinny (156) - serial
13:40 W-11 wydział śledczy (713) - serial
14:20 Detektywi (712) - serial
14:55 Niania (3) - serial
15:25 Niania (4) - serial
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (565) - serial
17:55 Majka (133) - serial
18:25 Detektywi (713) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Kung Fu Panda - film fabularny
21:50 Wejście smoka - film fabularny
00:00 Ostry poker w małym Tokio - film fabularny
01:35 Kuba Wojewódzki (4) - talk show
02:35 Uwaga!
02:55 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
04:10 Telesklep
04:35 Rozmowy w toku - talk show



08:00 Katia - film krótkometrażowy
08:10 Jeśli się odnajdziemy - film fabularny
09:50 Portrety - dokument
10:00 Pokój Marvina - film fabularny
11:50 Kabuli Kid - film fabularny
13:55 Joe Kidd - film fabularny
15:35 W oku kamery - dokument
16:15 Cudzoziemka - film fabularny
18:10 Pod dobrą gwiazdą - film fabularny
20:10 Zawód: szpieg - film fabularny
22:20 Na trasie - film krótkometrażowy
23:00 Mad Max - film fabularny
00:45 Opowieści o zwyczajnym szaleństwie - film fabularny
02:35 Jeśli się odnajdziemy - film fabularny
04:05 Trzy dni bez wyroku - film fabularny



06:10 Opowiedz nam swoją historię (16) - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (20) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Pogotowie modowe - publicystyka
11:35 Kabaretowy alfabet Dwójki (14) - rozrywka
11:55 Córki McLeoda (136) - serial
12:50 Licencja na wychowanie (38) - serial
13:30 Kabaretowy Klub Dwójki (24) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (464) - serial
15:05 Tancerze (23) - serial
16:00 Program lokalny
16:25 Gaudeamus z Wrocławia - dokument
16:40 U Pana Boga w ogródku (2) - serial
17:25 Gilotyna (60) - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - publicystyka
18:45 Sport-telegam
18:50 Pogoda
19:00 Kabaretozercy (4) - rozrywka
20:05 Na dobre i na złe (414) - serial
21:10 Kocham cię, Polsko! (42) - rozrywka
22:45 Awantura o spadek - film fabularny
00:20 A jednak po nas coś zostanie - muzyka
01:20 Dwa serca - film fabularny
03:00 Apetyt na życie (7) - serial
03:30 Apetyt na życie (8) - serial
04:05 Miasto prywatne - film fabularny
05:15 Słowo na niedzielę
05:30 Dziewczynka, która płacze krwią - dokument



06:20 Na Wspólnej (750) - serial
06:50 Kuba Wojewódzki (13) - talk show
07:50 Życie przede wszystkim (5) - serial
08:50 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (22) - serial
09:50 BrzydUla (43) - serial
10:25 BrzydUla (44) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:30 Marina (31) - serial
14:30 Kuba Wojewódzki (14) - talk show
15:30 Dwóch i pół (13) - serial
16:00 Życie przede wszystkim (6) - serial
17:00 BrzydUla (45) - serial
17:30 BrzydUla (46) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (23) - serial
19:00 Teoria wielkiego podrywu (15) - serial
19:35 Dwóch i pół (14) - serial
20:05 Guzikowcy - film fabularny
22:20 Czarna skrzynka - film fabularny
00:05 Sześć stóp pod ziemią (12) - serial
01:30 Arkana magii - rozrywka



07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (1) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Czerwone berety - film fabularny
09:40 Klasa - film fabularny
11:50 Biała sukienka - film fabularny
13:05 Meduzy - film fabularny
14:30 Moździerz+ - muzyka
18:10 Prawdziwe oblicze Charliego - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (2) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 George Michael - koncert w Londynie - muzyka
22:35 Jeszcze raz - film fabularny
00:15 Informers - film fabularny
02:00 Killshot - film fabularny
03:35 Jedenaste: Nie uciekaj - film fabularny
05:25 Mija czas - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:50 Titan - nowa Ziemia - film fabularny
08:45 Świat według Kiepskich (52) - serial
09:25 Świat według Kiepskich (53) - serial
10:00 Daleko od noszy (51) - serial
10:30 Daleko od noszy (52) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (201) - serial
11:30 Samo życie (1515) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (176) - serial
13:00 Zamienmy się żonami (76) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1154) - serial
14:45 Tak, kochanie (18) - serial
15:15 Tak, kochanie (19) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (202) - serial
17:00 Dlaczego ja? (79) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1155) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1516) - serial
20:00 Eragon - film fabularny
22:05 Aeon Flux - film fabularny
00:00 Niewolnicy Nowego Jorku - film fabularny
02:40 Zagadkowa Noc (544) - rozrywka
03:40 Tajemnice losu
04:40 TV market



06:05 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (22) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Mała czarna - talk show
10:20 Osaczona (20) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (33) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 AlleGra
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Nie igraj z aniołem (34) - serial
16:00 Zbuntowani (205) - serial
17:00 Mała czarna - talk show
18:00 Słoneczny patrol (23) - serial
19:00 Morze miłości (23) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (9) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (10) - serial
22:00 Śmierć na talerzu (5) - dokument
23:05 Tropical Passion - film fabularny
00:55 W głębinach Loch Ness - film fabularny
03:00 Muzyczne listy - muzyka
03:50 Kinomaniak - kultura
04:15 TV market



08:30 Mistrzostwa Świata w Melbourne
10:00 Turniej WTA w Tokio
13:00 Mistrzostwa Świata w Dusznikach-Zdroju
14:00 Drużynowy Puchar Świata w Dubaju
14:30 Drużynowy Puchar Świata w Dubaju
17:00 Mistrzostwa Świata w Dusznikach-Zdroju
18:00 Letnia Grand Prix w Libercu
19:00 Eurogole Flesz
19:10 Letnia Grand Prix w Libercu
19:45 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
21:15 PBA Tour w USA
22:15 Super Grand Prix w USA
23:15 Extreme Masters w Szanghaju
23:45 Mistrzostwa Świata w Dusznikach-Zdroju
00:45 Letnia Grand Prix w Libercu



06:25 Moda na sukces (5161) - serial
06:50 Powszechny spis rolny 2010
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
09:05 Ziarno
09:35 Britannia High (4) - serial
10:35 Stawka większa niż życie (4) - serial
11:55 Wielka wędrówka ludzkości (4) - dokument
13:00 Wiadomości
13:10 Zaczise gwiazd (79) - rozrywka
13:45 Na granicy cienia - film fabularny
15:30 Małe dranie
16:00 Miłość nad rozlewiskiem (3) - serial
16:50 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Wściekłe gary
17:55 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
19:00 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubus (23) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Mistrzostwa Świata w Rajdach Samochodowych - Rajd Francji
20:05 Pogoda
20:20 Ranczo Wilkowyje - film fabularny
22:10 Uspienii - film fabularny
00:45 Desperacka misja - film fabularny
02:25 Kansas City - film fabularny
04:25 4400 (3) - serial
05:25 Dwie strony medalu (93) - serial
05:55 Mały rycerz El Cid (5) - serial



08:00 Multikino - magazyn filmowy
08:30 Dzień dobry tvn - magazyn
10:55 Na Wspólnej - serial obyczajowy
11:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy
11:50 Na Wspólnej - serial obyczajowy
12:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy
12:45 Usta, usta 2 - serial komediowy
13:45 Kung fu panda - film animowany
15:40 Majka - telenowela
16:10 Majka - telenowela
16:35 Majka - telenowela
17:10 Majka - telenowela
17:35 Majka - telenowela
18:00 Kuchenne rewolucje - reality show
19:00 Fakty
19:25 Sport - program informacyjny
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent!
21:40 Zrobmy sobie wnuka - komedia
23:30 Droga bez powrotu - horror
01:10 Uwaga!
01:30 Po co spać, jak można grać
02:45 Telesklep
03:10 Samotny wilk McQuade - film sensacyjny
05:05 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - telezakupy



08:00 Wizyta Elvira - film krótkometrażowy
08:20 Kino, aspiryna i sępy - dramat przygodowy
10:10 Był tu Willie Boy - western
12:00 Broken flowers - komediodramat
13:55 Przylądek strachu - thriller
15:50 Twister - film katastroficzny
17:55 Hawaje, Oslo - dramat obyczajowy
20:10 Zbrodnia ojca Amaro - dramat obyczajowy
22:20 Hollywoodland - dramat obyczajowy
00:35 Taksówkarz - dramat kryminalny
02:40 Stan gry - serial kryminalny
03:35 Olek - dramat obyczajowy
04:50 Beautiful - dramat obyczajowy
05:55 Scherzo - film krótkometrażowy



06:00 Powszechny spis rolny 2010
06:35 Człowiek wśród ludzi
07:05 Maszyna zmian (6) - serial
07:35 Poezja łączy ludzi (45) - kultura
07:50 M jak miłość (761) - serial
08:45 M jak miłość (762) - serial
09:45 Barwy szczęścia (461) - serial
10:15 Barwy szczęścia (462) - serial
10:45 Licencja na wychowanie (35) - serial
11:15 Licencja na wychowanie (36) - serial
11:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (68) - dokument
12:20 Smaki czasu z Karolem Okrasą
12:50 Licencja na wychowanie (37) - serial
13:20 Licencja na wychowanie (38) - serial
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Wideoteka dorosłego człowieka (102) - rozrywka
15:10 Kocham cię, Polsko! (42) - rozrywka
16:35 Dziewczynka, która płacze krwią - dokument
17:30 Słowo na niedzielę
17:40 Wstęp wolny - kultura
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegam
18:35 Pogoda
18:50 Wielka draka o dzieciaka - kulisy (3) - dokument
19:00 Wielka draka o dzieciaka (3) - rozrywka
19:55 Kocham cię, Polsko - kulisy - dokument
20:05 U Pana Boga w ogródku (3) - serial
20:55 Laskowik & Malicki - rozrywka
22:00 Nic do stracenia - film fabularny
23:45 Cel wyższy - film fabularny
01:30 Młode wilki - film fabularny
03:10 13. Marzenia Marcina Danca - rozrywka
05:10 Córki McLeoda (138) - serial



07:05 Mango - telezakupy
09:10 Jej cały świat - serial komediowy
09:40 Frasier
10:10 Frasier
10:40 Paszport do Paryża - film familijny
12:25 Joey - serial komediowy
12:55 Joey - serial komediowy
13:25 Joey - serial komediowy
13:55 Joey - serial komediowy
14:25 Joey - serial komediowy
14:55 Tajemniczy ogród
17:00 Teoria wielkiego podrywu - reality show
17:30 Teoria wielkiego podrywu
18:00 Teoria wielkiego podrywu
18:30 Teoria wielkiego podrywu
19:00 Teoria wielkiego podrywu
19:30 Stowarzyszenie wędrujących dżinsów - komedia
21:55 Porwanie na żądanie - komedia kryminalna
23:55 O dwóch takich, co poszli w miasto - komedia przygodowa
01:35 Arkana magii
05:25 Misja Martyna: misja Martyna na finiszu - spotkania
05:55 Chwila prawdy



07:10 Łapu capu
07:25 Nie lubię poniedziałku - film fabularny
09:05 Ponyo - film fabularny
10:50 Wzburzone wody - dokument
12:30 Aktualności filmowe
13:05 Życie po scjentologii - dokument
14:00 Tajemnice zwierząt (10) - przyroda
15:00 Dzień, w którym zatrzymała się Ziemia - film fabularny
16:50 Łapu capu ekstra - rozrywka
17:30 Uczciwy przekręt (8) - serial
18:15 Szybko i wściekle - film fabularny
20:00 Nigdy nie mów nigdy - film fabularny
21:50 2 dni w Paryżu - film fabularny
23:35 Zginiesz w ciągu 3 dni - film fabularny
01:20 Oszukana - film fabularny
03:40 Roman Polański - Scigany i pożądany - dokument
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Scooby-doo, gdzie jesteś? - serial animowany
07:45 Mali bohaterowie 2 - film przygodowy
09:40 Uefa Champions League - magazyn piłkarski
10:15 Ewa gotuje - magazyn kulinarny
10:45 Czarodziejki - serial fantasy
11:45 Czarodziejki - serial fantasy
12:45 Przygody Merlina - serial fantasy
13:45 Dom nie do poznania - reality show
14:45 Się kręci - program rozrywkowy
15:45 Rodzina zastępcza plus: mistrzowski gambit
16:45 Ludzie chudego
17:45 Światowe rekordy guinnessa - program rozrywkowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Prognoza pogody
19:30 Daleko od noszy 2: kider w ciąży - serial komediowy
20:00 Stand up. zabij mnie śmiechem
22:00 Trzymaj pion: 30-lecie niezależnego zrzeszenia studentów
00:00 Superpolicjantka - film sensacyjny
02:00 Zagadkowa noc
03:00 Tajemnice losu
04:40 Tv market - magazyn reklamowy
05:00 Wstawaj! Gramy!



