

Śląskie przeboje na Dzień Matki

ZAPROSZENIE ➤ 26 maja br. o godz. 18.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury zaplanowany jest koncert śląskiego zespołu „Blue Party”



Miłośnicy śląskich szlagerów będą zadowoleni

– Zaproszenie na to piątkowe popołudnie może być niezapomnianym upominkiem dla wszystkich mam z okazji ich święta, które przypada właśnie w dniu koncertu – zachęcają organizatorzy.

„Blue Party” ma na swoim koncie wiele przebojów, zajmujących czołowe miejsca na liście śląskich przebojów. Ich muzyczny dorobek można usłyszeć m.in. w TVS, TV Disco oraz ITV.

Bilety w cenie 35 zł/os. i 30 zł (grupa od 15 osób) do nabycia w kasie WDK w godz. 12.00–16.00. Bliższe inf. pod nr. tel. 566881727, wew. 27.

oprac.(krzan)
fot. nadesłane

Edukacja

Trwają egzaminy...

Dokończenie ze str. 1

Podobna atmosfera panuje w Zespole Szkół Zawodowych. – Na matematyce, jak to na matematyce – śmieje się Mateusz Korczyński, absolwent technikum mechanicznego. – Ale mam nadzieję, że minimalne 30% będzie, a może nawet więcej? Trochę bardziej obawiam się języka angielskiego – dodaje. O matematykę nie martwi się natomiast Kasia Dzikowska, absolwentka technikum obsługi turystycznej. – Matematyka była łatwa. Zobaczmy, co będzie na rozszerzonym języku angielskim – mówi Kasia. Po maturze dziewczyna chciałaby studiować architekturę wnętrz i krajobrazu. – Wybieram się na studia zaoczne. Chciałabym też pracować – wyjaśnia Kasia.

Spokojem wykazują się również maturzyści z Zespołu Szkół we Wroniu. – Osobiście nie stresuję się za bardzo. Wiadomo, że jakaś presja zawsze występuje, lecz po prostu wiem, że do matury jestem dobrze przygotowany

– mówi Paweł Sankiewicz, absolwent technikum informatycznego. – Staram się nie przejmować i nie myśleć o tym, co może mnie spotkać czy też pójść nie tak – tłumaczy Paweł. Czy egzaminy były trudne? – Jeśli chodzi o język polski, to zadania były umiarkowane, a temat rozprawki „Praca – pasja czy obowiązek?” łatwy. Natomiast z matematyki zdarzyło się kilka zadań, nad którymi trzeba było pogłębować. Aczkolwiek próbne matury były według mnie zdecydowanie trudniejsze. Mocniejszy czuję się z matematyki, więc dla mnie była to łatwiejsza część egzaminów – opisuje Paweł.

Na ostateczne wyniki egzaminów maturzyści muszą poczekać do końca czerwca. Będą je mogli odebrać w szkole albo sprawdzić na stronie internetowej Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Gdańsku (każdy absolwent otrzymał unikalny kod do zalogowania się na stronie OKE).

Tekst i fot. (krzan)

Edukacja

Wieści z „dwójki”

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie wzbogacają swoją wiedzę w zakresie historii, ekologii i sportu. Uczestniczą też w życiu kulturalnym.

Szkolne mistrzynie mitów i historii starożytnej

26 kwietnia odbył się szkolny etap konkursu nt. mitów i historii starożytnej. Sześcioro uczestników z klas piątych wykazało się bogatą wiedzą o starożytnej Grecji i Rzymie. Oto rezultaty ich zmagania: 1 m. Wiktoria Jaworska Va 118,5p.; 2 m. Kornelia Templin Vb 73,5p.; 3 m. Laura Michewicz Vb 67p.; 4 m. Natalia Grudowska Vb 52p.; 6 m. Laura Szczodrowska Vb 50p.; 6 m. Weronika Łubkowska Va 44p.

Jak informuje Anna Piórkowska, uczennice zakwalifikowały się

do międzyszkolnego etapu konkursu.

Zielono nam

Podczas podsumowania „Tygodnia dla Przyrody” odbył się apel z okazji Dnia Ziemi, połączony z niezwykle lekcją przyrody, przeprowadzoną przez leśnika Tomasza Gardzisa. – Dużą atrakcją dla dzieci było odegranie na rogu myśliwskim sygnału na powitanie i pożegnanie w wykonaniu naszego prelegenta – mówi Anna Kursa. Jak zawsze nie zabrakło również wierszy i piosenek, poświęconych ochronie naszej planety. – Emocji dostarczył też

wyбір najbardziej zielonego ucznia klas V-VI. Podobnie jak w grupie dzieci młodszych, zwycięzcy nagrodzeni zostali owocami – dodaje nauczycielka. Pomysłowość uczniów oraz ilość zielonych elementów stroju i gadżetów po raz kolejny zaskoczyła organizatorów, a także wszystkich zgromadzonych uczniów. Na konie uczniowie odśpiewali dwójkowy hymn ekologiczny „Moja planeta”.

Zdrowie jest najważniejsze

W ostatnim tygodniu kwietnia w ramach obchodów „Tygodnia dla zdrowia” przeprowadzone zostały zawody wiedzy – sportowe dla uczniów klas IV-VI. – Dziesięcioposobowe drużyny walczyły o zajęcie pierwszego miejsca, rozwiązując zadania (krzyżówki, hasła, uzupełnianki) związane z zasadami zdrowego odżywiania, spędzania wolnego czasu, konsekwencjami stosowania używek – wyjaśnia

Anna Zaniwska. Poza tym uczniowie zdobywali punkty w konkursach sprawnościowych, przygotowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego Barbarę Dąbrowską, Łukasza Murawskiego i Tomasza Tomaszewskiego. W tym roku pierwsze miejsca zajęły klasy: IV b, V a i VI c.

Uczniowie klas IV przygotowywali ponadto plakaty promujące zdrowy styl życia. Pracując w grupach stworzyli wiele ciekawych projektów.

Czas na teatr

Przed długim majówkowym weekendem wychowawczynie klas

IV a i IV b Hanna Maziarka i Anna Kursa zabrały swoich uczniów na wycieczkę do Torunia. Choć deszczowa pogoda nie sprzyjała długim spacerom po Starówce, to wizyta w Teatrze Wilama Horzycy zrekompensowała niedogodności aury. Uczniowie z zacięciem obejrzeli bajkę pt. „Dwanaście miesięcy”. Dzięki wspaniałej grze aktorskiej i przepięknej scenografii wszyscy widzowie na dwie godziny przeniesli się w magiczny i niezwykły świat, w którym zwyciężyło dobro.

oprac.(krzan)
fot. nadesłane



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO



Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 682 26 80
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor Naczelny:
Magdalena Betlejewska
tel. 692 141 983

Dział reklamy i ogłoszeń:
tel. (56) 682 26 80
e-mail: reklama@wpr.info.pl
Wydawca:
Wydawnictwo
Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
Druk:
GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5

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

„Złote pług” czekają na kandydatów

GMINA PŁUŻNICA ▶ W gminie Płużnica ruszył kolejny nabór kandydatów do nagrody wójta pn. „Złoty pług”. Kandydatury można zgłaszać do 15 maja

– Zgłoszenia może dokonać każdy mieszkaniec naszej gminy lub organizacja, firma mająca siedzibę na terenie gminy Płużnica – wyjaśnia asystentka wójta Patrycja Murawska. – Wystarczy wypełnić prosty formularz zgłoszeniowy, uzyskać zgodę kandydata na udział w konkursie i złożyć druk w sekretariacie Urzędu Gminy w Płużnicy – dodaje.

Nagrody zostaną przyznawane w kilku kategoriach: 1. organizacjom pozarządowym, grupom nieformalnym, osobom fizycznym w kategorii „Inicjatywa roku”; 2. organizacjom pozarządowym, osobom fizycznym w kategorii „Organizacja roku”/ „Społecznik roku”; 3. firmom, osobom indywidualnym w kategorii „Przedsiębiorstwo roku”/ „Przedsiębiorca roku”; 4. rolnikom w kategorii „Gospodarstwo



Laureaci „Złotych pługów” w roku 2016 roku/„Rolnik roku”.

Kandydat do nagrody musi mieszkać lub pracować, lub mieć siedzibę i prowadzić działalność

na terenie gminy Płużnica. Ponadto w roku 2016 wyróżniał się w działaniach w swojej kategorii, cieszy się nieposzlakowaną opi-

nią w lokalnym środowisku i nie otrzymał nagrody w ubiegłorocznej edycji. Oceny wniosków dokona Kapituła powołana przez

wójta gminy. Wręczenie Nagrody odbędzie się podczas Gminnych Obchodów Dnia Samorządu Terytorialnego.

Przypomnijmy, że w ubiegłorocznej edycji nagrody otrzymali: w kategorii „Inicjatywa roku” Młodzieżowa Rada Gminy Płużnica; w kategorii „Społecznik roku” Mirosław Tomasik, prezes Towarzystwa Rozwoju Gminy Płużnica; w kategorii „Przedsiębiorca roku” Bogdan Jarzab, właściciel „Piekarni-Ciastkarni Jarzab”; w kategorii „Rolnik roku” Marian Zajac, właściciel gospodarstwa rolnego.

Szczegółowych informacji udziela Elżbieta Wiśniewska, pracownik Urzędu Gminy w Płużnicy (tel. 56 687 52 09).

(krzan)
fot. archiwum

Region

Zgłoś się po dotację

Towarzystwo Rozwoju Gminy Płużnica rozpoczyna realizację projektu partnerskiego pn. „Szansa dla Aktywnych – Centrum Wspierania Przedsiębiorczości w Płużnicy”. Uczestnicy mogą otrzymać dotację do 24 tys. zł na stworzenie dla siebie miejsca pracy, wsparcie pomostowe finansowe w okresie od 6 do 12 miesięcy do 1.200 zł/miesiąc oraz wsparcie doradczo-szkoleniowe. Rozpoczęcie naboru uczestników planowane jest po 15 maja.

Projekt ma przede wszystkim wpłynąć na poprawę pozycji na rynku pracy osób z terenów wiejskich w województwie kujawsko-pomorskim i pomóc w samozatrudnieniu osób bezrobotnych oraz biernych zawodowo, w wieku powyżej 29 roku życia, zamieszkających w powiatach chełmińskim, grudziądzkim, wąbrzeskim i w mieście Grudziądz.