06:20 Vip
06:50 V max - magazyn motoryzacyjny
07:20 Allegra
07:50 Mała czarna
08:50 Nowe przygody Pippi Langstrumpf
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna
13:00 Kinomaniak - magazyn filmowy
13:30 Allegra
14:00 V max - magazyn motoryzacyjny
14:35 Gdzie się podziła siódma kompania? - komedia wojenna
16:30 Vip - program kulturalny
17:00 Gliniarze z Melbourne 2 - serial sensacyjny
18:00 Tajemnice biblii: Sodoma i Gomora - film dokumentalny
19:00 Galileo
20:00 Amerykańska partyzantka na Filipinach - film wojenny
22:20 Spadkobiercy - serial komediowy
23:20 8. Gala finałowa Schwarzkopf elite model look Polska 2010 - reportaż
00:50 Namietność zbrodniarza - film erotyczny
02:50 Mała czarna
03:35 Kinomaniak
04:00 Tv market
05:05 Strat pak: 50th anniversary of the fender stratocaster



08:35 Mistrzostwa Świata w Melbourne
10:00 Turniej WTA w Tokio
12:00 Halo, halo! Tu Londyn!
12:05 Mistrzostwa Świata w Dusznikach-Zdroju
13:00 Letnia Grand Prix w Libercu
14:30 Turniej WTA w Tokio
16:00 Mistrzostwa Świata w Melbourne
17:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
21:45 Fight Club
23:15 Mistrzostwa Świata w Melbourne
00:30 Letnia Grand Prix w Libercu

TVP 1

06:25 Trzeba się dobrze spisać
07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Film dla dzieci - film fabularny
08:50 Klub przyjaciół Myszki Miki (35) - serial
09:25 Mój brat niedźwiedź II - film fabularny
10:40 Ptasie sprawy - film fabularny
10:50 Czarodziej z Waverly Place (4) - serial
11:20 Bronisław Wildstein przedstawia - talk show
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Paski
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Wiadomości
13:10 Siara w kuliach (4) - rozrywka
13:40 Golf - film fabularny
15:50 Saga przastarą puszczy (2) - film telewizyjny
16:50 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (48) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Chip i Dale (36) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Mistrzostwa Świata w Rajdach Samochodowych - Rajd Francji
20:05 Pogoda
20:20 Miłość nad rozlewiskiem (4) - serial
21:20 Afera Thomasa Crowna - film fabularny
23:25 Kochanek lady Chatterley (2) - film fabularny
01:20 Bokser - film fabularny
03:20 Głosy niewinności - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5162) - serial
05:30 Moda na sukces (5163) - serial

tvn

08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry tvn - magazyn
10:55 Kobieta na krańcu świata: RPA - Mama hipopotama - program krajoznawczy
11:30 Co za tydzień
12:00 Kuchenne rewolucje - reality show
13:00 Mam talent! - program rozrywkowy
14:35 W 80 dni dookoła świata - film przygodowy
17:00 Ugotowani
18:00 Milionerzy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy
22:25 Samotny wilk McQuade - film sensacyjny
00:30 Krzysztof - film obyczajowy
02:30 Po co spać, jak można grać
03:45 Telesklep
04:10 Uwaga!
04:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Inna - film obyczajowy
09:35 Detektyw Murdoch: ja, ja i Murdoch
10:35 Detektyw Murdoch: jedenaste piętro
11:35 Chyba to miłość - komedia romantyczna
13:15 W kręgu zła - dramat kryminalny
15:45 Drzewo cytrynowe
17:55 Szkoła stewardes - komedia
19:30 W oku kamery: czarne charaktery
20:10 Szybcy i wściekli - film sensacyjny
22:10 Śniadanie na Plutonie - komediodramat
00:25 W pogoni za drugą połową
01:05 Kinsey - dramat obyczajowy
03:05 Wstyd - dramat obyczajowy
04:40 Pamiętasz mnie? - dramat obyczajowy
05:55 Marzenia babli - film krótkometrażowy

TVP 2

06:30 Sto tysięcy bocianów - dokument
07:00 M jak miłość (763) - serial
07:55 Barwy szczęścia (463) - serial
08:30 Barwy szczęścia (464) - serial
09:00 ZOO story (12) - dokument
09:45 Czarny lampart. Na tropie legendy - dokument
10:50 Wojciech Cielkowski - bosso przez świat - dokument
11:20 Makłowicz w podróży
11:50 Wujaszek Buck - film fabularny
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Złotopolscy (1108) - serial
15:15 Szansa na sukces - rozrywka
16:15 Na dobre i na złe (414) - serial
17:15 XII Mazurska Noc Kabaretowa - Mragowo 2010 (3) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Tak to leciało! - kulisy - dokument
18:55 Tak to leciało! (77) - rozrywka
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (25) - rozrywka
21:05 Czas honoru (29) - serial
22:05 Hieny - rozrywka
22:35 Magazyn Ekstraklasy - Szybka piłka
23:10 Nagroda Literacka NIKE - dokument
00:00 45. Międzynarodowy Festiwal Wroclavia Cantans - Wrocław 2010 - dokument
00:40 Kabaretozercy (4) - rozrywka
01:35 Szkatułka z Hongkongu - film fabularny
02:30 W samą porę - film fabularny
04:20 Córki McLeoda (137) - serial
05:40 M.A.S.H. (92) - serial

tvn

07:10 Mango
09:15 Jej cały świat - serial komediowy
09:45 Frasier - serial komediowy
10:20 Frasier - serial komediowy
10:50 Frasier - serial komediowy
11:20 Tajemniczy ogród
13:25 Chuck
14:25 Sensacyjna opowieść
16:20 Paszport do Paryża - film familijny
18:00 Miasteczko twin peaks - serial kryminalny
19:05 Uwaga, Faceci!
20:05 Władca pierścieni: drużyna pierścienia
23:55 Dowody zbrodni - serial kryminalny
00:55 Guzikowcy
02:50 Arkana magii
05:30 Marina

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Życie po scjentologii - dokument
08:00 Tajemnice zwierząt (10) - przyroda
08:55 Fałszywa dwunastka - film fabularny
10:40 Kraina zabawek - film krótkometrażowy
11:00 Ekspres - bohater futbolu - film fabularny
13:15 Więcej, silniej, szybciej - dokument
15:10 Wiedźma - film krótkometrażowy
15:40 Stan gry - film fabularny
17:50 Rockefeller Plaza 30 (8) - serial
18:20 Mentalista (17) - serial
19:10 Łapu capu
19:20 Aktualności filmowe
19:50 Nie przegap
20:05 Przepis na "Ciacho" - Kuchnia filmowa - dokument
20:40 Inter Mediolan - Juventus Turyn
22:50 Trzy kolory. Niebieski - film fabularny
00:35 Prześladowca II - Śmiertelny objazd - film fabularny
02:05 Ciacho - film fabularny
04:00 Mononoke (8) - serial
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:10 Co nowego u scooby'ego?
07:35 Kaczor donald przedstawia
08:10 Scooby-doo, gdzie jesteś?
08:40 Gumisie
09:10 Gumisie
09:40 Kacze opowieści
10:10 Kacze opowieści
10:40 Tryumf pana kleksa - film przygodowy
12:10 Policyjna opowieść 3 - film sensacyjny
14:20 Stawka większa niż życie: wiem, kim jesteś/ściśle tajne
16:45 Szpilki na giewoncie - serial obyczajowy
17:45 Hotel 52 - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Prognoza pogody
19:30 Świat według kiepskich: smak życia - serial komediowy
20:00 Ludzie chudego - serial komediowy
21:00 Csi: kryminalne zagadki Miami 8 - serial kryminalny
22:00 Kości 5 - serial kryminalny
01:10 Magazyn sportowy
03:00 Tajemnice losu - program rozrywkowy
04:40 Tv market
05:00 Wstawaj! Gramy!

4

06:05 Kinomaniak - magazyn filmowy
06:35 Dekoratornia
07:05 Mała czarna
08:05 Spadkobiercy - serial komediowy
09:05 Historia świata: część 1 - komedia
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna
13:00 Dekoratornia - magazyn
13:30 Spadkobiercy - serial komediowy
14:30 Liga mistrzów: mecz fazy grupowej: Chambéry Savoie HB - Vive Targi Kielce
16:55 Nieposkromiona Australia - serial przyrodniczy
17:30 Vip - program kulturalny
18:00 Gliniarze z Melbourne 2 - serial sensacyjny
19:00 Galileo
20:00 Galileo extra
21:00 Stop drogówka
22:00 Spadkobiercy - serial komediowy
23:00 Chłopaki z taśmy
00:05 Gliniarze z Melbourne 2 - serial sensacyjny
01:05 Gliniarze z Melbourne 2 - serial sensacyjny
02:05 Mała czarna
03:05 Vip
03:25 Ben Harper & The Blind Boys Of Alabama
04:20 Tv market - magazyn reklamowy
05:05 V max
05:25 Lalola

EUROSPORT

08:35 Mistrzostwa Świata w Melbourne
11:45 Z parku superbike'ów
12:00 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
13:00 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
14:15 Mistrzostwa Świata w Melbourne
15:30 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
16:30 Letnia Grand Prix w Klingenthal
18:00 Mistrzostwa Świata w Melbourne
19:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
22:15 Weekend w sportach motorowych
22:30 Letnia Grand Prix w Klingenthal
23:30 Mistrzostwa Świata w Melbourne
00:30 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
01:15 Weekend w sportach motorowych

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Życie na cieplejszej planecie (4) - dokument
08:40 Film dla dzieci - film fabularny
08:55 Legenda Nezha (46) - serial
09:30 Mój brat niedźwiedź II - film fabularny
10:50 Niepokonani. Niezwykłe historie (2) - talk show
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (5) - dokument
13:10 Plebania (1543) - serial
13:40 Klan (1932) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5162) - serial
16:00 Moda na sukces (5163) - serial
16:25 Plebania (1544) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Celownik
17:55 Klan (1933) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Przygody rozbójnika Rumcajsa (5) - serial
19:10 Bajki z mchu i paproci (19) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:30 Ranczo (37) - serial
21:30 Przerwanie działań wojennych
23:05 Pleśń śmierci - film fabularny
01:10 Bracia i siostry (7) - serial
01:55 Notacje - dokument
02:10 Telezakupy
02:25 Boża podszewka (2) - serial
03:25 Boża podszewka (3) - serial
05:05 Moda na sukces (5164) - serial
05:30 Moda na sukces (5165) - serial

tvn

06:00 Mango
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Majka - telenowela
08:30 Dzień dobry TVN - magazyn
11:00 Co za tydzień - magazyn informacyjny
11:35 Granie na ekranie - teleturniej interaktywny
12:10 Mango
12:40 Ugotowani
13:45 Niania: retro-niania - serial komediowy
14:20 Niania: przyzwolka - serial komediowy
14:55 Między kuchnią a salonem
15:55 Rozmowy w toku
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
17:55 Majka - telenowela
18:25 Detektywi: 10 lat
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na wspólnej - serial obyczajowy
20:45 W-11 - wydział śledczy: tajemnicza śmierć
21:30 Szymon Majewski show - program rozrywkowy
22:35 Mentalista - serial kryminalny
23:35 Superwizjer
00:10 Nie z tego świata
01:10 Co za tydzień - magazyn informacyjny
01:35 Po co spać, jak można grać
02:50 Telesklep
03:15 Uwaga!
03:35 Mentalista - serial kryminalny
04:30 Rozmowy w toku
05:25 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Na boso - dramat obyczajowy
09:25 EDTV - komedia
11:35 W oku kamery: ważni w Hollywood - serial dokumentalny
12:15 Nie jesteśmy aniołami - komedia kryminalna
14:10 Jurassic park III - film przygodowy
15:55 Wyspa zлочynców - film przygodowy
17:35 Flintstonowie - komedia
19:15 Za drzwiami Actors Studio: Danny DeVito - serial dokumentalny
20:10 Port lotniczy '77 - film katastroficzny
22:15 Gra pozorów - dramat sensacyjny
00:20 Okupacja - film wojenny
02:05 Okupacja - film wojenny
03:35 Anatomia miłości
05:05 Głowy pełne gwiazd - film wojenny

TVP 2

06:00 Trzeba się dobrze spisać (5) - dokument
06:30 Pytając o Boga (4) - dokument
06:55 Synody na bazarze - dokument
07:20 ZUS dla ciebie!
07:30 Na dobre i na złe (21) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:45 Sto tysięcy bocianów - dokument
12:20 Pytając o Boga (5) - dokument
12:45 Potrzebna od zaraz
13:15 W samą porę - film fabularny
15:05 Czas honoru (29) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - publicystyka
18:45 Sport-telegram
18:50 Pogoda
19:00 Licencja na wychowanie (39) - serial
19:35 Bulionerzy (64) - serial
20:10 Barwy szczęścia (465) - serial
20:45 M jak miłość (764) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
22:55 Człowiek z blizną - film fabularny
01:45 Wiktor But - człowiek, który uzbudził świat - dokument
02:45 Akwariów, czyli samotność szpiega (1) - serial
03:35 Plac Zbawiciela - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (93) - serial

tvn

06:20 Na wspólnej
06:50 Kuba Wojewódzki
07:50 Życie przede wszystkim - serial obyczajowy
08:50 JAG - wojskowe biuro śledcze - serial sensacyjny
09:50 Brzydula
10:25 Brzydula
10:55 Mango
12:35 Apetyt na kasę
13:30 Marina
14:30 Kuba Wojewódzki
15:30 Dwóch i pół - serial komediowy
16:00 Życie przede wszystkim - serial obyczajowy
17:00 Brzydula
17:30 Brzydula
18:00 JAG - wojskowe biuro śledcze - serial sensacyjny
19:00 Teoria wielkiego podrywku - serial komediowy
19:30 Dwóch i pół
20:00 Homer i Eddie - dramat obyczajowy
22:05 Kobra - oddział specjalny - serial sensacyjny
23:10 Pula śmierci - film sensacyjny
01:05 Arkana magii
05:30 Marina

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (2) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Zezowate szczęście - film fabularny
10:05 Liga niezwykłych dzentelmenów - film fabularny
12:00 Uczciwy przekręt (8) - serial
12:45 Klincz - film fabularny
14:20 Opowieści dziwnej treści - trzy swinki - film fabularny
15:40 Dzieci Ireny Sandlerowej - film fabularny
17:25 Opuszczyć gniazdo - dokument
18:25 Kobieta bez głowy - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (3) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Cztery wesela i pogrzeb - film fabularny
23:05 Zginiesz w ciągu 3 dni - film fabularny
00:50 Mam na imię Green - dokument
01:50 General Nii - film fabularny
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 3

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Zakochany pingwin
08:45 Świat według kiepskich: cegła gutenberga
09:25 Świat według kiepskich: Dejwid Koperfilc
10:00 Daleko od noszy: człowiek magazyn - serial komediowy
10:30 Daleko od noszy: eliksir młodości - serial komediowy
11:00 Malanowski i partnerzy: tajemnica matki
11:30 Samo życie - serial obyczajowy
12:00 Rodzina zastępcza plus: sam - serial komediowy
13:00 Zamiełmy się z żonami - reality show
14:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
14:45 Tak, kochanie 2
15:15 Tak, kochanie 2 - serial komediowy
15:50 Wydarzenia
16:10 Prognoza pogody
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i partnerzy: pokerowa twarz
17:00 Dlaczego ja?
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Prognoza pogody
19:30 Samo życie - serial obyczajowy
20:00 X-men: ostatni bastion
22:15 Revolver
01:35 Zagadkowa noc
03:00 Tajemnice losu
04:40 Tv market - magazyn reklamowy
05:00 Wstawaj! Gramy!

4

06:10 Muzyczne listy
07:15 Słoneczny patrol - serial obyczajowy
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości - serial obyczajowy
10:20 Mała czarna
11:20 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
12:20 Muzyczne listy
13:30 V max
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
16:00 Zburzeni - serial obyczajowy
17:00 Osaczona - serial obyczajowy
18:00 Słoneczny patrol - serial obyczajowy
19:00 Morze miłości - serial obyczajowy
20:00 Stop drogówka
21:00 Tajemnice biblii: Sodoma i Gomora - film dokumentalny
22:00 Galileo
23:00 Galileo
00:00 CSI: kryminalne zagadki Nowego Jorku 3 - serial kryminalny
01:00 Mała czarna
02:00 Muzyczne listy
03:05 V max
03:25 Phil Collins - live and loose in Paris
04:10 Tv market - magazyn reklamowy
04:50 Vip
05:15 Lalola

EUROSPORT

08:30 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
09:00 Turniej WTA w Pekinie
15:15 Mistrzostwa Świata w Melbourne
16:45 Letnia Grand Prix w Klingenthal
18:00 Eurogole
18:45 Champions Club
20:15 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
20:45 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
20:50 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:25 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
22:30 Eurogole
23:15 Champions Club
00:45 Mistrzostwa Świata w Melbourne



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Małe dranie
08:45 Owocowe ludki (42) - serial
09:20 Jedynkowe przedszkole (71) - dla dzieci
09:50 Dlaczego? Po co? Jak?
10:10 Koszmarny Karolek (62) - serial
10:25 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka
10:50 Laboratorium europejskie
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (6) - dokument
13:10 Plebania (1544) - serial
13:40 Klan (1933) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opołe 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5164) - serial
16:00 Moda na sukces (5165) - serial
16:25 Plebania (1545) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Celownik
17:55 Klan (1934) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Magiczne przygody misia Ruperta (5) - serial
19:15 Bunio i Kimba (7) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
20:10 Pogoda
20:30 Gwiezdne wojny VI - Powrót Jedi - film fabularny
22:50 Misja specjalna
23:30 Wallander (1) - film fabularny
01:10 Bracia i siostry (8) - serial
01:55 Notacje - dokument
02:10 Telezakupy
02:25 Boża podszewka (4) - serial
03:25 Boża podszewka (5) - serial
05:05 Moda na sukces (5166) - serial
05:30 Moda na sukces (5167) - serial



06:00 Mango
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Majka - telenowela
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na wspólnej - serial obyczajowy
11:35 Granie na ekranie
12:10 Mango
12:40 W-11 - wydział śledczy: tajemnicza śmierć
13:20 Detektywi: 10 lat
13:50 Niania: wymyślona przyjaciółka - serial komediowy
14:20 Niania: głębokie gardło - serial komediowy
14:55 Między kuchnią a salonem
15:55 Rozmowy w toku
16:55 Sąd rodzinny
17:55 Majka
18:25 Detektywi: błędne koło
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na wspólnej
20:45 W-11 - wydział śledczy: spokojny dzień
21:30 Usta, usta 2 - serial komediowy
22:30 Kuba Wojewódzki
23:30 Top model. zostań modelką
00:30 Superwizjer
01:05 Uwaga!
01:25 Po co spać, jak można grać
02:40 Telesklep
03:05 Rozmowy w toku
04:00 Nie z tego świata
04:55 Co za tydzień
05:25 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Hawaje, Oslo - dramat obyczajowy
10:15 Najlepsze w świecie - film obyczajowy
12:00 Deszczowa piosenka - musical
13:55 Pod dobrą gwiazdą - dramat obyczajowy
15:55 Strefa mroku - horror
17:50 W oku kamery: komiksowe ekranizacje - serial dokumentalny
18:30 Zapis zbrodni - dramat kryminalny
20:10 Genialny klan - dramat obyczajowy
22:20 Nevada Smith - western
00:40 Wallander - pastor - film kryminalny
02:10 Jak we śnie - komediodramat
03:55 Czarny wąż - film kostumowy
05:45 Fantastyczny sklep z kwiatami - film krótkometrażowy



06:10 Opowiedz nam swoją historię - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (22) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:45 Genialne zwierzęta (4) - dokument
12:50 Licencja na wychowanie (39) - serial
13:25 Wielka draka o dzieciaka (3) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (465) - serial
15:05 M jak miłość (764) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - publicystyka
18:45 Sport-telegram
18:50 Pogoda
19:00 Licencja na wychowanie (40) - serial
19:35 Bulionerzy (65) - serial
20:10 Barwy szczęścia (466) - serial
20:40 Barwy życia (5) - dokument
20:55 M jak miłość (765) - serial
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Niewolnice w piwnicy - dokument
23:55 Plac Zbawiciela - film fabularny
01:50 07 zgłosz się (14) - serial
03:15 Wiedźmin (5) - serial
04:05 Niewolnice w piwnicy - dokument
05:40 M.A.S.H. (94) - serial



06:20 Na wspólnej - serial obyczajowy
06:50 Kuba Wojewódzki
07:50 Życie przede wszystkim - serial obyczajowy
08:50 JAG - wojskowe biuro śledcze - serial sensacyjny
09:50 Brzydula
10:25 Brzydula
10:55 Mango
12:35 Apetyt na kasę
13:30 Marina
14:30 Kuba Wojewódzki
15:30 Dwóch i pół - serial komediowy
16:00 Życie przede wszystkim - serial obyczajowy
17:00 Brzydula
17:30 Brzydula
18:00 JAG - wojskowe biuro śledcze
19:00 Teoria wielkiego podrywu
19:30 Dwóch i pół - serial komediowy
20:00 Pula śmierci - film sensacyjny
22:00 Agenci NCIS
23:00 List w butelce - dramat obyczajowy
01:40 Arkana magii
05:30 Marina



06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (3) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Rockefeller Plaza 30 (8) - serial
09:00 Mam na imię Green - dokument
09:55 Do góry nogami - film fabularny
11:35 Vicky Cristina Barcelona - film fabularny
13:20 Połnocna ściana - film fabularny
15:25 Biała sukienka - film fabularny
16:40 Poirot - Przyjdź i zgin - film fabularny
18:20 Mija czas - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Amerykański tata (4) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Czarodziejski flet - film fabularny
23:25 5 X 2 - film fabularny
01:00 Druciki - film fabularny
02:10 Dzieci kukurydzy - film fabularny
03:45 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 Księżniczka łabędzi
08:40 Świat według kłopskich - serial komediowy
09:15 Świat według kłopskich - serial komediowy
10:00 Daleko od noszy: pierwszy chłopak - serial komediowy
10:30 Daleko od noszy: zamach na ordynatora - serial komediowy
11:00 Malanowski i partnerzy: pokerowa twarz
11:30 Samo życie
12:00 Rodzina zastępcza plus: obudzone demony - serial komediowy
13:00 Zamienmy się z żonami
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Tak, kochanie 2 - serial komediowy
15:15 Tak, kochanie 2 - serial komediowy
15:50 Wydarzenia
16:10 Prognoza pogody
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i partnerzy: śmiertelny cios w serce - serial
17:00 Dlaczego ja?
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Prognoza pogody
19:30 Samo życie
20:00 Szalony lot
22:10 CSI: kryminalne zagadki Miami 7 - serial kryminalny
23:10 CSI: kryminalne zagadki Miami 7 - serial kryminalny
00:10 Zła diagnoza - komedia
02:15 Zagadkowa noc
03:00 Tajemnice losu
04:40 Tv market
05:00 Wstawaj! Gramy!



06:10 Muzyczne listy
07:15 Słoneczny patrol - serial obyczajowy
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości - serial obyczajowy
10:20 Osaczona - serial obyczajowy
11:20 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
13:30 Vip
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
16:00 Zbuntowani
17:00 Osaczona
18:00 Słoneczny patrol
19:00 Morze miłości
20:00 CSI: kryminalne zagadki Nowego Jorku 3
21:00 CSI: kryminalne zagadki Nowego Jorku 3
22:00 Pewnego razu w Chinach - film sensacyjny
00:50 CSI: kryminalne zagadki Nowego Jorku 3 - serial kryminalny
01:50 Mała czarna
02:50 Muzyczne listy
03:40 Vip
04:05 Phil Collins - live and loose in Paris
04:25 Tv market
05:00 Kinomaniak
05:20 Lalola



08:30 Eurogole
09:00 Turniej WTA w Pekinie
15:15 Eurogole
16:00 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
18:15 Eurogole Flesz
18:25 Letnia Grand Prix w Klingenthal
19:10 Eurogole
20:00 Champions Club
20:30 Światowe Igrzyska Jeździeckie w Kentucky
23:00 Porsche Supercup 2010
23:30 Mistrzostwa Świata w Magny - Cours
00:30 Weekend w sportach motorowych
00:45 Letnia Grand Prix w Klingenthal



06:00 Kawa czy herbata?
08:10 Polityka przy kawie
08:30 Gwiezdne wojny VI - Powrót Jedi - film fabularny
10:50 Raj
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie ptaków (6) - dokument
13:10 Plebania (1545) - serial
13:40 Klan (1934) - serial
14:10 Jaka to melodia? - rozrywka
14:45 Opołe 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Polityka przy kawie
15:35 Moda na sukces (5166) - serial
16:00 Moda na sukces (5167) - serial
16:25 Plebania (1546) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Celownik
17:55 Klan (1935) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Proszę słonia (5) - serial
19:15 Nauki i przyjaciele (14) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Świata - Rajd Faraonów
20:10 Pogoda
20:30 Ranczo (38) - serial
21:30 Ratownicy (3) - serial
22:25 Niepokonani. Niezwykłe historie (5) - talk show
23:00 Warto rozmawiać - talk show
23:55 Wojna światów - dokument
00:25 W kregu tajemnicy (9) - serial
01:25 W kregu tajemnicy (10) - serial
02:20 Telezakupy
02:40 Boża podszewka (6) - serial
03:35 Boża podszewka (7) - serial
04:30 Wielkie porządki (5) - dokument
05:05 Moda na sukces (5168) - serial
05:30 Moda na sukces (5169) - serial



06:00 Mango
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Majka
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na wspólnej
11:35 Granie na ekranie
12:10 Mango
12:40 W-11 - wydział śledczy: spokojny dzień
13:20 Detektywi: błędne koło
13:50 Niania: nieoczekiwana zamiana miejsc
14:20 Niania: przedstawienie musi trwać!
14:55 Między kuchnią a salonem
15:55 Rozmowy w toku
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
17:55 Majka
18:25 Detektywi: jak psa
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na wspólnej
20:45 W-11 - wydział śledczy: nigdy mi nie wybaczysz
21:30 Top model. zostań modelką
22:30 Osukać przeznaczenie 2 - horror
00:25 Szymon Majewski show
01:30 Po co spać, jak można grać
02:45 Telesklep
03:10 Uwaga!
03:30 Kuba Wojewódzki
04:20 Rozmowy w toku
05:15 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Caracas - film krótkometrażowy
08:25 Kabuli kid - dramat obyczajowy
10:30 Inna - film obyczajowy
12:05 Port lotniczy '77 - film katastroficzny
14:05 Pokój marvina - dramat psychologiczny
15:55 Tajemnica starego ogrodu - film przygodowy
17:40 W kregu zła - dramat kryminalny
20:10 Przetrwać w Nowym Jorku - dramat biograficzny
22:05 Zbrodnia ojca amaro - dramat obyczajowy
00:15 Mad max - film SF
02:00 W pogoni za drugą połową - blok filmów krótkometrażowych
02:35 Wstyd - dramat obyczajowy
04:10 Najlepsze w świecie - film obyczajowy
05:40 Bracia - film krótkometrażowy