Do projektu mogą być za-

kwalifikowani chętni, należący co najmniej do jednej z grup: osoby powyżej 50 roku życia, kobiety, osoby niepełnosprawne, osoby długotrwale bezrobotne, osoby o niskich kwalifikacjach. Natomiast z pomocy nie mogą skorzystać osoby, które posiadały zarejestrowaną działalność gospodarczą w okresie 12 miesięcy przed przystąpieniem do projektu.

Szczegółowe informacje moż-

na uzyskać w siedzibie Towarzystwa Rozwoju Gminy Płużnica codziennie w godz. 08.00 – 16.00 osobiście lub telefonicznie pod numerami 56 687-39-09 lub 726-088-408. Informacji można także szukać na stronie internetowej www.trgp.org.pl, gdzie umieszczona zostanie pełna dokumentacja dotycząca zasad naboru do projektu.

oprac. (krzan)

Powiat

Nieletni z promilami i agresywni

W niedzielę 30 kwietnia zatrzymano trzech nieletnich mężczyzn, którzy podróżowali skradzionym audi, a na dodatek znajdowali się w stanie nietrzeźwości i zachowywali się agresywnie wobec uczestników wyścigu kolarskiego, przejeżdżającego przez gminę Książki.

– Po godz. 18.00 dyżurny wąbrzeskiej policji został poinformowany o ujęciu trzech mężczyzn, którzy swoim zachowaniem zagrożali bezpieczeństwu na drodze – informuje st. sierż. Michał Głębocki. – Uczestnicy międzynarodowego wyścigu kolarskiego juniorów, którego trasa przebiegała przez powiat wąbrzeski, zatrzymali trzech młodzieńców w wieku 15 i 16 lat, mieszkańców okolic Chełmna i Brodnicy. Pod-

jeżdżali oni niebezpiecznie do kolarzy, zaczepiali ich i wyzywali – wyjaśnia Głębocki. Świadkowie sami zatrzymali awanturników. Po przyjeździe policji okazało się, że kierowca i pasażerowie audi znajdowali się w stanie nietrzeźwości, a samochód, którym podróżowali, był kradziony. – Ponadto jeden z szesnastolatków w trakcie przeprowadzania czynności służbowych znieważał interweniujących policjantów. Młodzi mężczyźni zo-



stali zatrzymani w Policyjnej Izbie Dziecka. O ich przyszłości zadecyduje Sąd Rodzinny – dodaje oficer prasowy KPP.

Gmina Ryńsk

Ukrywał tytoń bez akcyzy

Ponad 300 kg suszu tytoniowego bez polskiej akcyzy zabezpieczyli wąbrzescy policjanci na terenie jednej z posesji w gminie Ryńsk. Zarzuty w tej sprawie usłyszy 22-latek, do którego należał nielegalny towar. Za takie przestępstwo karno-skarbowe, grozi nawet do 3 lat pozbawienia wolności.



Policjanci znaleźli 326 kg suszu tytoniowego bez polskiej akcyzy

Policjanci z wydziału ds. przestępczości gospodarczej otrzymali informację, iż na terenie jednej z posesji w gminie Ryńsk znajduje się nielegalny towar. – 5 maja funkcjonariusze sprawdzili sygnał i podczas przeszukania ujawnili 326 kg suszu tytoniowego bez polskich znaków skarbowych – informuje nadkom. Dariusz Dziura. – Stratę Skarbu Państwa z tytułu niezapłaconego podatku akcyzowego funkcjonariusze oszacowali na kwotę ponad 160 tys. złotych – dodaje nadkomisarz Dziura.

Na podstawie zabezpieczonych materiałów dowodowych

zarzuty w tej sprawie usłyszy 22-latek, do którego należał nielegalny tytoń.

oprac. (krzan)
fot. KPP

ADMAR
PROMOCJA
OKNA (inwentarskie)
DRZWI
BRAMY
ŻALUZJE
ROLETY
WĄBRZEŻNO
ul. GRUDZIĄDZKA 22
tel. 56/687-21-11

Koniec roku z nagrodami

EDUKACJA ➤ W piątek 28 kwietnia naukę w szkole zakończyli uczniowie klasa trzecich liceum oraz klas czwartych technikum. Teraz już tylko matura i... wakacje. Podczas uroczystych pożegnań najlepsi absolwenci otrzymali nagrody i wyróżnienia. Listy gratulacyjne wręczone zostały także rodzicom absolwentów



Maturzyści z Zespołu Szkół we Wroniu

Liceum Ogólnokształcące im. Zygmunta Działowskiego

Szkołę ukończyło 86. absolwentów, spośród których 85. zadeklarowało przystąpienie do egzaminów maturalnych. - Najlepszym absolwentem rocznika maturalnego 2017 został Michał Bereza, który na końcowym świadectwie uzyskał średnią ocen 5,59 - informuje dyrektor Aleksander Czarnecki. - Kolejne miejsca przypadły w udziale Kindze Brzezińskiej i Agacie Sarneckiej (średnia ocen 5,36) oraz Tomaszowi Rydzewskiemu (średnia 5,12) - dodaje dyrektor Czarnecki.

Absolwenci, którzy w sposób szczególny wyróżnili się w nauce oraz w pracy na rzecz szkoły i środowiska lokalnego wyróżnieni zostali nagrodami ufundowanymi przez Starostę Wąbrzeskiego, Burmistrza Wąbrzeźna oraz wójtów gmin Dębowa Łąka, Książki, Płużnica i Ryńsk. Najlepszy w gronie absolwentów, Michał Bereza, uhonorowany został Nagrodą Starosty Wąbrzeskiego. Natomiast laureatami nagród ufundowanych przez szefów samorządów gminnych zostali: Nagroda Burmistrza Wąbrzeźna - Kinga Brzezińska, Anna Rojek, Kacper Sadowski; Nagroda Wójta Gminy Ryńsk - Agata Sarnecka, Tomasz Rydzewski, Bartosz Słowiński; Nagroda Wójta Gminy Płużnica - Katarzyna Maćkiewicz, Artur Szwaba; Nagroda Wójta Gminy Dębowa Łąka - Julia Pszonka; Nagroda Wójta Gminy Książki - Barbara Zużewicz.

Nagrodami Dyrektora Szkoły za bardzo dobre wyniki w nauce i wzorowe zachowanie nagrodzone zostały: Katarzyna Kwiatkowska, Martyna Krzemień, Daria He-

berlejn, Magdalena Szkołyk oraz laureatka etapu wojewódzkiego Olimpiady Wiedzy Ekologicznej Agata Szynekiewicz. Za wzorowe wypełnianie funkcji przewodniczącej Samorządu Uczniowskiego, przewodnicząca Rady Rodziców Maria Rydzewska uhonorowała Magdalenę Wojciechowską. Za osiągnięcia sportowe lub pracę na rzecz szkoły i środowiska lokalnego wyróżnieni zostali: Katarzyna Plewa, Łukasz Zaleskiewicz, Monika Dziura, Monika Kochańska, Laura Kujaczyńska, Natalia Mieczkowska, Monika Wiśniewska, Barbara Osińska, Katarzyna Polkowska, Paulina Zajac, Patrycja Barańska, Patrycja Kuziemska, Iga Łukiewska, Karolina Sipak, Justyna Wiercioch, Katarzyna Łukasik, Karol Otręba, Piotr Rym, Piotr Sroka i Weronika Warzel. Natomiast Nagrodą Specjalną Dyrektora WDK za duży wkład pracy w upamiętnianie historii lokalnej wyróżniona została Daria Heberlejn, a Nagrodą Specjalną Rady Pedagogicznej za wyjątkowy wkład pracy na rzecz szkoły Kinga Brzezińska.

Zespół Szkół we Wroniu

Najlepszą absolwentką została Karolina Sołowiej. Ponadto Joanna Lewandowska otrzymała nagrodę za bardzo dobre wyniki w nauce i wzorowe zachowanie. Nagrody trafiły również do Zofii Afelt, Martyny Berent, Joanny Lewandowskiej, Karoliny Sołowiej i Agaty Winiarskiej za dwukrotne zdobycie tytułu Mistrza Powiatu w Powiatowych Mistrzostwach Pierwszej Pomocy. Agata Winiarska otrzymała także nagrodę za zdobycie tytułu Mistrza Województwa w Wojewódzkich Ma-

newrach Ratowniczych Zalesie 2017. Nagrody za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych trafiły do Agaty Winiarskiej, Martyny Berent, Natalii Donarskiej, Joanny Czajkowskiej, Krzysztofa Małutki i Jakuba Simsona. Karolina Sołowiej odebrała nagrodę za twórczą współpracę z biblioteką szkolną, zaś Anna Machaj za aktywne czytelnictwo. Nagrody przyznano również Joannie Lewandowskiej, Natalii Janickiej, Martynie Berent, Natalii Karczewskej i Marcie Zacharskiej. Dziewczęta zostały nagrodzone za godne reprezentowanie Zespołu Szkół w czasie uroczystości państwowych, kościelnych i szkolnych oraz wielokrotne uświetnianie uroczystości pokazami musztry Nagroda za 100% frekwencję w roku szkolnym 2016/2017 trafiła do Karoliny Sołowiej, a do Joanny Lewandowskiej za wzorowe i wielokrotne prowadzenie najważniejszych uroczystości szkolnych. Daria Więch i Kamil Stasiak zostali uhonorowani za godne reprezentowanie szkoły w środowisku lokalnym, natomiast Paweł Sankiewicz został wyróżniony za wiedzę i umiejętności usprawniające funkcjonowanie sprzętu technicznego szkoły. Nagrodę przyznano też Jakubowi Simsonowi za kreatywne przewodniczenie Radzie Samorządu Uczniowskiego. Ponadto Zofia Afelt, Marta Zacharska, Paweł Sankiewicz, Kamil Gappa zostali nagrodzeni za kreatywną działalność na rzecz Rady Samorządu Uczniowskiego. Nagrodę wręczono też Kamilowi Stasiakowi w dowód uznania za bezinteresowną pomoc na rzecz drugiego człowieka - za bezcen-

ny dar, jakim jest krew ratująca zdrowie i życie człowieka.