06:10 Opowiedz nam swoją historię - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (23) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna - rozrywka
11:45 Kobieta z dotacją w tle - publicystyka
11:55 Doktor Martin (1) - serial
12:50 Licencja na wychowanie (40) - serial
13:25 Tak to leciało! (76) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (466) - serial
15:05 M jak miłość (765) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - publicystyka
18:45 Sport-telegram
18:50 Pogoda
19:00 Licencja na wychowanie (41) - serial
19:35 Bulionerzy (66) - serial
20:10 Barwy szczęścia (467) - serial
20:45 M jak miłość (766) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Indiana Jones i Świątynia Zagłady - film fabularny
23:55 Kryminalne zagadki Las Vegas (5) - serial
00:50 Dr House (116) - serial
01:45 Pitbull (9) - serial
02:35 Pitbull (10) - serial
03:25 Indiana Jones i Świątynia Zagłady - film fabularny
05:40 M.A.S.H. (95) - serial



06:20 Na wspólnej
06:50 Kuba Wojewódzki
07:50 Życie przede wszystkim
08:50 JAG - wojskowe biuro śledcze
09:50 Brzydula
10:25 Brzydula
10:55 Mango
12:35 Apetyt na kasę
13:30 Marina
14:30 Kuba Wojewódzki
15:30 Dwóch i pół
16:00 Życie przede wszystkim
17:00 Brzydula
17:30 Brzydula
18:00 JAG - wojskowe biuro śledcze
19:00 Teoria wielkiego podrywu
19:30 Dwóch i pół
20:00 List w butelce
22:40 Bez śladu - serial kryminalny
23:40 Ostatni bastion - film sensacyjny
02:10 Arkana magii
05:30 Marina



06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Amerykański tata (4) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Dom bez okien - film fabularny
09:45 Szczęśliwy powrót - film fabularny
11:40 Łąpu capu ekstra - rozrywka
12:15 Joe Strummer - Niepisana przyszłość - dokument
14:25 Przygoda z piosenką - film fabularny
16:10 Rockefeller Plaza 30 (8) - serial
16:40 Mentalista (17) - serial
17:30 Uczciwy przekręt (8) - serial
18:20 Moja wielka grecka wycieczka - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Amerykański tata (5) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Fanboys - film fabularny
22:35 Szósty zmysł - film fabularny
00:25 Mononoke (9) - serial
00:55 Show - film fabularny
03:00 Muzyka - muzyka
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 Azur i Asmar
09:00 Świat według kłopskich: kazachstańskie wieczera
09:30 Świat według kłopskich: egzekucja
10:00 Daleko od noszy: wśród nas jest złodziej - serial komediowy
10:30 Daleko od noszy: makabryczne zawiątko - serial komediowy
11:00 Malanowski i partnerzy: śmiertelny cios w serce
11:30 Samo życie - serial obyczajowy
12:00 Rodzina zastępcza plus
13:00 Zamienmy się z żonami - reality show
14:00 Pierwsza miłość
14:45 Tak, kochanie 2 - serial komediowy
15:15 Tak, kochanie 3 - serial komediowy
15:50 Wydarzenia
16:10 Prognoza pogody
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i partnerzy: dla ciebie wszystko
17:00 Dlaczego ja?
18:00 Pierwsza miłość
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Prognoza pogody
19:30 Samo życie
20:00 Świat według kłopskich: rzeczy, o których się fizjologom nie śniło
20:30 Borat: podpatrzone w Ameryce, aby Kazachstan rośl w siłę, a ludzie zyli dostatek
22:30 Stand up. zabij mnie śmiechem
00:30 Zagadkowa noc
03:00 Tajemnice losu
04:40 Tv market
05:00 Wstawaj! Gramy!



06:10 Muzyczne listy
07:15 Słoneczny patrol
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości
10:20 Osaczona
11:20 Nie igraj z aniołem - serial obyczajowy
12:20 Muzyczne listy
13:30 Kinomaniak
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Nie igraj z aniołem
16:00 Zbuntowani
17:00 Osaczona
18:00 Słoneczny patrol
19:00 Morze miłości
20:00 Negocjator - film sensacyjny
22:55 W głębinach loch ness - thriller
01:05 Rajdowe mistrzostwa świata: rajd Francji
02:05 Muzyczne listy
03:10 Iron Maiden - live in Rio
04:10 Tv market
05:00 Dekoratornia
05:20 Lalola



08:30 Champions Club
09:00 Turniej WTA w Pekinie
15:15 Champions Club
16:45 Belgia - Niemcy
17:30 Estonia - Włochy
18:30 Eurosport dla Planety
19:00 Eurogole Flesz
19:20 Wednesday Selection
19:25 Konkurs skoków w Portugalii
19:55 Gold Cup w Sotogrande
20:55 Riders Club
21:00 Turniej z cyklu US PGA - Viking Classic
22:00 Golf Club
22:05 Rolex Swan Cup we Włoszech
22:35 World Match Racing Tour w Sankt Moritz
23:05 Yacht Club
23:15 Magazyn olimpijski
23:45 Belgia - Niemcy
00:30 Estonia - Włochy

**ŚWIEŻO
TANIO**

STREFA TANIO STREFA TANIO STREFA TANIO STREFA TANIO



NOWOŚĆ

**KAWA KRONUNG
JACOBS**

- espresso, mielona - 7,49 zł
- 250 g, 29,96 zł / 1 kg
- rozpuszczalna - 14,99 zł
- 100 g
- espresso - 24,99 zł
- 200 g, 12,50 zł / 100 g

od 749
1 OPAK.



NOWOŚĆ

od 489
1 OPAK.

- CIASTKA ZBOŻOWE
W CZEKOLADZIE - 4,99 zł
- 168 g, 29,11 zł / 1 kg
- WAFLE W CZEKOLADZIE - 5,29 zł
- 180 g, 29,39 zł / 1 kg
- MILKA



269
od 3,29
1 OPAK.

**CHLEB ŻYTYNI
MESTEMACHER**
• 2 rodzaje
500 g
5,38 zł / 1 kg



- CIASTO
DR. OETKER**
- Sernik Królewski - 4,39 zł
 - 520 g, 8,44 zł / 1 kg
 - Sernik Choco - 4,39 zł
 - 368 g, 11,93 zł / 1 kg
 - Kopiec Kreta - 5,39 zł
 - 410 g, 13,15 zł / 1 kg
 - Wuzetka - 5,39 zł
 - 525 g, 10,27 zł / 1 kg

od 439
od 5,29
1 OPAK.



239
1 SZT.

**CZEKOLADA GORZKA
ALPEN GOLD**
• 4 rodzaje
100 g



339
4,15
1 OPAK.

**PALUSZKI Z GALARETKĄ
W CZEKOLADZIE
KRAKUSKI**
• 3 rodzaje
170 g
19,94 zł / 1 kg



229
od 2,79
1 SZT.

CREMONA
• 2 rodzaje
200 g
1,15 zł / 100 g



899
od 9,99
1 SZT.

**MIÓD
SADECKI BARTNIK**
• wielokwiatowy
• 3,99 zł

- 0,4 kg, 22,48 zł / 1 kg
- lipowy - 5,99 zł
- nektarowy - spadziowy
• 5,99 zł
- 0,4 kg, 24,98 zł / 1 kg

149
1,75
1 SZT.

**BATON BIG
CORN**
• różne rodzaje
50 g
2,98 zł / 100 g



369
4,29
1 SZT.

**MARGARYNA Z OLEJEM
NASION WIESIOŁKA
BENEVITA**
225 g
16,40 zł / 1 kg

Zapraszamy
do świata serów



249
3,09
1 SZT.

**MOZZARELLA
PATURAGES**
230 g / 125 g
19,92 zł / 1 kg



289
1 OPAK.

**SER TOPIONY
W PŁASTRACH
HOCHLAND**
• różne rodzaje
150 g
1,93 zł / 100 g



2899
35,99
1 KG

**SER Z PRZEROSTEM PLEŚNI
LAZUR**
• błękitny



999
15,99
1 KG

**SCHAB Z INDYKA
GIEWSKI**



259
1 SZT.

**MIKSZ ŚMIETANKOWY
SML OSTROŁĘKA**
200 g
12,55 zł / 1 kg



1499
19,99
1 KG

**BOCZEK PRASOWANY
Z PIETRUSZKĄ
PEKPOL**

899
1 KG

**SZYŃKA WIEPRZOWA
Z KOŚCIĄ I ZE SKORĄ**

1099
1 KG

**BOCZEK WIEPRZOWY
BEZ KOŚCI**



329
3,99
1 KG

**GALARETKA
W CZEKOLADZIE
NUTELLA**
• 3 rodzaje
190 g
17,30 zł / 1 kg



199
2,49
1 SZT.

**DŻEM NISKOSŁODZONY
ELODIE**
• 4 rodzaje
280 g
7,71 zł / 1 kg



399
5,99
1 OPAK.

**POLEDWICA SOPOCKA
KIEŁBASA KRAKOWSKA
SUCHA**
• SZYŃKA
• wiejska
• pyszna
• konserwowa
WIEJSKIE PYSZNOŚCI
PREMIUM
150 g, 26,60 zł / 1 kg



2199
29,99
1 KG

**KABANOSY PEPERONI
WIEJSKIE PYSZNOŚCI
PREMIUM**



1199
14,99
1 KG

**KIEŁBASA ŚLĄSKA
WIEJSKIE PYSZNOŚCI**



1199
15,99
1 KG

**POLEWICA Z INDYKA
PEKPOL**



1199
15,99
1 KG

**SZYŃKA BARTENKA
MADEJSKI WROBEL**



1599
18,99
1 KG

**BRZUSZKI Z ŁOSOŚCIA
WEDZONE
SOWA**

1699
23,99
1 KG

**SER KRÓLEWSKI
MLEKPOL**



1799
24,99
1 KG

**SZYŃKA WIŚNIOWA
KANIA**



1299
16,99
1 KG

**METKA BRUNSZWICKA
NOVE**



899
1 KG

MIELONKA TYROLSKA

oferta ważna od 28 września do 3 października **INTERMARCHÉ**

Wąbrzeźno

Kult cudownego obrazu

Kościół p.w. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza jest jednym z najpiękniejszych obiektów w naszym powiecie. Za sprawą remontów i prac konserwatorskich świątynia wciąż pięknieje.

Historia

Dzieje kościoła p.w. św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza zaczynają się w I poł. XIV w. Świątynia została wzniesiona dzięki staraniom bp. Ottona w latach 1323 - 1349. Obiekt powstał w stylu gotyckim, murowany z cegły oraz kamienia. Ślad tamtejszego jednonawowego kościoła przetrwał w postaci ścian prezbiterium. W 1700 r. fara została strawiona przez pożar. Odbudowano ją jeszcze tego samego roku za sprawą działań bp. Teodora Potockiego. Około osiemdziesiąt lat później do kościoła dobudowano niską wieżę. Na początku XX w. świątynia została gruntownie przebudowana. Dodano boczne nawy oraz dobudowano 6 metrów wieży.

Zabytki

Barokowy wystrój wnętrza kościoła pochodzi głównie z XVIII wieku. Perłą Sanktuarium jest obraz Matki Bożej Brzemiennej, który stanowi centrum ołtarza głównego. Jest to przedstawienie Immaculaty – Maryja depcze węża, w ręce trzyma lilię oraz ma aureolę złożoną z dwunastu gwiazd. Motyw ten jest utożsamieniem Marii z niewiastą z Apokalipsy św. Jana. Obraz powstał w I poł. XVII w. W 1685 r. dzieło zostało przeniesione do wąbrzeskiej fary w uroczystej procesji z Kowalewa Pomorskiego. Zgodnie z zasły-



Odrestaurowany w ubiegłym roku prawy ołtarz boczny



Pieta na zewnątrz kościoła

szaną legendą, temu wydarzeniu miało towarzyszyć cudowne zjawisko. Mieszkańcy mieli strataować po drodze pola, które dzień później kwitły jakby nigdy nie zostały zniszczone. Plony tego roku miały być obfite jak nigdy dotąd. Ponadto miały mieć również miejsce uzdrowienia za sprawą cudownego obrazu. To malowidło wyróżnia również fakt, iż Maryja została przedstawiona w stanie brzemennym, co odkryto dopiero w latach 70. ubiegłego wieku podczas prac konserwatorskich.

Nad malowidłem Immaculaty znajduje się drugie, przedstawiające dwóch patronów wąbrzeskiej parafii. Apostołowie są ukazani zgodnie z ikonografią ze

swoimi atrybutami – Szymon z piłą, a Juda Tadeusz z maczugą. Symetrycznie po bokach obrazów mamy kariatydy – kolumny w postaci aniołów. Kompozytowe głowice kolumn stanowią korony aniołów.

Wystrój świątyni wzbogaca również gotycka rzeźba Matki Boskiej z Dzieciątkiem powstała ok. 1500 r. Została przeniesiona z dawnej kaplicy zamkowej. Na uwagę zasługuje również barokowa chrzcielnica pochodząca z I poł. XVIII w., a także średnio-wieczna kropielnica.

Remonty

W ciągu minionych lat parafia została poddawana kapitalnym remontom. W 2008 r. odrestaurowana została rzeźba Matki Boskiej z Dzieciątkiem. W ubiegłym roku odnowiono ołtarze boczne. W tej chwili trwa wymiana organów.

Paulina Szulc



Gotycka świątynia powstała w XIV w.



Widok ogólny na ołtarz główny oraz ołtarze boczne



Grota ku czci Matki Bożej z Lourdes. Wybudowana w 1948 r.