Zespół Szkół

Zawodowych w Wąbrzeźnie

Wyróżniający się uczniowie otrzymali z rąk dyrektora szkoły Stanisława Bytnara świadectwa oraz upominki. W minionym roku szkolnym najwyższą średnią ocen osiągnęli: Katarzyna Dzikowska (5,11), Monika Dudkiewicz (5,11), Dominika Urbańska (5,07), Karolina Sankiewicz (5,00), Edyta Świderska (4,96), Mateusz Sokołowski (4,88), Ewelina Kurasiewicz (4,85), Aleksandra Topij (4,63), Daria Latuszek (4,63), Karolina Jurkiewicz (4,59), Wioletta Widz (4,59), Justyna Styłska (4,56), Katarzyna Darul (4,56). Uczniowie ci otrzymali także nagrody burmistrza, starosty oraz wójtów gmin.

Wyróżnienia dyrektora szkoły otrzymali też uczniowie, którzy mogą pochwalić się dobrymi wynikami w nauce i bardzo dobrym lub dobrym zachowaniem: Patryk Potaczała (4,29), Katarzyna Basak (4,19), Patryk Budziwojski (4,11), Dominika Małolepska (4,07), Magdalena Szpakowska (4,07), Albert Drozdalski (4,07), Maciej Kisiel (4,00), Michalina Gruszecka (3,89), Dawid Malinowski (3,89),

Kamil Cisko (3,86). Z rąk dyrektora szkoły nagrody otrzymali ponadto Karolina Sankiewicz za zajęcie I miejsca w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Logistycznej i Mateusz Korczyński za zajęcie I miejsca w szkolnym konkursie poezji patriotycznej oraz I miejsca w eliminacjach powiatowych ogólnopolskiego konkursu „Młodzież zapobiega pożarom”.

Dyplomy za pracę społeczną na rzecz szkoły i w samorządzie szkolnym, a także działalność charytatywną otrzymali: Dominika Swergal, Weronika Dudek, Karolina Kozubowska, Karolina Sankiewicz, Katarzyna Dzikowska, Dominika Urbańska, Damian Majewski, Damian czerwiński, Daria Latuszek, Magdalena Szpakowska, Magda Tasior, Patrycja Szablewska, Fabian Krajewski, Arkadiusz Pizoń, Dawid Błażejowski, Małgorzata Paszotta. Dyplomami za szczególne osiągnięcia sportowe zostali natomiast wyróżnieni: Aleksandra Topij, Ewelina Kurasiewicz, Dominik Hancyk, Szymon Skrzyniecki, Patryk Budziwojski, Patryk Potaczała, Mateusz Sokołowski.

Oprac. (krzan)
fot. nadesłane



Absolwenci Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie



Uroczyste zakończenie roku szkolnego klas maturalnych w wąbrzeskim LO

Mistrzowie pierwszej pomocy

WABRZEŹNO ➤ Drużyny z Zespołu Szkół we Wroniu i wąbrzeskiego liceum zmierzyły się w etapie powiatowym Mistrzostw Pierwszej Pomocy PCK

W środę w dorocznych zawodach, które w tym roku odbyły się na boisku Liceum Ogólnokształcącego w Wąbrzeźnie wzięły udział trzy drużyny pięcioosobowe. Zawodnicy musieli udzielić pomocy osobom poszkodowanym i poradzić sobie m.in. z pogryzieniem przez psa i zakrztuszeniem, wykonać resuscytację na fantomie oraz rozwiązać test sprawdzający wiadomości z zakresu takich zagadnień jak pierwsza pomoc czy historia PCK.

– Spotkaliśmy się z naszym nauczycielem edukacji dla bezpieczeństwa Pawłem Turbakiem, który mówił nam jak się zachować w różnych sytuacjach i demonstrował na nas jak należy postępować, opowiadał też o historii Czerwonego Krzyża – mówią o przygotowaniach do mistrzostw Alicja Gołaszewska, Julia Przybyłowska, Marcelina Betlejewska, Miłosz Piórkowski, Julia Rumińska z drużyny z liceum. – Dzięki udziałowi w mistrzostwach pierwszej pomocy jesteśmy do takich sytuacji lepiej przygotowani.

Drużynę z Wronia dopingowali koledzy – Sylwester Rataj i Jakub Skrzypczak, którzy wraz z koleżankami Agatą Winiarską i Anitą Dąbrowską zajęli w kwietniu pierwsze miejsce w Wojewódzkich Manewrach Ratowniczych w Zalesiu.

– Potrafimy m.in. wykonać resuscytację, poprawnie ułożyć osobę poszkodowaną, zabandażować i usztywnić kończyny, udzielić wsparcia psychologicznego. Żeby przygotować się do mistrzostw często powtarzaliśmy materiał i ćwiczyliśmy. Ponadto przeszkolili nas z zakresu pierwszej pomocy strażacy z OSP Wąbrzeźno – opowiadają chłopcy.

Doping odniósł skutek, bo drużyna z Zespołu Szkół we Wroniu wygrała i zdobyła puchar starosty wąbrzeskiego. Zresztą drugi raz z rzędu.

– Dużo pamiętałyśmy z zeszłego roku. W tym roku czułyśmy się pewniej niż w ubiegłym. Było mniej stresu. Wiemy co robić i jak. Gdyby przytrafiła nam się sytuacja, że trzeba komuś udzielić pierwszej pomocy mamy pojęcie o tym jak to zrobić – przekonują Zosia Afelt, Martyna Berent, Karolina Sołowiej, Joanna Lewandowska i Agata Winiarska.

Zawodniczki do zawodów przygotowała Aleksandra Bacińska.

Teraz zwycięska drużyna będzie reprezentowała nasz powiat w etapie wojewódzkim w Bydgoszczy, który odbędzie się 20 maja.

Więcej zdjęć znajduje się na naszej stronie internetowej.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Zwycięska drużyna z Zespołu Szkół we Wroniu: Zosia Afelt, Martyna Berent, Karolina Sołowiej, Joanna Lewandowska i Agata Winiarska



Sylwester Rataj i Jakub Skrzypczak wraz z koleżankami Anitą Dąbrowską i Agatą Winiarską wygrali wcześniej Wojewódzkie Manewry Ratownicze w Zalesiu



Jedno z zadań polegało na wykonaniu resuscytacji na fantomie



Drużyna z wąbrzeskiego liceum w składzie: Marcelina Betlejewska, Alicja Gołaszewska, Miłosz Piórkowski, Julia Rumińska i Julia Przybyłowska



Zawodnicy musieli udzielić pomocy osobom poszkodowanym w różnych sytuacjach



Uczestnicy mistrzostw musieli m.in. opatrzyć pogryzioną przez psa rękę

Czas na motocykle

POWIAT ➤ 6 maja miłośnicy motocykli rajdem na trasie Wąbrzeźno-Kwidzyn-Gniew-Niedźwiedź rozpoczęli tegoroczny sezon. W drogę wyruszyli motocykliści m.in. z Wąbrzeźna, Kowalewa Pomorskiego, Brodnicy, Torunia. Po przejechaniu niemal 170 km zakończyli imprezę w piknikowej atmosferze w gospodarstwie Jana Smoleńskiego w Niedźwiedziu



Park maszyn w parku pałacowym w Niedźwiedziu

Zabawę zainicjował armatni wystrzał, przygotowany przez ks. Pawła Dąbrowskiego. Dla uczestników zlotu zagrał także zespół rockowy, nie zabrakło kiełbasek z grilla, pysznej zupy i gorącej atmosfery zabawy. – W trasę wyruszyło kilkadziesiąt maszyn. Miało być więcej, ale niepewna pogoda sprawiła, że część kolegów zrezygnowała – mówi Witold Rękas. – Mimo to na zlocie pojawiło się sporo motocyklistów. Tym razem nie mieliśmy dużo czasu, aby zwiedzić np. zamek w Gniewie, ale już planujemy, że wybierzemy się tam w sezonie – dodaje.

Relaks po pierwszym rajdzie miał aktywny charakter. Wśród

konkurencji zręcznościowych było m.in. przeciąganie liny. Wygrała reprezentacja Brodnicy. Na drugim miejscu znaleźli się motocykliści „niezrzeszeni”, następnie reprezentacja Kowalewa Pomorskiego, a na czwartym grupa z Wąbrzeźna. Chętni mogli też spróbować nie stracić orientacji w alkogoglach (trzeba było przynieść kubeczek z wodą, a następnie przelać płyn do innego naczynia) czy sprawdzić się w rzucie oponą motocyklową. Zwycięzcy w poszczególnych konkurencjach otrzymali upominki od organizatorów i gospodarza imprezy.

Muzyczną atrakcję zapewnił wąbrzeski zespół Riter. Ich spe-

edmetalowe kompozycje dobrze współgrały z atmosferą motocyklowego zlotu. Młodzi muzycy grają pod auspicjami Wąbrzeskiego Domu Kultury. – Prezentujemy swój klasyczny set, tj. siedem utworów, plus coś na bis. Jak zawsze zgramy na 100%. Mamy nadzieję, że się spodoba – mówią chłopacy. Zespół tworzą D. Cyclone – Dominik Czarnecki (bass, vocals), Purifier – Łukasz Rączka (guitars), Azes – Rafał Hertzig (guitars), Meffisto – Paweł Szefer (drums). Wkrótce wystąpią jako support Dżemu podczas Dni Wąbrzeźna (2 czerwca na Podzamczu). Dopracowują także swoją pierwszą płytę demo pt. „Storming Desire”.

Wąbrzeskich motocyklistów coraz częściej możemy spotkać na różnych miejskich i gminnych imprezach, ostatnio np. podczas Dni Kultury Chrześcijańskiej. Choć nie są formalnie zrzeszeni, to łączy ich pasja do podróży i błyszczących chromem maszyn.