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

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

✝ *Zawiadamiamy, że zmarła*
Józefa Zimnowłocka
(lat 76)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarła*
Christel Lewandowska
(lat 73)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarł*
Roman Liszewski
(lat 77)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarła*
Franciszka Hamerska
(lat 83)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarła*
Łucja Donarska
(lat 72)

✝ *Zawiadamiamy, że zmarł*
Jan Jagodowski
(lat 59)

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

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

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

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

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

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

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

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

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

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Macieja Rataja 2
tel. 56 687 17 77

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

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

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

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

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 30 września – 6 października

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Osoby samotne powinny się przygotować na nadejście miłości swojego życia. Wszystko potoczy się nadspodziewanie szybko. Nie warto się opierać ani zwlekać, bo tak nakazuje rozsądek. W sprawach finansowych polegaj tylko na pewnych rozwiązaniach. Za kilka tygodni otrzymasz interesującą propozycję pracy. Zdrowie w kratkę. Bóle głowy to nie tylko oznaka migreny. Zbadaj zatoki.

Byk (21.04.-21.05.)

 Pary w stałych związkach powinny skupić się na odbudowywaniu wzajemnego zaufania. Wasze flirty solidnie je nadwyrężyły. W pracy skup się teraz na tym, co pilne i nie zdziw się, jeśli zamiast oczekiwanej podwyżki otrzymasz więcej zadań do wykonania. Masz ostatnio problemy z efektywnym wypoczynkiem. Wypijaj przed snem szklankę ciepłego mleka, to skuteczny środek na bezsenność.

Panna (24.08.-23.09.)

 Uwolnisz się definitywnie od przeszłości. Ktoś, kto prześladował Cię oskarżeniami, na zawsze zniknie z Twojego otoczenia. W sprawach zawodowych nie licz na rekomendację znajomych, na układy. Działaj samodzielnie w myśl zasady „umiesz liczyć, licz na siebie”. Nie odkładaj wizyty u lekarza. To, że ból ustąpił nie znaczy, że nastąpiło cudowne samoleczenie.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 Daj swojej drugiej połówce więcej wolności, a nie będziesz mógł oprzeć się sile jej odnowionych uczuć. W kwestii pracy i pieniędzy masz szansę wypłynąć na szerokie wody, nie przeocz tej okazji, bo szybko się nie powtórzy. Możesz być teraz podatny na infekcje. Pamiętaj o podstawowych zasadach higieny i unikaj osób zakatarzonych oraz kichających. Profilaktycznie zażywaj witaminę C.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

 Poczujesz teraz głód mocnych wrażeń. Odpoczynek poza domem może zaowocować gorącym romansem. Tylko czy warto wywracać wszystko do góry nogami? Jeśli dochodzisz swoich spraw w urzędach, masz szansę na korzystny werdykt. Zaczynij dbać o siebie, o kondycję i uprawiać jakąkolwiek formę ruchu. Twój system kostny jest od Ciebie starszy o 25 lat.

Waga (23.09.-22.10.)

 Przeżyjesz okres, który nazywać będziesz kiedyś duchowym oczyszczeniem. Inaczej zaczniesz pojmować miłość, inne wartości staną się dla Ciebie najważniejsze. Przystaniesz angażować się w destrukcyjne związki, bo dojrzysz do czegoś pełniejszego. Jeśli chcesz teraz dokonać dużej inwestycji, to najlepiej przeprowadź ją we wtorek. Zadbaj o gardło, najlepiej zostań dwa dni w domu.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Zanim zaangażujesz się w ten związek, przemyśl dokładnie czy nie przeszkadzają Ci oficjalne zobowiązania partnera. Póki nosisz różowe okulary zakochania, nie widzisz wszystkich problemów. Unikaj ryzyka finansowego. W pracy możesz popełnić błąd, którego wielkość zostanie sztucznie rozdmuchana. Komuś będzie to na rękę. Twoje problemy z trawieniem wymagają po prostu zmiany diety.

Rak (22.06.-22.07.)

 Może przerwij ten związek, w którym tylko Ty o wszystkim musisz myśleć. Boisz się samotności? A lepsza jest taka we dwoje? I skąd u Ciebie taka niska samoocena? W pracy poradzisz sobie z trudnym zadaniem, wymagającym mocnych nerwów. Szef to doceni, spodziewaj się premii. Zdrowie ostatnio szwankowało, zadbaj o wykonanie wszystkich zaleceń lekarza.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 Partner okaże teraz troskę, zrozumienie, da wyraz swojej miłości. Ty sam okaż mu więcej zaufania. W pracy miej się na baczności. Ktoś zawistny będzie chciał podważyć nie tylko Twoje kompetencje, ale również pozycję zawodową. Jesteś ostatnio nerwowy i spięty, dla dobra kręgosłupa zaaplikuj sobie serię leczniczych masażów, nie unikaj ćwiczeń fizycznych.

Baran (21.03.-21.04.)

 Jeśli teraz zapadnie decyzja o ślubie, to zaakceptuj pierwszy wolny termin, ale niech to nie będzie grudzień. Lepiej poczekać z pójściem do ołtarza do nowego roku. W pracy nie zaostrażaj konfliktu ze współnikiem, przecież musicie wykonać zlecenie. Ostrożnie z wydatkami. Koniecznie zrealizuj teraz receptę, którą od dawna nosisz przy sobie. Ten lek jest Ci obecnie niezbędny.

Lew (23.07.-23.08.)

 Twój ukochany wybaczy Ci w tych dniach wszystko. Opowiedz więc o czymś, o czym i tak się kiedyś dowiedzie. Uważaj na rutynę w pracy, od pewnego czasu jesteś zbyt pewny siebie. Pomyśl też o podniesieniu swoich kwalifikacji. Na dodatkowe kursy, szkolenia czy studia nigdy nie jest za późno. Starannie dobieraj produkty do jedzenia, a od razu poczujesz się lepiej.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Uwaga, samotni przedstawiciele tego znaku! Blisko jest ktoś, kto już raz nieśmiało zaproponował spacer. To chyba ta wymarzona osoba. W pracy spodziewajcie się wielu odpowiedzialnych zadań. Poradzicie sobie z nimi doskonale, choć wymagać to będzie nie lada zaangażowania i sił, i czasu. Ale potem przyjdzie zasłużony odpoczynek. I to we dwoje.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 30.09.2010				
		temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna	ciśnienie	wiatr	deszcz
	dzień 7:00 - 19:00	7/10/12	1007 hPa	9 km/h	0,2 mm
	noc 19:00 - 7:00	8/9/11	1007 hPa	7 km/h	0 mm
	Piątek 1.10.2010				
	dzień 7:00 - 19:00	9/13/15	1005 hPa	8 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00	8/9/11	1004 hPa	10 km/h	0 mm
	Sobota 2.10.2010				
	dzień 7:00 - 19:00	9/15/17	1003 hPa	14 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00	7/10/12	1003 hPa	15 km/h	0 mm
Niedziela 3.10.2010	dzień 7:00 - 19:00	8/17/19	1002 hPa	19 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00	11/13/15	1001 hPa	18 km/h	0 mm

Zagadki Profesora

Autobus PKS

Andrzej wysiadł z autobusu PKS na przystanku w Dąbrówce. Wsiadając, nie dotykał drzwi, mimo że pozostali wysiadający pasażerowie musieli ich dotknąć przy wysiadaniu. Pytania:

1. Ilu pasażerów wysiadło z autobusu w Dąbrówce?
2. Jako który z kolei wysiadał Andrzej?
3. Czy drzwi w autobusie były otwierane ręcznie czy automatycznie?

Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

1. Empire Stare Building – 442 m
2. Wieża Eiffla – 300 m
3. Uniwersytet im. Łomonosowa – 275 m
4. Pałac Kultury i Nauki – 231 m
5. Piramida Cheopsa – 137 m
6. Bazylika św. Piotra – 119 m
7. Krzywa wieża – 59 m



HUMOR

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

Malarz chwali się krytykowi: – Udało mi się namalować duży obraz. Krytyk ogląda obraz, po czym stwierdza: – Duży to on jest, ale się nie udało.

W małym miasteczku do sklepu z artykułami metalowymi dokonano włamania. Prowadzący śledztwo Sherlock Holmes mówi do doktora Watsona: – To musiał być tutejszy fryzjer. – Dlaczego tak sądzisz, Holmesie? – Bo zginęły tylko brzytwy i nożyce.

Wysła prze- sykę	▼	Wczesna odmiana jabłek	▼	Staropolski taniec	▼	Wyspa obok Sumatry	▼	Część uprząży	▼
				Dokształ- ca się		Jednostka mone- tarna Norwegii	10	Miara kąta	
▶	9			Młoda, dzika kaczka					
Kamizel- ka ra- tunkowa ... Rinn				Np. onkolog		11			
▶						Mszyca lub giez			
▶							14		
▶		21	15	Popis, defilada	▶	4	22		
Ssak z małą trąbą Sioło	▶	20				Indyjski stan	16	Trąba powie- trzna	24
Na metce towaru	▶			Obracak	▶				
		3		Pogoda			17		
▶						Dopływ Rodanu			
		8	6	19		Dawny internat	23		
Ukochana Janosika	Utwór Konop- nickiej		Megaфон			Pochyła płasz- czyzna		Kraży w orga- nizmie	
			Auto z Niemiec	13					
▶				Sasiadka Bulgarki	▶				
				Kędzior, pukiel					
Opał do kominka						Świąte- czna ryba			
Część lunety	▶		1	2					
▶									
	5			7	Talerzyk pod szklankę	▶	12		25
									18
Gromada krów						Nocny ptak	▶		

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

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

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

MUFFINY WYTRAWNE Z FETĄ I POMIDORAMI

Składniki jak w przepisie podstawowym. Dodatkowo:

100 g posiekanych suszonych pomidorów
150 g greckiej twardej fety (pokruszonej)
200 g posiekanej bazylii 8-10 ząbków czosnku

Sposób przyrządzenia:

Przesiać mąkę, proszek, cukier i sól do jednej miski. W małej misce połączyć jaja, mleko i olej, dodać bazylię, czosnek, pomidory i fetę. Miksturę dodać do suchych składników i wymieszać. Przełożyć łyżeczką do foremek. Piec w 200 st. przez 15 do 20 minut.

MUFFINY Z MUESLI

Składniki jak w przepisie podstawowym. Dodatkowo:

100 g muesli (owocowe lub owocowo-orzechowe)
100 g wytrawnej gorzkiej czekolady

Sposób przyrządzenia:

Jak wyżej. Muesli i połamaną na drobne kawałki czekoladę dodać do mokrych składników, potem wymieszać z suchymi.

MUFFINY Z BANANAMI I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

Składniki jak w przepisie podstawowym. Dodatkowo:

100g białej pokruszonej czekolady
1 posiekana laska wanilii
4 dojrzałe pokrojone w kostkę banany

Sposób przyrządzenia:

Jak wyżej. Czekoladę, wanilię i banany dodać do mokrych składników, potem wymieszać z suchymi.

MUFFINY – PRZEPIS PODSTAWOWY

Składniki:

2 szklanki mąki
2 łyżki cukru
1 duże jajko
1/2 szklanki oleju roślinnego (oliwa lub masło)

1 łyżka proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
1 szklanka mleka (ew. jogurtu, maślanki)

Sposób przyrządzenia:

Przesiać mąkę, proszek, cukier i sól do jednej miski. W małej misce połączyć jaja, mleko i olej, używając trzepaczki. Miksturę dodać do suchych składników i mieszać niezbyt dokładnie – bardzo ważne jest, żeby po prostu te suche składniki były ledwie wilgotne i wszystko nie za bardzo wymieszane. Przełożyć łyżeczką do formy na muffiny – każdy otwór wypełnić do dwóch trzecich. Piec w 200 st. przez 15 do 20 minut, aż ciastka będą złotobrązowe. Zostawić do całkowitego ostygnięcia.



Jak szukać przodków?

Poszukiwanie informacji o swoich przodkach jest bardzo popularne. Podpowiemy jak i gdzie szukać swoich korzeni.

Nauką, która zajmuje się badaniem więzi zachodzących między ludźmi jest genealogia. W szczególności przedmiotem zainteresowania genealogii są wybrane rodziny i rody, ich pochodzenie, historia oraz wzajemne relacje rodzinne i losy poszczególnych członków rodziny. Badania genealogiczne prowadzi się na podstawie źródeł, w tym zwłaszcza metryk. Po ustaleniu niezbędnych faktów sporządza się tablice genealogiczne – drzewa, które w przystępny sposób ukazują relacje między członkami rodziny.

Prowadzeniem badań genealogicznych zajmuje się genealog. Może to być genealog zawodowy, traktujący genealogię jako profesję lub genealog amator, zajmujący się genealogią rodzinną jako hobby. W przeszłości przedmiotem zainteresowań były głównie dynastie panujące i rody szlacheckie. Współcześnie genealogowie podejmuje się badania rodzin pochodzących ze wszystkich stanów społecznych.

Przeglądając strony internetowe dotyczące genealogii możemy odnaleźć kilka ciekawych witryn, które pomogą nam rozpocząć badania. Warto wejść na stronę www.ornatowski.com i www.genpol.com. Na rynku wydawniczym dostępne są również podręczniki genealogii. Można znaleźć tam informacje przydatne nie tylko na początku przygody z dziejami ro-

dziny.

Pierwszym krokiem, który powinien zrobić genealog – amator jest spisanie informacji o członkach rodziny, które sam posiada. W kolejności należy przeprowadzić ankietę wśród najstarszych członków rodziny. Genealog powinien pytać się w pierwszej kolejności o imiona, nazwiska, daty urodzenia, zgonu, chrztu, zawarcia małżeństwa, miejsca zamieszkania i urodzenia oraz liczbę dzieci. Gdy spisze się te wszystkie dane warto przedstawić efekty pracy na dużej kartce papieru. Tak rozpoczyna się tworzenie drzewa genealogicznego.

Genealog badający dzieje swojej rodziny powinien odwiedzić miejsca związane z rodziną. Warto wybrać się na miejscowe cmentarze i sfotografować nagrobki. Gdy zbierzemy wszystkie informacje od członków rodziny należy wybrać się do archiwów. Najbliższe archiwa znajdują się w Toruniu, Bydgoszczy i Włocławku. Pewne informacje o przodkach można znaleźć w dokumentach kościelnych między innymi w archiwum diecezjalnym Płocku. Korzystanie z archiwaliów wymaga pewnej wiedzy. W związku z tym na początku proponujemy badanie swojej historii na podstawie dostępnych rodzinnych źródeł oraz baz internetowych.

Szymon
Wiśniewski

Badając dzieje swoich przodków należy rozumieć kilka pojęć genealogicznych. Są to przede wszystkim takie terminy jak:

- Heraldyka – jedna z nauk pomocniczych historii, zajmuje się badaniem rozwoju i znaczenia oraz zasadami kształtowania się herbów.

- Protoplasta – najstarszy znany przodek, od którego wywodzi się jakiś ród. Inaczej osoba, poza którą nie sięga historia danego rodu.

- Akt stanu cywilnego – pojedynczy wpis w księdze stanu cywilnego, który rejestruje stan cywilny osoby poprzez urzędowe odnotowanie określonych zdarzeń. W prawie polskim istnieją trzy rodzaje takich aktów: akt urodzenia, akt małżeństwa i akt zgonu.

- Drzewo genealogiczne po kądzieli – drzewo rodziny ze strony matki.

- Drzewo genealogiczne po mieczu – drzewo genealogiczne ze strony ojca.

II wojna światowa

Nieznani bohaterowie

W dzisiejszym numerze krótka opowieść o małym oddziale wojskowym, który w pierwszych dniach września 1939 roku walczył m.in. w okolicach Wąbrzeźna.

Do dzisiaj w książkach historycy rozpisują się o pięknych szarżach ułanów, walkach piechoty czy polskiego lotnictwa w 1939 roku. Prawie wszyscy zapominają jednak o „niemedialnej” formacji jaką jest obrona przeciwlotnicza.

16. bateria motorowa artylerii przeciwlotniczej – to niewielki w skali całej wojny oddział żołnierzy, których zadaniem było zestrzeliwanie samolotów niemieckiej Luftwaffe. Oddział, o którym mowa został sformowany na kilka dni przed wojną 24 sierpnia 1939. Dowódcą 16 baterii był kapitan Julian Franciszek Wojtusiak. Oddział już 1 września w okolicach Grudziądza zestrzelił cztery wrogie samoloty. Następnego dnia bateria osłaniała artylerię w rejonie Gruta-Melno. 4 września podporządkowana została dowódcy 4. Dywizji Piechoty i użyta do osłony artylerii i tyłów. 4. dywizja wycofywała się wówczas w rejon lasów nieopodal Wronia. Następnie bateria wycofywała się drogą Wąbrzeźno – Golub, walczyła w okolicach

Lipna docierając do Włocławka. Na swoim szlaku bojowym używana była nie tylko jako bateria przeciwlotnicza, ale również wsparcie piechoty i czołgów.

16. bateria przeciwlotnicza liczyła 6 oficerów, 138 szeregowych, 30 kierowców. Wyposażeni byli oni w 15 pistoletów, 2 rkm, 167 kbk, 4 armaty przeciwlotnicze, 1 łożnik, 1 łożnik-radio, 5 motocykli z koszem, 5 samochodów ciężarowych małych, 10 samochodów ciężarowych, 8 samochodów-ciągników, 4 przyczepy specjalne, 1 przyczepa kuchnia. Próbując zestrzelić niemieckie samoloty żołnierze 16. baterii używali armat przeciwlotniczych 40 mm firmy Bofors. Obsługiwało ją 7 artylerzystów. Posługując się rachunkiem prawdopodobieństwa – wyliczono, iż dla dział 40 mm, na każde 160 oddanych strzałów można liczyć na zestrzelenie jednego samolotu.

16. bateria w czasie kampanii wrześniowej zestrzeliła w sumie 12 samolotów niemieckich.

PW



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

CWA TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO



Przykładowe drzewo genealogiczne Kaczora Donalda

Porady specjalisty

Nadciśnienie: co pomaga, a co szkodzi?

U 70 proc. osób cierpiących na otyłość występuje nadciśnienie. Można je korygować odpowiednią dietą.

Nadciśnienie tętnicze spotyka się niezwykle często. Rozpoznaje się je wówczas, gdy w czasie badania pomiar ciśnienia skurczowego przekracza wartość 160 mmHg, a rozkurczowego 95 mmHg. Głównym objawem klinicznym nadciśnienia tętniczego jest uczucie ucisku, ból oraz zawroty głowy. Towarzyszy temu również uczucie zmęczenia oraz zmniejszenie aktywności życiowej. Przy długo utrzymujących się objawach pojawia się ból serca i uczucie duszności po wysiłku.

Przyczyna pierwotnego nadciśnienia tętniczego jest nieznana. Z kolei do najczęstszych przyczyn nadciśnienia wtórnego należy zaliczyć: zaburzenia czynności gruczołów wydzielania wewnętrznego, nieprawidłowości naczyniowe, jak również choroby nerek. Często, również w literaturze naukowej, spotyka się informacje, iż u 70 proc. osób cierpiących na otyłość występuje nadciśnienie. Fakt ten może jednak wynikać ze spożywania nadmiernej ilości potraw tłustych, które najczęściej doprawiane są ogromną ilością soli.

Wiadomo nie od dziś, że drastyczne zmniejszenie podaży soli kuchennej prowadzi do obniżenia ciśnienia tętniczego. Dlatego też w tej jednostce chorobowej bardzo ważna jest prawidłowa dieta.

Dieta osób cierpiących na nadciśnienie powinna opierać się na produktach, które mają zdolność obniżania ciśnienia tętniczego oraz na ograniczeniu lub eliminacji produktów, które je podnoszą.

Nadmiar soli jest jedną z głównych przyczyn powstawania samoistnego nadciśnienia tętniczego. Chlorek sodu (sól kuchenna) jest potrzebny do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Jak wiadomo, jego nadmiar jest szkodliwy. Dlaczego? Otóż nadmierna ilość sodu powoduje zwiększenie wydzielania angiotensyny. Jest to związek, który bardzo silnie zwęża naczynia krwionośne. Związek ten również prowokuje nerki do większego zatrzymania soli i wody we krwi. Obawia się to wówczas wzrostem ciśnienia we krwi. Ze względu na ten aspekt zaleca się ograniczenie spożycia soli do ok. pół łyżeczki dziennie. Jak wiadomo jesteśmy przyzwyczajeni do smaku słonego i rezygnacja z soli nie jest taka prosta. Proponuje się wówczas w jej miejsce wprowadzić duże ilości dozwolonych przypraw, np. majeranku, kminu, bazylii, papryki, oregano



itd. Przyprawy podniosą wartość sensoryczną serwowanych potraw oraz zatuszują niedobór soli. Należałoby również podkreślić, że źródłem soli są również produkty gotowe, ze szczególnym uwzględnieniem konserw, gotowych dań w proszku czy słonych przekąsek. Dlatego też powinno się ich ilość ograniczyć do minimum.

Przy podwyższonej wartości ciśnienia tętniczego powinno unikać się również spożywania tłuszczów pochodzenia zwierzęcego w tym: masła, smalcu, słoniny. Produkty te bowiem sprzyjają rozwojowi miażdżycy, która ma istotny wpływ na podwyższenie ciśnienia. Dlatego też należy je zastąpić tłuszczami pochodzenia roślinnego, czyli oliwą z oliwek i olejami. W szczególności warto sięgnąć po oleje sezamowy i rzepakowy. Oleje są źródłem kwasu linolenowego i linolowego. Te kwasy tłuszczowe przyczyniają się do obniżania ciśnienia tętniczego oraz poziomu cholesterolu.

Właściwości obniżające ciśnienie skurczowe oraz przyspieszające wydalanie soli i wody z organizmu wykazuje potas – składnik mineralny. Najwięcej go zawierają przede wszystkim pomidory i ich przetwory, ziemniaki, warzywa liściaste. Duże ilości potasu można znaleźć również w pestkach słonecznika i owocach cytrusowych. Nadmiernego spożycia tego pierwiastka powinny wystrzegać się osoby chorujące na nerki.

A co z kawą? Otóż badania naukowe wykazują, że u osób pijących kawę lub herbatę ciśnienie nie zmienia się gwałtownie. Okazuje się bowiem, że wypicie jednej filiżanki któregoś z tych napojów

podwyższa ciśnienie minimalnie. Z kolei u osób pijących kawę codziennie, u których istnieje tolerancja na kofeinę, nie daje się wykazać efektu podniesienia ciśnienia tętniczego krwi.

Reasumując: osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze powinny zrezygnować ze słodczy, pełnego mleka i jego pełnotłustych przetworów, tłustych mięs i wędlin, wędzonych ryb, żywności konserwowanej, żółtego sera, chipsów, słonych przekąsek, orzeszków ziemnych, koncentratów, gotowych sosów, zup w proszku oraz żywności fast food. Powinny również próbować zmniejszyć ilość spożywanego białego pieczywa, makaronu z jasnej mąki czy białego ryżu oraz żółtka jaja. Miejsce tych produktów powinny zastąpić przede wszystkim warzywa i owoce. Istnieje szeroka gama produktów, które powodują obniżenie ciśnienia. Do nich zalicza się: buraki, pomidory, papryka, czosnek, cebula, sałata, brokuły, szpinak, groszek zielony, kalafior seler korzeniowy oraz naciowy, żurawina, cytryna, aronia.

Warto również podkreślić, że systematyczny ruch o niewielkiej aktywności jest wręcz wskazany. Wiadome jest, że aktywność ruchowa podnosi ciśnienie krwi, ale należy pamiętać, że serce to mięsień, więc umiarkowany ruch je wzmacnia. Ruch zatem udrażnia tętnice, dzięki czemu obniża się ciśnienie krwi. Co również ważne, w czasie wysiłku następuje wzmożone wydalanie potu, co zarazem zwiększa wydalanie z organizmu soli i wody.

specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

Choroby

Soczewki – ubiór oka

Amerykańskie badania wykazały, że ponad połowa osób, które zamieniły okulary na soczewki kontaktowe ma wyższą samoocenę. Doceniają je zwłaszcza osoby z wadą wzroku, uprawiające sport.

Na rynku dostępne są różne rodzaje soczewek kontaktowych, które umożliwiają korekcję każdej wady wzroku.

Krótkowzroczność spowodowana jest przez dysproporcję pomiędzy mocą układu optycznego oka a długością gałki ocznej. Efekt jest taki, że gdy patrzymy w dal, obraz jest zamazany. Z bliska widzimy poprawnie. Krótkowidze noszą soczewki rozpraszające. Jakie są tego plusy? Przede wszystkim obserwowany obraz ma naturalną wielkość (okulary go zmniejszają, zwłaszcza te ze szklami o dużej mocy) i dobrze widać w szerokim polu obserwacji (poza oprawkami widok jest zamazany, przy soczewkach nie ma takiego problemu). Soczewki sprawdzają się również na deszczu czy podczas wchodzenia z dworu do ciepłego pomieszczenia – ani się nie zachlapują, ani nie parują. Są też wygodne podczas uprawiania sportu. W słoneczne dni pozwalają na noszenie przyciemnionych okularów.

Nadwzroczność ma taką samą przyczynę jak krótkowzroczność, tyle że efekt jest odwrotny. Dobrze widać to, co jest daleko, a źle z bliska. Tu stosuje się soczewki skupiające.

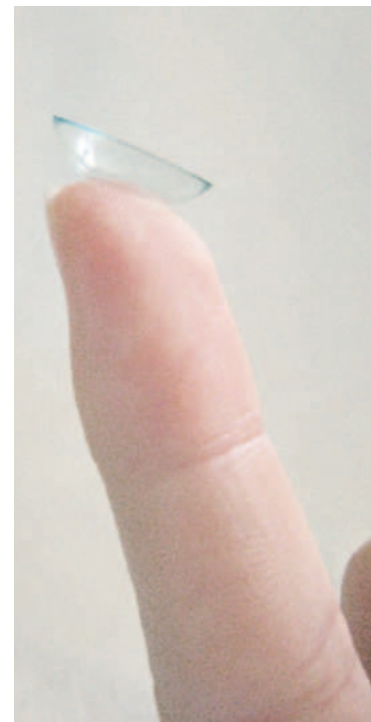
Starczewzroczność wiąże się z procesem starzenia oka. Dotyczy wszystkich ludzi: i tych, którzy przez całe życie nosili szkła korekcyjne i osób, które ze wzrokiem do osiągnięcia 40-50 lat nie mieli kłopotów. Te ostatnie zaczynają mieć trudności z czytaniem, czują wieczorem, że oczy są zmęczone,

gorzej wtedy widzą. Z czasem pojawia się konieczność wspomaganie wzroku za pomocą okularów dwuogniskowych lub progresywnych oraz dwuogniskowych lub progresywnych soczewek kontaktowych.

Astygmatyzm polega na tym, że promienie światła wpadające do oka w różnych płaszczyznach są różnie załamywane. Winny temu jest nieprawidłowy kształt rogówki. Astygmatycy widzą źle z daleka i z bliska. W tym przypadku wzrok koryguje się soczewką cylindryczną, która ma dwie różne moce.

oprac. (bla)
na podst.