Tekst i fot.
Krzysztof Zaniewski

Więcej zdjęć na naszej stronie:
WABRZEZNO-CWA.PL



Rajd zakończył się w Niedźwiedziu



Jednym z organizatorów był Witold Rękas



Tablice rejestracyjne wskazują na szerokie grono uczestników zlotu



Pamiątkowe koszulki dla uczestników rajdu



Dynamiczna muzyka grupy Riter dobrze wpisała się w atmosferę zlotu



O huczne rozpoczęcie sezonu postarał się ks. Paweł Dąbrowski



Jan Smoleński również spróbował swoich sił w alkogoglach



Na miejscu czekał na motocyklistów gorący poczęstunek



W przeciąganiu liny najlepsi byli motocykliści z Brodnicy

Licealiści kontra historia

WĄBRZEŃNO ▶ Uczniowie z wąbrzeskiego liceum zwiedzili w kwietniu Muzeum II Wojny Światowej oraz Europejskiego Centrum Solidarności w Gdańsku



Wąbrzescy licealiści na tle budynku Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku

W Muzeum II Wojny Światowej uczniowie obejrżeli wystawę, opowiadającą o genezie i skutkach tragicznych wydarzeń z lat 1939-1945, o wojennych ofiarach, sprawcach, bohaterach i ludności cywilnej.

– Poznaliśmy II wojnę światową jako czas klęski dla jednostek, narodów i społeczności. Historia militarna stanowiła tło

narracji o życiu codziennym żołnierzy i cywilów, terrorze okupacyjnym, ludobójstwie i oporze wobec okupanta – relacjonuje licealistka Julia Przybyłowska. – Rozmawiając z koleżankami i kolegami, wspólnie uznaliśmy, że ta wycieczka była opisem tego, co przeżyli nasi przodkowie, a do czego nasze pokolenie nie może doprowadzić. Ogrom strat mate-

rialnych, ale i tych duchowych, ludzkich po II wojnie światowej jest nie do opisanie. Zrozumieć mogą to tylko sami świadkowie tego kataklizmu. Uważam, że dla każdego z nas była to doskonała lekcja pokory, której powinien doświadczyć każdy obywatel, aby poczuł odpowiedzialność za swój kraj i czyny.

Kolejnym punktem wyciecz-

ki była wizyta w Europejskim Centrum Solidarności, w którym przedstawiono współczesną historię Polski, powstanie ruchu solidarnościowego oraz jego dziedzictwo.

– Dzięki tej wizycie każdy z nas uświadomił sobie rangę ideałów ruchu Solidarności. Są

nimi: demokracja, społeczeństwo otwarte i solidarne, kultura dialogu, umiłowanie wolności. Te zasady powinny zachowywać swoją atrakcyjność i aktualność, a współcześni Polacy powinni je kultywować – przekonuje Julia.

(pg), fot. nadesłane



Wyjazdowa lekcja historii pozwoliła uczniom utrwalić wiedzę nabytą w szkole

Tydzień Kultury Chrześcijańskiej

Pancerne Ryby na scenie WDK

Czy można połączyć religijne teksty z rockowymi riffami? Oczywiście, że tak. Potwierdza to koncert grupy Pancerne Ryby, który w niedzielę odbył się na scenie Wąbrzeskiego Domu Kultury. Impreza była częścią Tygodnia Kultury Chrześcijańskiej.

Zespół wykonuje muzykę określaną jako CCR, czyli Contemporary Christian Rock. Muzyka PR to mieszanka gatunków rock, indie rock, brit pop, funk, elektro, dance. Ich występy można określić jako żywiołowe, nasycone emocjami spektakle słowno-muzyczne, i jak sami mówią „podróż do źródła istnienia”. Nazwa grupy wyraźnie nawiązuje do chrześcijańskich korzeni. – Dlaczego „ryby”? Ponieważ ryba jest znakiem pierwszych chrześcijan i symbolizuje Jezusa Chrystusa – wyjaśnia Wojciech Bryll. – Natomiast „pancerne” to nawiązanie do Listu św. Pawła do Efezjan. Pojawiają się tam słowa o pancerzu „Dlatego weźcie całą zbroję Bożą, abyście mogli stawić opór w dniu złym i, dokonawszy wszystkiego, ostać się. Stójcie tedy, opasawszy biodra swoje prawdą, przywdziawszy pancerz sprawiedliwości i obuwszy nogi, by być gotowymi do zwiastowania ewangelii pokoju” – cytuje Bryll. – Poza tym pancerz ten składa się z sześciu części, a w naszym zespole jest sześć osób – wtrąca Bartek

Machajewski. Czy można pogodzić muzykę rockową, która określana jest przecież jako muzyka buntu, z religijnym przesłaniem? – Ależ we współczesnym świecie buntem jest bycie chrześcijaninem. Nie chcę używać wielkich słów, lecz w świecie zdominowanym przez egoizm, zanik ważnych wartości, nasze teksty są wyrazem buntu – wyjaśnia Wojciech Bryll.

Do Wąbrzeźna zaprosił grupę ks. Bartłomiej Surdykowski. W naszym mieście zagrali po raz pierwszy, jednak basista Jonasz Szczepański jest rodowitym wąbrzeźnianinem. Oprócz niego skład tworzą Wojciech Bryll – wokalista, Daniel Przewięzikowski – pian/synth, Bartek Pacura – gitara, Bartek Machajewski – gitara i Szymon Tuszyński – perkusja. Na co dzień grają w Toruniu i są zespołem garażowym, czyli po prostu spotykają się prywatnie. Ich wspólna muzyczna przygoda zaczęła się w 2015r. – Gramy kilka koncertów w roku – mówi Wojciech Bryll. – Staramy się grać wszędzie, w małych salkach i na

dużej scenie, w zależności od propozycji. Graliśmy np. w ośrodku terapii uzależnień oraz na scenie toruńskiej Od Nowy. Najbliższe występy to koncert w Katowicach, a następnie (11 czerwca) w Toruniu podczas Marszu dla Życia i Rodziny – wyjaśnia.

Pancerne Ryby grają zarówno własne kompozycje, jak też korzystają z utworów innych muzyków. Jednak aranżują je po swojemu. – Nawet oazowe kawałki gramy na rockowo – mówią. Nie przeszkadza im fakt, że każdy ma różne muzyczne fascynacje. – Żyjemy jakby w innych muzycznych światach, ale to tylko działa na plus. Ciekawe rzeczy wychodzą z połączenia takich różnic – ocenia Daniel Przewięzikowski. Zespół potrafi także połączyć różnice pokoleniowe. Najstarszy członek zespołu, wokalista Wojciech Bryll, świetnie dogaduje się z pozostałymi muzykami. – Każdy z nas ma równe prawa. Kiedy pracujemy nad jakimś utworem, to efekt zawsze jest wynikiem konsensusu – podkreślają.

tekst i fot. (krzan)



Pancerne Ryby podczas energetycznego koncertu na scenie WDK



Różnice pokoleniowe nie przeszkadzają w muzycznej pasji



Kto był na koncercie, zapewne wróci do muzyki Pancernych Ryb

ZSZ zaprosił gimnazjalistów

EDUKACJA ➤ W Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie odbyły się „Drzwi otwarte”. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem gimnazjalistów, którzy mogli bezpośrednio poznać warunki nauki, kierunki kształcenia i atmosferę panującą w szkole

– Był to szczególny dzień, w którym mogliśmy zaprezentować uroki kształcenia w Zespole Szkół Zawodowych, największej jednostki szkolnej w powiecie. Nasze przygotowania trwały blisko dwa tygodnie, a zaangażowaniem wykazali się zarówno uczniowie, jak i nauczyciele – podkreślają organizatorzy. – Cieszy nas niezmiernie bardzo duża liczba gości, zarówno zorganizowanych grup z okolicznych gimnazjów, jak i gości indywidualnych. Po raz pierwszy również swoje stoiska zaprezentowali pracodawcy. Już dzisiaj chcą oni zadbać o zapewnienie sobie najlepszych pracowników, którzy będą kształcić się w pożądanym przez nich zawodzie – dodają.

Dyrektor szkoły Stanisław Bytnar zaprezentował gościom, jakie kierunki kształcenia oferuje

ZSZ. Przybliżył również dotychczasowe osiągnięcia placówki. Gimnazjaliści zwiedzali pracownie przedmiotowe, a także Centrum Kształcenia Praktycznego. Mieli ponadto możliwość porozmawiać z uczniami technikum i szkoły zawodowej. Dla młodzieży gimnazjalnej „Drzwi otwarte” będą z pewnością dużą pomocą podczas podejmowania decyzji o dalszej nauce. – Spotkanie w trakcie drzwi otwartych w ZSZ w Wąbrzeźnie było dla mnie miłym wydarzeniem – mówi Agnieszka Zielińska. – Dowiedziałam się o wielu kierunkach nauki, o których wcześniej nie wiedziałam. Spotkałam też wielu znajomych którzy uczą się w tej szkole. Być może od września podejmę naukę w technikum – dodaje gimnazjalistka z Dębowej Łąki. Podobnie wydarzenie ocenia koleżanka

Agnieszki. – „Drzwi otwarte” były fajne – mówi Wiktoria Chylińska. – Poznałam wiele cennych informacji. ZSZ zaciekał mnie przede wszystkim ze względu na unijne projekty, w których bierze udział, m.in. Erasmus +. Kierunki są bardzo interesujące. Szkoła, nauczyciele, uczniowie, wśród których mam sporo znajomych, zachęcają do nauki w tej szkole – ocenia Wiktoria.

Uczniowie trzecich klas gimnazjów już wkrótce staną przed trudnym wyborem dalszej drogi edukacji. Będzie to ich pierwsza poważna decyzja, toteż im więcej będą mieli informacji, tym łatwiej będą mogli ją podjąć.

Tekst i fot. (krzan)

Więcej zdjęć na naszej stronie:
WABRZEZNO-CWA.PL



Gimnazjaliści z Dębowej Łąki wysłuchali informacji dyrektora szkoły



Uczniowie technikum obsługi turystycznej zainscenizowali odprawę gości na lotnisku



W ZSZ panuje przyjazna atmosfera



Młodzi cukiernicy i piekarze pokazali, na co ich stać



Wicedyrektor Tadeusz Gierszewski wraz z uczniami witął gości przy wejściu do szkoły



Anglistki Hanna Kowalska i Aleksandra Ługiewicz mają duże doświadczenie w realizacji projektów unijnych

Zalety wypasu pastwiskowego (cz. I)

HODOWLA ▶ Maj, łąki i pastwiska pokryły się świeżą, zieloną trawą. To początek sezonu pastwiskowego. Wypas to same korzyści, ale i zwierzęta, i pastwisko należy prawidłowo przygotować. W jaki sposób?



Wypas pastwiskowy poprawia zdrowotność zwierząt – swobodne poruszanie się wzmacnia układ mięśniowo-szkieletowy, znacznie polepsza się również stan racic krów. Zgodny z porami roku cykl świetlny oraz naturalnie zawarte w trawach witaminy i β-karoten poprawiają kondycję bydła, zmniejszają liczbę komórek somatycznych w mleku oraz regulują cykl rujowy. Krowy przebywające na pastwiskach skuteczniej się zacielają.

Oszczędność i zysk

Kolejną zaletą stosowania wypasu jest fakt, że pastwisko jest najtańszym dostępnym źródłem paszy dla przeżuwaczy. Biorąc pod uwagę klimat naszego

kraju, na łąkach nizinnych można wypasać zwierzęta od maja do października, czyli aż pół roku. Wykorzystanie zielonki pastwiskowej pozwala znacząco obniżyć koszt produkcji mleka, a co za tym idzie, zwiększyć zysk z każdego sprzedanego litra. Krowa żywiona na pastwisku może dać ok. 15 litrów mleka, a po uzupełnieniu dawki paszami treściwymi nawet więcej.

Stosowanie wypasu pozwala na wykorzystanie terenów, które nie mogą być użytkowane pod uprawy z powodu np. dużego nachylenia stoku, zadrzewienia czy bliskości rzeki. Drzewa dające cień czy ciek wodny są w tym wypadku jedynie zaletą, szczególnie latem,

przy wysokich temperaturach.

Także przy ograniczonym areale pastwisk przeznaczenie ich dla jałówek pozwala na zaoszczędzenie dużej ilości pasz objętościowych. Ponadto jałówki mniej się otluszczają i są w lepszej kondycji, co dobrze rokuje, jeśli chodzi o ich dalsze użytkowanie jako krów mlecznych. Można również pierwszy odrost trawy zebrać na kiszonkę, a dopiero potem organizować wypas, co jeszcze bardziej zwiększy efektywność wykorzystania użytków zielonych.

W hodowli bydła mięsnego żywienie pastwiskowe krów-matek jest najtańszym rozwiązaniem. Pobierana przez nie zielonka wystarcza na pokrycie

dziennych potrzeb żywieniowych. Cielęta z nimi przebywające, dzięki naturalnej witaminie D3, lepiej przyrastają i mają mocniejsze kości. Warto jedynie dokarmiać je paszami treściwymi o dużej dawce energii, żeby zwiększyć przyrosty dobowe. Dzięki wykorzystaniu naturalnego cyklu świetlnego można też łatwiej wyrównać stado pod względem sezonowości wycieleń.

Kiedy zacząć wypas

Wszystko zależy od terminu startu wegetacji. Pierwsze wypasy można przeprowadzić, kiedy trawa osiągnie wysokość ok. 10–12 cm, optymalną wysokością jest jednak 15–18 cm. W pierwszych miesiącach, kiedy plon zielonki jest duży, na 1 ha mogą przypadać nawet 4 SD, jednak pod koniec wegetacji wydajność 1 ha spada nawet do 1,5 SD. Można to jednak połączyć ze zbieraniem pierwszego i ewentualnie drugiego pokosu z części użytków zielonych na kisonkę, a wprowadzić zwierzęta na koszone wcześniej łąki dopiero w drugiej połowie sezonu.

Rodzaje wypasu

Wyróżnia się trzy rodzaje wypasu: wolny, kwaterowy i uwięziony. Wypas wolny, zwany również ciągłym, polega na przeznaczeniu na wypas stada całego pastwiska. Skutkiem jest jednak zwiększe-

nie ekstensywności użytkowania, brak możliwości wykonania zabiegów uprawowych w trakcie sezonu oraz mniejsza wydajność pastwiska ze względu na niedojadę. Ten system stosowany jest najczęściej przy hodowli bydła mięsnego, na bardzo dużych obszarach pastwiskowych oraz na słabszych jakościowo glebach, o mniejszym potencjale produkcyjnym. Wypas uwięziony z kolei stosowany na dobrej jakości pastwiskach, przy niewielkim stadzie, pozwala bardzo intensywnie wykorzystywać stanowisko. Polega na wydzieleniu zwierzętom konkretnej powierzchni za pomocą palikowania, dlatego przy większej liczbie sztuk staje się zbyt kłopotliwy. System kwaterowy natomiast, najczęściej stosowany, pozwala na połączenie intensywnego wypasu ze swobodą poruszania się zwierząt w obrębie kwatery. W takim przypadku pastwisko dzieli się na odpowiedniej wielkości części, powalające na wyżywienie stada przez określony czas (zwykle ok. 3 dni). Liczba kwater zależna jest od tempa przyrastania runi. Po przejściu zwierząt na kolejną kwaterę można wykonać zabiegi agrotechniczne na już wykorzystanej części użytku.

(aw)

Ogród Nawóz Impresja – sposób na piękny trawnik

Budzący podziw trawnik to cel wielu posiadaczy domów i działek rekreacyjnych. Osiągnięcie zamierzonego efektu jest teraz łatwiejsze niż kiedykolwiek z nowym nawozem „Impresja”, wygodnym w stosowaniu, zawierającym optymalne dla roślin dawki niezbędnych składników pokarmowych



Nie ma znaczenia czy trawnik został dopiero założony, czy ma już kilkadziesiąt lat. Dzięki odpowiednim zabiegom pielęgnacyjnym bardzo łatwo można doprowadzić go do wyglądu, z jakiego słyną trawniki angielskie. Jak dobrać plan nawożenia „zielonego dywanu”? Poniżej kilka wskazówek.

Przede wszystkim za jakość i wygląd murawy odpowiada odpowiednie odżywianie. Dzięki dostarczeniu najbardziej potrzebnych składników w szybko przyswajalnych formach rośliny rozwijają się prawidłowo, zagęszczając ruń. Właściwie ukształtowane, z mocnym systemem korzeniowym, są odporniejsze na stres suszy i na choroby.

Nawożenie po zimie

Zasilanie trawnika należy rozpocząć wiosną, możliwie jak najwcześniej. Utrzymanie składników pokarmowych na właściwym poziomie do końca okresu wegetacji pozwala uzyskać zdrowy i estetyczny prezentujący się trawnik. Aplikowany w tym celu nawóz powinien charakteryzować się kompleksowym składem, szybką rozpuszczalnością w wodzie

oraz wysoką dostępnością składników – niezależnie od temperatury oraz panujących w glebie warunków.

Takie warunki spełnia „Impresja”, nawóz do trawników wiosenno-letni, zawierający dwie formy azotu, z których jedna działa już w niskich temperaturach. Forma azotanowa inicjuje pobieranie wody poprzez granule nawozu, które bardzo szybko się rozpuszczają, uwalniając składniki pokarmowe do gleby. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko zakwaszenia gleby oraz innych szkodliwych zjawisk. Ograniczone zostają straty azotu, występujące na skutek sorpcji biologicznej i ulatniania się tego makroskładnika do atmosfery.

„Impresja” zawiera również dwie aktywne formy fosforu, które stanowią idealną kompozycję dostępnego dla roślin składnika, potrzebnego do szybkiej regeneracji po zimie czy po

przebytem stresie. Zawartość siarki z kolei wpływa na lepsze wykorzystanie azotu, poprawiając dodatkowo wygląd trawnika.

Nawóz produkowany jest unikalną metodą (tzw. nitrofos), co zapewnia mu najwyższą dostępność składników dla roślin. Duże, całkowicie niepyłące granule ułatwiają równomierne nawożenie, a aktywne składniki zaopatrują wszystkie rośliny.

Uzyskanie pięknie wyglądającego trawnika nie musi oznaczać jego ponownego zakła-

dania. Oczywiście, najszybsze efekty osiąga się właśnie w ten sposób, jednak jest to metoda bardzo pracochłonna i kosztowna. Sposobem na osiągnięcie zadowalającego efektu jest stabilne, systematyczne dostarczanie składników pokarmowych, połączone z zabiegami odchwaszczania i innymi zabiegami pielęgnacyjnymi, takimi jak koszenie, podlewanie, aeracja i wertykulacja. Efekty takich zabiegów są trwałe i utrzymują się przez długie lata.



PRZYDOMU.PL
DBAMY O TWÓJ DOM I OGRÓD

WPLYW MAKROELEMENTÓW NA KONDYCJĘ ROŚLIN

azot – szybki przyrost masy zielonej, intensywne wybarwienie trawy

fosfor – rozrost systemu korzeniowego, zwiększenie żyzności gleby

potas – prawidłowa gospodarka wodna, wzrost odporności na choroby

Jaki rachunek za wodę?

PRAWO ➤ Zmieniona ustawa Prawo wodne dotyczy każdego, kto korzysta z wód powierzchniowych lub podziemnych. Za zużycie trzeba będzie płacić

Prawo wodne w nowej postaci znajduje się jeszcze w Sejmie. Niewykluczone, że zostaną do niego wprowadzone kolejne poprawki. Najważniejszy zapis mówi o pobieraniu opłat za korzystanie z wód. Ma być to 30 gr za 1 m³ wód podziemnych i połowę mniej za taką samą objętość

wód powierzchniowych. 15 gr/m³ ma kosztować woda używana na cele rolnicze, np. do nawadniania gruntów. Podane stawki opłat są i tak niskie w stosunku do tych, które proponowano na początku prac nad ustawą. Te pierwotne najbardziej uderzały w posiadaczy stawów rybnych.

Ustawodawca pomyślał o pewnym limicie dziennym, w którym może zmieścić się rolnik. Jeśli zużyje mniej niż 5 m³, będzie zwolniony z opłat. Limit ma być ustalany rocznie. Wiadomo, że latem w gospodarstwie zużywa się znacznie więcej wody. (pw)

Hodowla

Kary niesprawiedliwe

Pisaliśmy już o konieczności informowania o przemieszczaniu trzody chlewnej. Po pierwszych dniach docierania się nowego prawa, przyszła kolej na pierwsze kary.

Rolnik sprzedający świnię wypełnia część druku, który wraz ze zwierzętami jedzie do drugiego rolnika. Ten kończy wypełniać dokument. Następnie formularz trzeba zanieść do Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, gdzie pracownicy wprowadzą dane do systemu informatycznego.