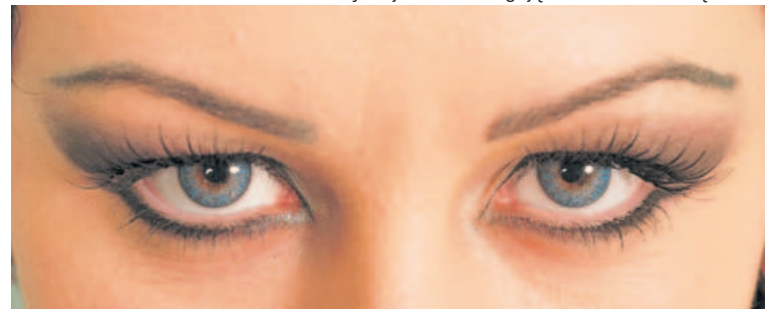
www.soczewkikontaktowe.pl



Tak wygląda soczewka na palcu...



...a tak na oku. Dla innych, którzy soczewek nie noszą, jest niewidoczna, bo zazwyczaj nie dostrzegają obwódki wokół tęczówki



Specjalne soczewki koloryzujące pozwalają nie tylko na korekcję wady wzroku, ale również na zmianę koloru oczu

Piłka nożna – IV liga

Grali bez nas

Rozgrywki rundy jesiennej czwartej ligi minęły półmetek i niektóre kluby zdają się odczuwać już pewnego rodzaju „zadyszkę”. W miniony weekend nie odbyły się dwa z ośmiu zaplanowanych na sobotę spotkań ósmej kolejki. Wśród zespołów, które przełożyły swoje mecze na późniejszy termin była także drużyna wąbrzeskiej Unii.

Sobotnie spotkanie z drużyną Legii Chełmża nie odbyło się z powodów organizacyjnych. Dla obu zespołów, zamykających ligową tabelę, miał być to ważny mecz.

Zwycięstwo w nim dawało bowiem szansę na zbliżenie się w tabeli do drużyn zajmujących bezpieczne miejsca.

- Prawda jest taka, że w tę

sobotę nie byliśmy w stanie wystawić pełnej drużyny – wyjaśnia trener Unii Sebastian Isbrandt. – Poprosiliśmy więc działaczy Legii o zgodę na rozegranie meczu w późniejszym terminie, oni się na to zgodzili, a nowy termin meczu, czyli środa 13 października został zaakceptowany przez Kujawsko-Pomorski Związek Piłki Nożnej.

Podobna sytuacja miała miejsce w Chełmnie, gdzie przełożone zostało (na 11 listopada) spotkanie tamtejszej Chełminianki z drużyną Noteci Łabiszyn. Okazuje się, że na tym poziomie rozgrywek działacze PZPN są jeszcze w stanie pójść na rękę drużynom borykającym się z problemami kadrowymi.

W pozostałych, rozegranych w sobotę, spotkaniach czwartej ligi nie było większych niespodzianek. Ciągłe niepokonana drużyna Sparty/Unifreeze Brodnica zwyciężyła zespół Unii Gniewkowo i umocniła się na pozycji lidera czwartoligowej tabeli. Zwraca uwagę wysokie, odniesione na wyjeździe zwycięstwo drużyny beniaminka rozgrywek, Krajny Sępólno Krajeńskie, nad

spadkowiczem z trzeciej ligi, drużyną Zdroju Ciechocinek.

Sytuacja w ligowej tabeli wydaje się być ciągle korzystna dla słabo spisującej się w tym sezonie drużyny Unii. Wygranie jesienią kilku spotkań mogłoby sprawić, że drużyna „biało-błękitnych” znalazłaby się na bezpiecznym, niezagrożonym spadkiem miejscu.

Najbliższą okazją na zdobycie upragnionych punktów będzie dla unitów wyjazdowe spotkanie z drużyną Startu Radziejów. Pił-

karze z Radziejowa, którzy rewelacyjnie spisywali się wiosną tego roku zarówno w lidze, jak i w rozgrywkach o Puchar Polski, w tym sezonie grają nieprzewidywalnie, o czym może świadczyć fakt, że dwa tygodnie temu stracili punkty, remisując na własnym boisku z przedostatnią w tabeli drużyną Legii Chełmża.

Spotkanie w Radziejowie odbędzie się w sobotę 2 października o 15.30.

Jarek Brzuska

Tabela czwartej ligi po ośmiu kolejkach:

1. Sparta/Unifreeze Brodnica	8	24	8	0	0	19-3
2. Cuiavia Inowrocław	8	19	6	1	1	22-2
3. Flisak Złotoria	8	18	5	3	0	11-5
4. Krajna Sępólno Krajeńskie	8	16	5	1	2	20-5
5. Noteć Łabiszyn	7	15	5	0	2	16-15
6. Pogoń Mogilno	8	12	3	3	2	12-5
7. Unia Gniewkowo	8	12	3	3	2	7-8
8. Grom Osie	8	9	3	0	5	10-12
9. Start Radziejów	8	8	2	2	4	8-13
10. Gopłania Inowrocław	8	8	2	2	4	7-9
11. LTP Lubanie	8	6	1	3	4	11-17
12. Chełminianka Chełmno	7	6	1	3	3	6-14
13. Dąb Barcin	8	6	1	3	4	10-22
14. Zdrój Ciechocinek	8	5	1	2	5	13-23
15. Legia Chełmża	7	4	1	1	5	5-14
16. Unia Wąbrzeźno	7	4	1	1	5	6-16

Wyniki ósmej kolejki czwartej ligi:

Cuiavia Inowrocław	1-0 Start Radziejów
Sparta/Unifreeze Brodnica	2-0 Unia Gniewkowo
Flisak Złotoria	3-1 Grom Osie
Dąb Barcin	0-0 Gopłania Inowrocław
Zdrój Ciechocinek	1-6 Krajna Sępólno Krajeńskie
LTP Lubanie	0-0 Pogoń Mogilno
Unia Wąbrzeźno	- Legia Chełmża
(mecz przełożony na 13 października, 15:30)	
Chełminianka Chełmno	- Noteć Łabiszyn
(mecz przełożony na 11 listopada, 12:00)	

Żużel

Medale dla Unibaxu czwarty rok z rzędu

Dziś kolejna porcja informacji dla fanów toruńskiego Unibaxu i żuźla.

Betard - Unibax

W tegorocznym sezonie drużyna Unibaxu jest bardzo nieobliczalna. Raz potrafi wygrać we Wrocławiu, żeby tydzień później doznać sromotnej klęski. Tym razem w decydującym starciu udało się wywieźć zaledwie czteropunktową stratę.

Przed wszystkim na brawa zasługuje Ryan Sullivan, który popisał się wieloma ciekawymi akcjami. Potrafił walczyć na dystansie i przedzierać się z ostatnich pozycji na pierwsze. To głównie on poprowadził drużynę do tej „zwycięskiej porażki”.

Wynik, który osiągnął Unibax jest też dużą zasługą Chrisa Holdera. Na jego dobrą dyspozycję mogła się złożyć znajomość wrocławskiego owalu. Przypomnijmy, że Holder do Torunia przeniósł się właśnie z ówczesnego Atlasu. Australijczyk nie tylko sam dobrze punktował, ale pomagał kolegom z drużyny przywieźć cenne oczka. Tak było, np. w biegu dwunastym, kiedy to Holder jechał w parze z Pulczyńskim. Wypuścił toruńskiego juniora do przodu, a sam odpierał ataki Świderskiego. Żeby spowolnić wrocławską parę ujmował gazu i stawał wręcz w miejscu, by ich przyblokować. Dzięki jego postawie Unibax dowiódł podwójne zwycięstwo.

Dziewięć oczek dorzucił również Hans Andersen – kolejny żuźlowiec startujący w przeszłości we Wrocławiu. Totalnie zawiódł Adrian Miedziński, który dzień wcześniej w Zielonej Górze w Indywidualnych Mistrzostwach Pol-

ski zajął dobre, czwarte miejsce. „Miedziak” w niedzielę nie mógł się odnaleźć na wrocławskim torze. Wystartował tylko w trzech biegach zdobywając w nich łącznie trzy punkty. Wiesław Jaguś może się „pochwalić” dokładnie taką samą „skutecznością”, z tym, że nikt nie spodziewał się po nim większej zdobyczy punktowej. Między nim a Miedzińskim jest ta zasadnicza różnica, że ten drugi potrafi walczyć i wygrywać dla dobra drużyny.

W ekipie gości było więcej luk. Przed wszystkim rozczarował Kenneth Bjerre, zdobywając siedem punktów. Z kolei Jason Crump z zaledwie jednym oczkiem więcej zanotował dwie wpadki – defekt oraz taśmę. To drugie wynikło raczej z chęci „podpuszczenia” stojącego obok Andersena niż z nerwów. Dwucyfrowy wynik zanotował tylko jeden zawodnik z Wrocławia – Duńczyk Leon Madsen.

Unibax-Betard

Pojedynki tych dwóch ekip już od kilkadziesiąt lat dostarczają kibicom wiele emocji. Bardzo często wynik spotkania rozstrzygał się dopiero w ostatnim biegu. Tak też było i w niedzielę, kiedy to bieg piętnasty przesądzał o medalu.

Na duże brawa zasługuje ponownie Ryan Sullivan, który ukończył zawody z kompletem punktów. Był nie do prześcignięcia na toruńskiej Motoarenie. W decydującym biegu, kiedy ważyły się losy brązowego medalu nie dał się „zjeść” nerwom i pewnie wygrał wyścig, finiszując na jednym kole.

W ekipie gospodarzy wyróżniła się na pewno „równa forma” Wiesława Jagusia. Ten wystartował tylko dwa razy, za każdym razem przyjeżdżając na końcu stawki. Takiej klasy zawodnik nie powinien pokazywać się z tak złej strony na własnym torze. To już świadczy tylko o jego słabej formie i o tym, że czas najwyższy zakończyć zabawę z czarnym sportem.

Losy spotkania ważyły się jak w kalejdoskopie. Naprzemiennie, raz wygrywali podwójnie gospodarze, a chwilę później ripostowali goście przywożąc żuźlowców Unibaxu na 5:1. Taka jest właśnie specyfika spotkań z Wrocławiem – tu nic nie jest pewne. Po siódmym biegu torunianie nawet przegrywali różnicą ośmiu punktów, a w dwu-

mecz dwunastu. Jednakże Aniolom udało się odrobić stratę i doprowadzić do wyrównania wyniku. Dwa remisy w biegach nominowanych dały Unibaxowi brązowe medale – zdecydowało o tym wyższe miejsce w tabeli.

Trzecie miejsce dla torunian jest ogromnym sukcesem. Tak naprawdę, to drużyna gorzowska powinna zająć ich miejsce, jeśli poddać analizie postawę obu drużyn w rundzie zasadniczej. Menadżer Unibaxu Jacek Gajewski zadeklarował, iż pełnił swoje obowiązki już ostatni sezon. Dobrze to rokuje na przyszłość – jest nadzieja, iż w końcu toruński zespół poprowadzi człowiek, który choć raz siedział na żuźlowej maszynie.

Paulina Szulc

OGŁOSZENIE PŁATNE

BURMISTRZ WĄBRZEŻNA

podaje do publicznej wiadomości, że przeznaczył do sprzedaży
w trybie przetargu nieograniczonego

prawo własności do gruntu komunalnego o powierzchni 911 m² określonego działkami ewidencyjnymi nr 432/4 i 435/3 zapisanych w księdze wieczystej KW nr TO1W/00023701/3 oraz działką ewidencyjną nr 446/1 zapisanej w księdze wieczystej KW nr TO1W/00017807/1 i położonego w obrębie 1 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Matejki. Ta niezabudowana nieruchomość zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną, pensjonatową, wielorodzinną niskiej intensywności i usługi nieuciążliwe (symbol planistyczny A-29 M/U), a jej wartość została określona na kwotę 51.500,- zł netto (słownie: pięćdziesiąt jeden tysięcy pięćset złotych).

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art.34 ust.1 pt. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity z 2010 r. Dz. U. Nr 102, poz.651 z późn. zmianami) winny złożyć stosowne wnioski w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia niniejszego wykazu.

Piłka nożna

Najczarniejsze scenariusze

Piłkarzom Zrywu Książki nie towarzyszy ostatnio najlepsza passa. Dwa tygodnie temu wysoko przegrali na własnym boisku z drużyną Pojezierza Brzuze 2:6, a w minioną niedzielę przegrali we Wrockach z tamtejszym Zrywem 3:1. Co najgorsze, oba te mecze zdecydowanie były do wygrania.

To już trzeci mecz z rzędu, w który podopieczni Marka Ciska wygrywali pierwsze połowy, by ostatecznie schodzić z boiska jako pokonani.

Scenariusz meczu we Wrockach był niemal identyczny jak ten z meczu rozegranego we Wrockach

w maju tego roku. Wtedy także piłkarze z Książki wyszli na prowadzenie, by ostatecznie przegrać mecz 3:2. Wrażenie piłkarskiego déjà vu było tym mocniejsze, gdyż piłkarze z Wrocki po stracie bramki tak jak w maju skupili się bardziej na klóceniu się pomiędzy sobą niż na

grze. Swoją drogą, mieli prawo się zdenerwować, gdyż Tomasz Hetmański, który zdobył w 27. minucie gola dla Zrywu Książki wykorzystał totalne zagubienie obrońców i bramkarza z Wrocki, którzy w tej sytuacji zrobili wszystko, by ułatwić mu strzał do pustej bramki.

Na tym jednak kończą się podobieństwa pomiędzy majowym spotkaniem a tym, które rozegrane zostało w minioną niedzielę. O ile bowiem w maju piłkarze Zrywu Wrocki zmobilizowali się w końcówce i zwyciężyli dzięki wypracowanej w drugiej połowie meczu przewadze, to w niedzielnym spotkaniu inicjatywa do ostatniej minuty należała do drużyny Zrywu Książki, której piłkarze atakowali, stwarzali groźne sytuacje, przeważali w polu, przebywali dłużej na połowie rywala i... trzykrotnie tracili bramki po chwilach nieuwagi obrońców i bramkarza.