Rolnicy skarżą się, że procedura ma lukę. Ten, kto sprzedaje świnię może dopełnić swojej części umowy, a i tak może być uka-

rany, gdy kupujący nie dokończy wypełniania dokumentu lub nie zanieśli go do ARiMR. Słuszne zdaje się być pytanie: czy rolnik sprzedający musi odpowiadać za kupującego? Jeden z gospodarzy porównał to do karania sprzedawcy zapalek za to, że jego klient podpalił las.

„Naszym zdaniem kary mogą być stosowane jedynie w przypadku, gdy nie ma żadnych wątpliwości co do winy konkretnej osoby. Stosowanie kar w przy-

padku niejasnych procedur oraz domniemanie winy po stronie rolnika podważa zaufanie obywateli do państwa i nie służy zwalczaniu tak trudnej choroby jaką jest afrykański pomór świń” – czytamy w komentarzu Krajowego Związku Pracodawców Producentów Trzody Chlewnej.

Póki nie ma innych wytycznych, sprzedającym nie pozostaje nic innego, jak tylko pilnować kupujących.

(pw)

Ciekawostki

Szczur złapie złodzieja

Sposobem na zabezpieczenie gospodarstwa przez złodziejami może być zamontowanie kamer. Ale w USA to nie wystarcza. Trzeba zatrudniać firmy ochroniarskie albo inwestować w nowości.



Urządzenie Wirerat – proste i skuteczne

Korzystanie z usług firmy ochroniarskiej jest najdroższą formą. Na wielkich farmach

w Stanach Zjednoczonych nie sprawdzają się zwykłe kamery wychwytyjące ruch, bo stale przemieszczają się i ludzie, i zwierzęta. Ciekawym rozwiązaniem są tzw. linie ruchu. Ochroniarz może na ekranie tabletu narysować linię np. przy wejściu do warsztatu. Wówczas kamera zacznie śledzić ruch dopiero, gdy jakaś osoba przekroczy tę linię. Ochroniarz błyskawicznie otrzy-

ma zdjęcie intruza. Minusem jest cena takiej kamery – ok. 4 tys. dolarów.

Amerykańskich farmerów o ból głowy przyprawiają także złodzieje, którzy kradną elementy systemów nawadniających. Tu sprawdza się urządzenie Wirerat, czyli dosłownie kablowy szczur. Zakłada się je na ramiona maszyn nawadniających. Przerwanie kabla w urządzeniu skutkuje przesłaniem do właściciela informacji tekstowej z alarmem. Mechanizm sprawdza się także np. w drzwiach lub bramach.

(pw)

Zaproszenie

Pora na Dni Pola

Wielkimi krokami zbliżają się tegoroczne Dni Pola w Grubnie pod Chełmem.

Dni Pola to największa tego typu impreza rolnicza w naszych okolicach. Jej początki sięgają 1997 roku. W tym roku organizatorzy zapraszają 10 i 11 czerwca. Na gości czekać będą poletka doświadczalne z 250 odmianami

roślin uprawnych. Będą one dostępne dla zwiedzających aż do zbiorów.

Podczas Dni Pola można obejrzeć wystawę i pokazy pracy maszyn rolniczych, zrobić zakupy na kiermaszu rękodzieła, zaopa-

trzyć się w sadzonki. Impreza odbywa się na terenie Zakładu Rolnego w Grubnie, należącego do Prywatnego Gospodarstwa Rolnego Janiny Madej w Działowie.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Wystawcy zainteresowani pokazaniem swoich produktów mogą zgłaszać się do 19 maja, formularz dostępny na stronie www.kpodr.pl. Więcej informacji pod nr. tel. 56 611 09 31.

(pw)

Paliwa

Rolnicy odetchną z ulgą

To doskonała wiadomość dla rolników. Nowy system monitorowania sprzedaży paliw nie będzie skutkował dodatkowymi wymaganiami.

Przypomnijmy, że znówelizowane prawo nakłada na sprzedawców i odbiorców paliw dodatkowe obowiązki, m.in. rejestrację kupna/sprzedaży na platformie internetowej. Ci, którzy chcą kupować paliwa poza systemem, mogą nabyć maksymalnie 500 litrów. Samorząd rolniczy zwrócił się do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi z pytaniem, czy rolnicy również muszą stosować rygorystyczne zasady. Odpowiedź resortu jest optymistyczna: „Rolnik prowadzący działalność rolni-

czą, o ile nie prowadzi jednocześnie działalności gospodarczej, nie może być uznany za podmiot odbierający, w rozumieniu ustawy o systemie monitorowania drogowego przewozu towarów.”

Zgodnie z prawem, rolnikiem indywidualnym jest osoba, która posiada łącznie nie więcej niż 300 ha użytków rolnych, ma wykształcenie rolnicze i od co najmniej 5 lat mieszka w gminie, na obszarze której jest położona jedna z jego nieruchomości rolnych.

(pw)

Uprawa

Sadownicy czekają

Wciąż nie ma decyzji ministerstwa w sprawie ewentualnej pomocy dla sadowników i plantatorów owoców.



Kwietniowe przymrozki najbardziej dały się we znaki czereśniom. Niższych plonów oczekują również plantatorzy wczesnych odmian truskawek. 28 kwietnia wniosek o udzielenie pomocy (od hektara) trafił do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Sadownicy mogą mówić o sporym pechu. Nie zdążyli ubezpieczyć sadów według nowych, preferencyjnych stawek,

które weszły w życie w kwietniu.

Przymrozki w tym roku objęły całą północną Europę. W Niemczech straty są równie wysokie jak w Polsce. Niestety, szacowanie w sadownictwie jest bardzo trudne. Ostateczne straty widać dopiero w czerwcu. Po drodze czeka jeszcze tzw. zimna Zośka, czyli okres potencjalnych przymrozków między 12 a 15 maja.

(pw)

SPRZEDAŻ

OBORNIKA

z dowozem

kurzego

bydłęcego

500 570 170

786 100 655

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Minister zwierzchnikiem dyrektorów sądów

W ubiegłym tygodniu weszła w życie nowelizacja Prawa o ustroju sądów powszechnych. Zgodnie ze zmianami, minister sprawiedliwości stał się zwierzchnikiem służbowym dyrektora sądu. Do tej pory był nim prezes sądu. Szef resortu będzie mógł powoływać i odwoływać dyrektorów bez wniosku prezesa i bez obowiązku przeprowadzenia konkursu. Stanowisko dyrektora funkcjonuje we wszystkich sądach apelacyjnych, okręgowych i rejonowych, w których orzeka więcej niż 10 sędziów. Osoby, które piastują tę funkcję, zarządzają np. oddziałami finansowymi i nie mogą wpływać na orzecznictwo.

Jakie kary za nieterminowy PIT?

Do 2 maja podatnicy mieli czas na przesłanie deklaracji PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38, PIT-39. Osoby, które nie zrobiły tego w terminie, powinny jak najszybciej nadrobić zaległości. Zeznanie zostanie przyjęte przez urząd i będzie ważne, jednak osoba składająca musi się liczyć z konsekwencjami finansowymi, które wynikają z Kodeksu karnego skarbowego. Kara grzywny może wynieść od 200 zł do nawet 40 tys. złotych. Szansą na uniknięcie kary jest tzw. czynny żal. Zgodnie z prawem „nie podlega karze za przestępstwo skarbowe lub wykroczenie skarbowe sprawca, który po popełnieniu czynu zabronionego zawiadomił o tym organ powołany do ścigania, ujawniając istotne okoliczności tego czynu, w szczególności osoby współdziałające w jego popełnieniu.

Ostatni moment na dopłaty

W poniedziałek 15 maja upływa termin składania wniosków o przyznanie płatności bezpośrednich za 2017 rok. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa apeluje, by nie czekać z dostarczeniem odpowiednich dokumentów do ostatnich dni. Formularze można również wysłać za pośrednictwem poczty. Kto nie zdąży złożyć wniosku w terminie, będzie miał jeszcze szansę zrobić to do 9 czerwca, ale wówczas należne mu płatności będą pomniejszane o 1 proc. za każdy roboczy dzień opóźnienia.

Wyrównanie dla emerytów

Resort rodziny, pracy i polityki społecznej opublikował nowelizację przepisów emerytalnych. Proponowane zmiany dotyczą ponad 100 tys. byłych rencistów, którym ZUS z urzędu obliczył emeryturę przed 1 marca 2017 roku niższą niż minimalne świadczenie. Osoby te prawdopodobnie będą mogły liczyć na wyrównanie do 750 lub 1000 zł miesięcznie. Projekt trafił do konsultacji społecznych. Podwyżki dostaną tylko osoby, które wystąpią z wnioskiem do ZUS-u.

Elektroniczne zwolnienia od lipca 2018 roku

Pod koniec kwietnia Senat RP przyjął bez poprawek zmiany, które ułatwią wystawianie elektronicznych zwolnień lekarskich. Taka możliwość jest już od początku 2016 roku, ale nie cieszy się popularnością m.in. ze względu na koszty wykupienia podpisu elektronicznego. W związku z tym ZUS zaproponował, by lekarze mogli wykorzystywać do wystawiania zwolnień elektronicznych system informatyczny zakładu. Jeśli prezydent podpisze ustawę, zmiany wejdą w życie 1 lipca 2018 roku. Wówczas elektroniczne zwolnienia całkowicie zastąpią druki papierowe.

Szansa na lepszą opiekę zdrowotną

Ministerstwo zdrowia ogłosiło konkurs w Programie Operacyjnym Wiedza Edukacja Rozwój. Unijne wsparcie tym razem jest skierowane do placówek podstawowej opieki zdrowotnej. O dofinansowanie na rozwój mogą ubiegać się podmioty, które posiadają umowę z NFZ lub partnerzy społeczni reprezentujący interesy i zrzeszający podmioty świadczące usługi POZ. Resort sfinansuje projekty dotyczące m.in. opracowania i wdrożenia narzędzi oceny jakości/zadowolenia pacjentów z usług medycznych, organizacji spotkań dotyczących edukacji zdrowotnej, opracowania i wdrożenia programu rozwoju kadr. Do rozdysponowania jest prawie 26 mln zł. Wnioski można składać od 29 maja do 30 czerwca.

Premie dla młodych gospodarzy

Od 27 kwietnia do 26 maja młodzi rolnicy mogą składać w oddziałach regionalnych Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wnioski o przyznanie 100 tys. zł premii na samodzielne rozpoczęcie gospodarowania. Dokumenty należy dostarczyć osobiście, przez upoważnioną osobę lub wysłać pocztą. O środki może ubiegać się rolnik, która ma nie więcej niż 40 lat, posiada odpowiednie kwalifikacje zawodowe (może je uzupełnić w ciągu 36 miesięcy od czasu przyznania pomocy) oraz co najmniej 1 ha gruntów rolnych. Wielkość ekonomiczna gospodarstwa musi być nie mniejsza niż 13 tys. euro i nie większa niż 150 tys. euro. Pomoc nie może zostać przeznaczona na: chów drobiu (oprócz produkcji ekologicznej), prowadzenie plantacji roślin wieloletnich na cele energetyczne i prowadzenie niektórych działów specjalnych produkcji rolnej. Szczegóły na stronie www.arimr.gov.pl.

Uczta kinomanów

WYDARZENIE ➤ Od 26 do 28 maja Lipno stanie się stolicą polskiego filmu. Już po raz jedenasty w kinie Nawojka odbędzie się Przegląd Twórczości Filmowej „Pola i inni”. W tym roku „Politkę” odbierze Andrzej Seweryn



W ubiegłym roku „Politkę” odebrał m.in. Daniel Olbrychski

Impreza organizowana przez Lipnowskie Towarzystwo Kulturalne im. Poli Negri od lat cieszy się niestabnącą renomą. W poprzednich latach do Lipna przyjeżdżali tacy artyści jak Daniel Olbrychski, Magdalena Boczarska, Bartłomiej Topa czy Małgorzata Zajączkowska.

Tegoroczna edycja rozpocznie się w piątek 26 maja o 16.30 w Miejskim Centrum Kulturalnym od wystawy Muzeum Kineematografii w Łodzi „Pola Negri. Legenda kina”. Godzinę później w kinie Nawojka będzie można obejrzeć film „Sumurun” z 1920 roku, w którym zagrała Pola Negri. O 19.30 planowany jest finał konkursu „Śpiewamy stare przeboje”. W jury zasiadą: Katarzyna A. Śmiechowicz, Olga Bończyk, Małgorzata Sadowska oraz Wojciech Dąbrowski. Przerwa w konkursie zostanie poświęcona na promocję książki Grzegorza Rogowskiego „Skazane na zapomnienie – polskie aktorki filmowe na emigracji”. Rozmowę z autorem poprowadzi Ewa Woj-

ciechowska. Piątek zakończy się seansem „Czarna Perła” o 21.00. W rolach głównych zobaczymy Eugeniusza Bodo i Reri.

Sobotnie atrakcje ruszą już o 9.00. Wówczas w auli LO przewidziane są warsztaty teatralne dla młodzieży, które poprowadzi Mateusz Więclawek. W południe w tym samym miejscu będzie można wziąć udział w panelu dyskusyjnym „Narodziny kina”, z udziałem dr. Krzysztofa Jajko, Stanisława Janickiego, Michała Pieńkowskiego i Grzegorza Rogowskiego. Gospodarzem spotkania będzie Konrad J. Zarębski. O 17.00 w kinie Nawojka spektakl „Zdobyc, utrzymać, porzucić” zaprezentują aktorki Teatru Capitol: Olga Bończyk, Katarzyna Zielińska, Katarzyna Żak. Wejściówki do odebrania od 22 maja w Miejskim Centrum Kulturalnym przy ul. Piłsudskiego 22.

Ostatni dzień przeglądu także przyniesie szereg atrakcji. O 11.00 warto wybrać się do kina na alfabet muzyczny „Chór

Dana” w wykonaniu Kamila Mroza. Aktor pochodzi z Lipna, a niedługo będzie można go zobaczyć w serialu „Belfer”. O 11.30 sala wypełni się po brzegi ze względu na galę wręczenia statuetki „Politki” Andrzejowi Sewerynowi. Aktor ma na swoim koncie kilkanaście znakomitych ról. W ubiegłym roku widzowie mogli zobaczyć go w „Ostatniej rodzinie” (projekcja rozpocznie się w południe). Seweryn wcielił się w postać Zdzisława Beksińskiego i zrobił to na tyle dobrze, że został uhonorowany nagrodą za pierwszoplanową rolę męską na 41. Festiwalu Filmowym w Gdyni oraz Polską Nagrodą Filmową „Orły 2017”. O 14.00 planowane jest odsłonięcie tablicy pamiątkowej laureata „Politki” na Bulwarze im. Poli Negri. Na zakończenie festiwalu, o 17.00, kino wyświetli film „O północy w Paryżu” Woody’ego Allena. Wstęp wolny.

Tomasz Błaszkwicz
fot. archiwum

Co? Gdzie? Kiedy?

Lipno

➤ W piątek 19 maja o 10.00 w kinie Nawojka odbędzie się kolejna edycja konkursu wokalnego „Śpiewać każdy może”. Uczestnicy będą rywalizować w czterech kategoriach: klasy I-III i IV-VI szkół podstawowych, gimnazja oraz szkoły średnie i dorośli. Wokalistów mogą zgłaszać szkoły, domy kultury, inne placówki kulturalno-oświatowe oraz osoby prywatne. Artyści przygotowują jedną piosenkę w języku polskim, odpowiednio dobraną do wieku uczestnika i umiejętności wokalnych. Wykonawcom może towarzyszyć akompaniament „na żywo” (instrument we własnym zakresie po uprzednim zgłoszeniu) lub podkład muzyczny nagrany na płycie CD w formacie audio. Karty zgłoszenia (dostępne na stronie www.mcklipno.pl) można przysyłać do 12 maja na adres: Miejskie Centrum Kulturalne w Lipnie ul. Piłsudskiego 22, 87-600 Lipno.

Golub-Dobrzyń

➤ Od 18 do 21 maja w Ośrodku Chopinowskim w Szafarni będzie można wysłuchać koncertów muzyki klasycznej w ramach jubileuszowego 25. Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina. Wstęp dla publiczności jest bezpłatny.

Wąbrzeźno

➤ W sobotę 13 maja o 19.00 w WDK wystąpi grupa Banau. Formacja wykonuje muzykę z pogranicza rocka i hardrocka. Bilety w cenie 10 zł są dostępne w kasie WDK.

➤ Do 12 maja pasjonaci fotografii mogą zapisywać się na dwudniowe warsztaty pod hasłem „Wiosenno-lennie inspiracje fotograficzne”. Bezpłatne zajęcia w WDK planowane są 20 i 21 maja. Poprowadzi je Mirosław Radcinewski. Chęć udziału można zgłaszać w dziale animacji kultury osobiście lub pod nr. tel. 56 688 17 27, wew. 24.

➤ W piątek 19 maja dom kultury organizuje ogólnopolski przegląd „Ulubione Pieśni Jana Pawła II” oraz wojewódzki konkurs plastyczny „Jan Paweł II – pamiętam”. Szczegółowe informacje w dziale Animacji Kultury WDK, ul. Wolności 47, tel. 535 436 071.

➤ We wtorek 23 maja o 17.00 w tym samym miejscu dzieci będą mogły obejrzeć spektakl „Leśne opowieści bardzo ważnej treści” w wykonaniu aktorów Teatru Pomarańczowy Cylinder. Główną rolę gra sympatyczny i mądry Kruk Karol. Oprócz niego zobaczymy: Misia, Zajączka, Wiewiórkę, Pszczółkę. Bilety kosztują 5 zł i będą do kupienia od 15 maja w kasie domu kultury.

➤ W piątek 26 maja o 18.00 w WDK zagra zespół Blue Party. Grupa wykonuje przede wszystkim muzykę biesiadną. Wylansowała wiele hitów, zajmujących czołowe miejsca na liście śląskich przebojów. Bilety kosztują 35 zł (od osoby) oraz 30 zł (dla grupy od 15 osób) i są do nabycia w kasie WDK w godz. 12.00-16.00.

➤ W piątek 2 czerwca dom kultury organizuje Festiwal Piosenki Przed-szkolnej „Uśmiechnięte nutki”. Impreza jest skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym i uczniów zerówek. Osoby zainteresowane udziałem w przeglądzie do 22 maja muszą wystać kartę zgłoszeniową na adres organizatora. Szczegółowy regulamin jest dostępny na stronie: www.wdk-wabrzezno.pl.

Rypin

➤ Rypiński Dom Kultury ogłosił repertuar kina na maj i czerwiec. 18 maja (godz. 19.30), 19 maja (16.00) oraz 20-21 maja (16.00) będzie można obejrzeć „Pokot”. W tych samych dniach (kolejno o: 16.30, 19.30 i 19.00) organizatorzy wyświetlą także „Gold” w reżyserii Stephena Gaghana. Z kolei w czerwcu na ekran wejdą „Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski”. Bilety na wszystkie seanse kosztują 12 zł.

➤ W sobotę 13 maja w Rypińskim Centrum Sportu planowany jest Ogólnopolski Turniej Tańca o puchar burmistrza Rypina i starosty rypińskiego. Bilety kosztują od 20 do 40 zł i będą do nabycia przed imprezą.

➤ 13 i 14 maja w kinie Bałtyk już po raz 44. zaprezentują się amatorskie grupy teatralne z całej Polski. Organizatorzy zakwalifikowali do przeglądu kilkanaście zespołów m.in. z Zabrze, Olsztyna, Ostródy, Garwolina i Mysłowic. Na scenie pojawią się też lokalni artyści. Program przygotowali: Dzieciaki Kukiełczaki i Teatr Siedmiu Krzesel z MCK w Lipnie oraz rypińscy twórcy – Patrycja Rygielska, Alternatywna Scena Ruchu, a także dzieci z miejskich przedszkoli i SP nr 3. Pula nagród wynosi 5 tys. zł. Na zakończenie, w niedzielę 14 maja o 16.00, z monodramem „Pewniak” wystąpi Sebastian Cybulski. Szczegółowy program można znaleźć na stronie www.rdk.rypin.eu. Wstęp na wszystkie spektakle jest bezpłatny.