- Niestety, na boisku wyraźnie widać, który z zawodników bierze regularnie udział w treningach - wyjaśnia przyczyny tych porażek trener Marek Cisek. - Zawodnicy naszej drużyny mają kondycję, mają umiejętności techniczne, ale brakuje im zgrania i konsekwencji, które mogliby wyrobić, regularnie uczestnicząc w treningach.

W pozostałych spotkaniach B-klasy, które rozegrane zostały w minionym tygodniu za dużą niespodziankę należy uznać wygraną drużyny LZS Steklin z dotychczasowym liderem rozgrywek, zespołem LZS Świdziebnia. Warto także zwrócić uwagę na prawdziwy

OGŁOSZENIE PŁATNE

BURMISTRZ WĄBRZEŻNA

podaje do publicznej wiadomości, że przeznaczył do sprzedaży w trybie przetargu nieograniczonego

prawo własności do lokalu mieszkalnego nr 3 o powierzchni użytkowej 26,17 m², składającego się z 1 pokoju, kuchni i łazienki z wc (do którego przynależy piwnica o powierzchni użytkowej 4,65 m² oraz pomieszczenie gospodarcze o powierzchni użytkowej 7,28 m²) zlokalizowanego na parterze budynku położonego w obrębie 1 miasta Wąbrzeźna przy ulicy Wolności nr 80, na nieruchomości określonej działką ewidencyjną nr 712/5 o powierzchni 469 m² i zapisanej w księdze wieczystej KW nr 23962. Nieruchomość ta (zabudowana budynkiem mieszkalnym i gospodarczym) zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego miasta Wąbrzeźna położona jest na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną i usługi nieuciążliwe (symbol planistyczny A-36 MW/U). Z własnością tego lokalu związany będzie udział w wysokości 3810/40832 części wspólnych budynku i jego urządzeń nie służących do wyłącznego użytku właścicieli poszczególnych lokali oraz taki sam udział w prawie własności gruntu.

Wartość lokalu wraz ze sprzedawanym udziałem w nieruchomości została określona na kwotę w wysokości 31.000,00 zł (słownie: trzydzieści jeden tysięcy złotych).

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art.34 ust.1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity z 2010 r. Dz. U. Nr 102, poz. 651 z późn. zmianami) winny złożyć stosowne wnioski w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia niniejszego wykazu.



Tomasz Hetmański zdobywa gola wykorzystując błędy bramkarza i obrońców z Wrocki

Zryw Wrocki – Zryw Książki 3:1 (0:1)

Bramka dla Zrywu Książki: Tomasz Hetmański (27.)

Wyniki piątej kolejki spotkań B-klasy:

Legia Osiek	3-1	LZS Zbiczno
Pojezierze Brzuze	2-2	Cukrownik Mełno
Zryw Wrocki	3-1	Zryw Książki
Iskra Ciechocin	9-2	Victoria Czernikowo
LZS Steklin	3-1	LZS Świdziebnia

Tabela B-klasy po pięciu kolejkach

1. Legia Osiek	5	12	4	0	1	11-8
2. LZS Świdziebnia	5	10	3	1	1	19-11
3. Pojezierze Brzuze	5	10	3	1	1	22-14
4. Iskra Ciechocin	5	9	2	3	0	24-14
5. LZS Zbiczno	5	7	2	1	2	10-9
6. LZS Steklin	5	7	2	1	2	9-17
7. Zryw Wrocki	5	6	2	0	3	12-12
8. Cukrownik Mełno	5	4	1	1	3	6-9
9. Zryw Książki	5	3	1	0	4	7-14
10. Victoria Czernikowo	5	3	1	0	4	8-20



Najlepszym graczem w drużynie Zrywu Książki był Tomasz Hetmański

strzelecki festiwal, jaki zgotowali kibicom piłkarze Iskry Ciechocin, gromiąc zespół Victorii Czernikowo aż 9:2.

Właśnie bramkostrzelna drużyna z Ciechocina będzie najbliższym przeciwnikiem zespołu Zrywu Książki. Pozostaje mieć nadzieję, że piłkarze Zrywu wyciągną wnioski z ostatnich porażek i tym razem zagrają bardziej konsekwentnie, szczególnie w drugiej

części spotkania. Mecz rozegrany zostanie w niedzielę na boisku w Książkach, a jego początek zaplanowany jest na godzinę piętnastą.

tekst i fot. Jarek Brzuska

Skład Zrywu Książki: Adrian Gutowski; Tomasz Baran, Mariusz Kemski, Robert Tomaszewski, Mateusz Gajewski, Grzegorz Baran, Marcin Zawadzki, Sławomir Matuszak, Krzysztof Baran, Tomasz Hetmański, Łukasz Weiher.



W ofensywie Zrywu Książki wyróżniał się Łukasz Weiher - leży po próbie strzału



Jedno w tym meczu mogło się podobać - był bardzo szybki

Biegi

Nowe dystanse

We wtorek 22 września zainaugurowany został szósty cykl biegów o wąbrzeskie Grand Prix. W Biegu Serca wzięło udział 270 zawodników, którzy rywalizowali na nieco zmienionych, względem lat ubiegłych, dystansach.

Dystanse zostały lepiej dopasowane do kategorii wiekowych. Okazało się, że pięćdziesiąt metrów dla przedszkolaków to wielka różnica i najmłodsze dzieci dobiegały do mety w o wiele bardziej zwartej grupie niż w poprzednich latach, przez co rywalizacja pomiędzy nimi była ciekawsza.

Druga ze zmian dotyczyła dystansów przeznaczonych dla uczniów szkół średnich. W tym wypadku skrócono dystans dziewczętom, które biegiły 800 zamiast 1500 metrów. W minionych latach widać było, że przebiegnięcie trzech i pół okrążeń stadionu było dla niektórych z dziewcząt zbyt dużym wysiłkiem i po dobiegnięciu do mety potrzebna była niekiedy pomoc medyczna.

Nie zmieniło się jedno: jak w poprzednim sezonie ciągle niewielu chętnych do rywalizacji w biegach było w najstarszych grupach wiekowych. Wystartowały tylko trzy osoby powyżej osiemnastego roku życia, co nieco dziwi, gdyż na ulicach miasta coraz częściej widać osoby spędzające wolny czas na bieganiu czy uprawianiu nordic walking.

Mimo to frekwencję podczas pierwszej edycji tegorocznych bie-

gów Grand Prix można uznać za dobrą. Łącznie we wszystkich kategoriach wiekowych rywalizowało 270 zawodniczek i zawodników. Zasady rywalizacji o doroczne trofeum nie uległy zmianom. W końcowej klasyfikacji Grand Prix liczyć się będą ci spośród zawodników, którzy wezmą udział w przynajmniej trzech z czterech biegów.

Podczas Biegu Serca można było także znaleźć potwierdzenie teorii mówiącej, że „trening czyni mistrza”. Ci spośród zawodników, którzy dobrze prezentowali się w minionym sezonie, znakomicie wypadli także podczas wtorkowych biegów. Często zdarzało się, że nie oddawali prowadzenia od startu do mety i właśnie na ich twarzach widać było największą radość ze zwycię-



Patrycja Kłosińska prowadzi dziewczęta z przedszkola od startu do mety

cięstwa w biegu lub zajęcia dobrego miejsca.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Cykl biegów Grand Prix rozpoczął dziewczęta z przedszkola



Nestor wąbrzeskiego sportu Józef Molczyński rozmawia z najmłodszymi biegaczami

Wyniki Biegu Serca (22.10.2010)

Przedszkole (150 m):

Dziewczęta: 1. Nina Isbrandt, 2. Martyna Zielińska, 3. Julia Libuszewska
Chłopcy: 1. Bartosz Ciupak, 2. Wiktor Czerwiński, 3. Łukasz Jażdżewski

Klasy „0” (200m):

Dziewczęta: 1. Basia Paczkowska, 2. Daria Dziura, 3. Aleksandra Grącka
Chłopcy: 1. Oliwier Ruchalski, 2. Mikołaj Fiałkowski, 3. Kordian Piasecki

Klasy I (300m):

Dziewczęta: 1. Wiktoria Lewandowska, 2. Julia Kowalska, 3. Kasia Olszewska
Chłopcy: 1. Michał Szlak, 2. Jakub Witkowski, 3. Jędrzej Kalinowski

Klasy II (300m):

Dziewczęta: 1. Agata Makowska, 2. Klaudia Sturmman, 3. Agnieszka Kamińska
Chłopcy: 1. Mikołaj Piórkowski, 2. Bartosz Piasecki, 3. Kacper Karczewski

Klasy III (300 m):

Dziewczęta: 1. Agata Witkowska, 2. Natalia Jasińska, 3. Wiktoria Moskal
Chłopcy: 1. Remigiusz Warsicki, 2. Igor Mikulski, 3. Marcin Firchow

Klasy IV (400 m):

Dziewczęta: 1. Ewa Adamczyk, 2. Joanna Bielawa, 3. Lucyna Sobecka
Chłopcy: 1. Tomasz Wąs, 2. Oskar Cyrklaff, 3. Michał Niekludow

Klasy V-VI (600 m):

Dziewczęta: 1. Patrycja Kłosińska, 2. Julia Markowska, 3. Joanna Król
Chłopcy: 1. Miłosz Szczotka, 2. Sebastian Lichowski, 3. Marcin Brzeziński

Gimnazjum (800 m):

Dziewczęta: 1. Paulina Domian, 2. Agnieszka Lubańska, 3. Jagoda Krause
Chłopcy: 1. Marcin Gościński, 2. Bartosz Zaleśkiewicz, 3. Paweł Jabłoński

Szkoły średnie:

Dziewczęta (800 m): 1. Paulina Karnas, 2. Magdalena Robaczewska, 3. Monika Karnas
Chłopcy (1500 m): 1. Michał Grzegorzczak, 2. Łukasz Nędza, 3. Jacek Siemieński

Mężczyźni do lat 39:

1. Piotr Rybszleger

Mężczyźni lat 40 i więcej:

1. Klaus Migga, 2. Zbigniew Markiewicz

Piłka ręczna

Sezon tuż, tuż...

Niebawem rozpoczyna się sezon rozgrywek ligowych w piłce ręcznej. Wygląda na to, że szczypiornistki UKS Vambresia są do niego dobrze przygotowane, o czym może świadczyć sukces, jakie dziewczęta z rocznika 1997 odniosły na turnieju w Gnieźnie.



Dziewczęta z rocznika 1997 potwierdziły w Gnieźnie swoją dobrą formę.

Od 10 do 12 września w Gnieźnie rozgrywane były zawody „Gniezno Cup 2010”. W tej cyklicznej imprezie, gromadzącej dziewczęce zespoły piłki ręcznej z całego kraju wzięły udział także szczypiornistki UKS Vambresia z rocznika 1997, które pojechały do Gniezna w roli faworytek.

– Było nam niezwykle sympatycznie słyszeć na każdym kroku, że nasza drużyna jest zapowiadana jako zespół mistrzyni Polski – mówi trener UKS Vambresia Bogdan Tarczyński. – Dziewczęta sprostają tej presji i odniosły ważny dla nich sukces przed rozpoczynającym się niebawem sezonem.

W gnieźnieńskim turnieju w kategorii rocznika 1997 wzięło udział 12 drużyn: UKS Vambresia-Worwo Wąbrzeźno, MKS Kusy Szczecin, MKS Zagłębie Lubin, UKS Drwęca-Novar Lubicz, MKS Truso Elbląg, GUKS Bellator Ryjewo, MTS Kwidzyn, UKS Bukowia Buk, UKS GOSiR Dopiewo, MUKS Omega Mrągowo, UKS Cisowa Gdynia oraz gospodynie turnieju MKS MOS Gim 3 Gniezno.

Dziewczęta z UKS Vambresia przeszły przez ten turniej wygrywając wszystkie spotkania. Oprócz drużynowego zwycięstwa w gnieźnieńskim turnieju, mogą

być także zadowolone z indywidualnych wyróżnień, jakie uzyskały poszczególne zawodniczki. Jagoda Krause została uznana najlepszą zawodniczką turnieju, Katarzyna Majewska – najlepszą bramkarką, a Patrycja Ptak i Alicja Grabowska zostały wybrane do „najlepszej siódemki” tych rozgrywek.

Już niebawem wąbrzeskie szczypiornistki rozpoczynają nowy sezon rozgrywek. Dziewczęta z rocznika 1999 i młodsze rozpoczną rywalizację 18 listopada, mając w swojej grupie zespoły MKS I i MKS II z Brodnicy oraz Dąbrowy Chełmno. Młodziczki z rocznika 1988 mające jako przeciwniczki w grupie dziewczęta z drużyn „Olimpijczyk” Kowalewo POM., MKS Brodnica i UKS „Bobry” Bobrowniki swoje pierwsze spotkania rozegrają 17 października. Mistrzyni Polski z rocznika 1997 będą rywalizowały w grupie ze szczypiornistkami Drwęcy-Novar Lubicz I i II oraz UKS Sokół Bydgoszcz, a swoje rozgrywki rozpoczną 10 października. Natomiast juniorki młodsze z rocznika 1993-94 wybiegną na parkiet już 2 października, by rozegrać wyjazdowe spotkanie z drużyną Drwęcy-Novar Lubicz.

tekst i fot. Jarek Brzuska