➤ W sobotę 26 sierpnia na placu przy ul. Nowy Rynek RDK organizuje piątą edycję rypińskiego festiwalu rockowego „Riff Master”. Oprócz zespołów, które wezmą udział w konkursie, zagra formacja Oddział Zamknięty. Wstęp wolny.

Brodnica

➤ W piątek 26 maja o 19.00, z okazji Dnia Matki, w BDK wystąpi Teresa Werner. Bilety kosztują 50 zł.

oprac. (ToB)



11.05.2017-17.05.2017



program



Piątek 12 maja

TVN 23:00

THE
MATRIX

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Elif odc. 3 - serial
09:35 Ranczo odc. 95 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 7 s. 2 - serial
11:30 My wy oni
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie odc. 143
12:45 Przepis dnia odc. 493
12:55 Cudowny świat przyrody odc. 11 - serial
13:20 Cudowny świat przyrody odc. 12 - serial
14:00 Elif odc. 4 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator
16:00 Złote serce odc. 94 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 494
18:05 Klan odc. 3125 - serial
18:40 Zraniona miłość odc. 6 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Przed Eurowizją odc. 2 - rozrywka
21:00 62. Konkurs Piosenki Eurowizji - Kijów 2017 Koncert
23:10 Więzienie. Piekło na ziemi odc. 2 - serial

TVP 2



13:35 Rodzinka.pl

06:00 Rodzinka.pl odc. 48 - serial
06:35 Sztuka codzienności odc. 17
07:00 M jak miłość odc. 31 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia odc. 1657 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 372 - serial
12:40 Tysiąc i jedna noc odc. 55 - serial
13:35 Rodzinka.pl odc. 159 s. 7 - serial
14:10 Mali zakupoholicy - dokumentalny
15:00 Ojciec Brown odc. 4 - serial
16:00 Na dobre i na złe odc. 672 - serial
17:05 Cena miłości odc. 37 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4743
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1657 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1658 - serial
20:40 Pierwsza randka odc. 8 - rozrywka
21:50 Riddick - sf
23:55 Aniołki spod znaku Miserere - thriller

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 13 s. 2 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 27
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 774 - serial
12:00 Szkoła odc. 426 - serial
13:00 19+ odc. 127 - serial
13:30 Szpital odc. 663 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 9 s. 7 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 427 - serial
16:30 19+ odc. 128 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 775 - serial
18:00 Szpital odc. 664 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4945
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2475 - serial
20:55 Milionerzy odc. 54 - rozrywka
21:30 Kuchenne rewolucje odc. 13 s. 15 - rozrywka
22:30 Oszukane - dramat
00:35 Projekt Monster - film

POLSAT



09:00 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 612 s. 11 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 424 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 425 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 81 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 488 - serial
12:00 Oszukane odc. 19 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 642 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2496 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 648 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3379
16:30 Na ratunek 112 odc. 110 - serial
17:00 Gliniarze odc. 100 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2497 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 29 - serial
20:05 Nasz nowy dom odc. 93 - rozrywka
21:10 Przyjaciółki odc. 109 s. 9 - serial
22:15 Zdrady odc. 109 - serial
23:15 Szklana pułapka III - sensacyjny

HITY DNIA



„Szklana pułapka III”
(1995r.) POLSAT 23:15

Szaleniec terroryzuje Nowy Jork, podkładając bomby w najruchliwszych punktach miasta. Do akcji wkracza detektyw John McClane, jego sprzymierzeńcem nieoczekiwanie zostaje czarnoskóry sklepikarz.



„Oszukane”
(2013r.) TVN 22:30

Natalia przeprowadza się do Krakowa, gdzie się urodziła. Pewnego dnia nieznamy chłopak bierze ją za kogoś innego. Wkrótce na dyskotecę dziewczyna spostrzega swojego sobowtóra, Magdę.

7 tvn



14:55 Szpital

06:00 Szpital odc. 60 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 209 - serial
08:05 Kryminalni odc. 1 s. 3 - serial
09:10 Lekarze odc. 8 s. 4 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 271 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 210 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 234 - serial
14:55 Szpital odc. 61 - serial
15:55 Kryminalni odc. 2 s. 3 - serial
17:00 Dr House odc. 16 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 6 s. 5 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 272 - serial
20:00 Kasamowa - komedia
22:05 Kości odc. 6 s. 11 - serial
23:05 Mad Max pod Kopułą Gromu - sf

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 14 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 43 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 26 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 46 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 1 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 127 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 178 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 117 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 75 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 287 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 151
15:00 Dom nie do poznania odc. 179 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 43 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 89 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 118 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 288 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 90 - serial
21:00 Szyfry wojny - dramat
23:50 Tunel śmierci - horror

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 27 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 12 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 66 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 67 s. 4 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 10 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 11 s. 6 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 15 s. 6 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 7 - serial
14:50 Zbuntowany anioł odc. 8 - serial
15:55 Ale numer! odc. 8 - rozrywka
16:25 Ale numer! odc. 12 - rozrywka
16:55 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
18:00 Gwiazdy Lombardu odc. 207 s. 10 - serial
18:30 Gwiazdy Lombardu odc. 208 s. 10 - serial
19:00 Gwiazdy Lombardu odc. 217 s. 11 - serial
19:30 Gwiazdy Lombardu odc. 218 s. 11 - serial
20:00 Aniołki Charliego - komedia
21:55 Króliczek - komedia
23:50 American Pie: księga miłości /- komedia
01:45 Ale numer! odc. 4 - rozrywka

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Krag Kantora - dokumentalny
09:35 Chwila Film krótkometrażowy
09:55 Stepy - dramat
11:30 Polskie drogi odc. 6 - serial
13:05 Studio Kultura - niedziela z...
14:05 Stoneczny zegar - obyczajowy
16:10 Chuligan literacki odc. 50
16:45 Stepy - dramat
18:20 Kismet - turecka - serial zmienia świat - dokumentalny
19:25 Snepowina Film animowany
19:45 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Seks kłamstwa i kasety wideo - obyczajowy
22:10 Pegaz odc. 38
23:15 Minkowski Saga - dokumentalny
00:50 Zabij mnie glino - dramat

TVP HISTORIA



14:00 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień
07:00 Kolo historii odc. 6
07:40 KontrWywiad - dokumentalny
08:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
08:45 Ukryte skarby odc. 10
09:15 Cudowny świat przyrody odc. 10 - serial
09:45 Radio wolności odc. 2 - serial
10:15 Historia bezpieki. Miecz i tarcza komunizmu odc. 3 - dokumentalny
10:45 Historia bezpieki. Miecz i tarcza komunizmu odc. 4 - dokumentalny
11:25 Łupaszko - dokumentalny
12:25 TW "Bolek" - dokumentalny
12:55 Skradzione życie - 57 lat na obczyźnie - dokumentalny
14:00 Sensacje XX wieku odc. 82
15:00 Encyklopedia II wojny światowej odc. 73 - serial
15:35 Kulisy II wojny światowej odc. 5 - serial
16:40 Bez komentarza
17:05 Bez komentarza
17:45 Czas honoru odc. 23 s. 2 - serial
18:35 Flesz historii
19:05 Sensacje XX wieku odc. 70
20:00 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Tajemnice III Rzeszy odc. 5 - serial
21:35 Kariera Nikodema Dyzmy odc. 2 - serial
22:40 Spór o historię odc. 69
23:30 Miasta z popiołów - dokumentalny
00:10 Listy gończe

TRWAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Kierunek przylądku - dokumentalny
09:00 Na zdrowie
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Boliwia odc. 3 - serial
09:50 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:00 Największe przeboje Pana Boga - Ave Maria - dokumentalny
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Historia i architektura Polski w rysunkach prof. Ryszarda Natusewicz
11:50 Przypowieści Jezusa - serial
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy
13:20 W promieniach miłosierdzia - dokumentalny
14:00 Odkupienie Western
15:45 Kabwe
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
16:35 Fryderyk Chopin i jego muzyka
17:05 Przegląd tygodnika rodzin katolickich "Źródło"
17:10 Chcę żyć
17:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
17:30 Okiem kamery
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Superkiesza odc. 11 s. 2 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski
21:00 Apł Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Kościół 24 h - dokumentalny
22:55 Święty na każdy dzień
23:00 Sanktuarium Matki Bożej w Lous we Francji - dokumentalny

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Elif odc. 4 - serial
09:35 Ranczo odc. 96 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 8 s. 2 - serial
11:30 Magazyn śledczy Anity Gargas
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
13:15 Przepis dnia odc. 494
12:50 Cudowny świat przyrody odc. 13 - serial
13:15 Cudowny świat przyrody odc. 1 - serial
14:00 Elif odc. 5 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Ktokolwiek widział ktokolwiek wie...
16:05 Złote serce odc. 95 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 495
18:05 Klan odc. 3126 - serial
18:40 Zraniona miłość odc. 7 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Tutanchamon odc. 4 - serial
21:25 Wielka ucieczka - film wojenny
23:00 Krąg podejrzanych odc. 7 - serial
00:20 Tutanchamon odc. 4 - serial historyczny

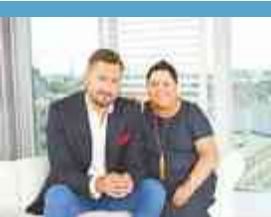
TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

06:00 Rodzinka.pl odc. 49 - serial
06:35 Ukryte skarby odc. 4
07:05 M jak miłość odc. 32 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia odc. 1658 - serial
11:35 Postaw na milion - rozrywka
12:30 Tysiąc i jedna noc odc. 56 - serial
13:25 Rodzinka.pl odc. 160 - serial
13:55 Anna Dymna - spotkajmy się
14:30 Hity kabaretu odc. 16 Kabaret i satyra
15:00 Ojciec Brown odc. 5 - serial
16:00 Kabaretowa Scena Młodych Kabaret i satyra
17:05 Cena miłości odc. 38 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4742
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1658 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1659 - serial
20:40 O mnie się nie martw odc. 75 s. 6 - serial
21:40 Rodzinka.pl odc. 205 - serial
22:20 Jest okazja odc. 5 - rozrywka
23:35 Chłopaki też płaczą - komedia
01:35 Riddick - sf

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

06:50 Kuchenne rewolucje odc. 14 s. 2 - rozrywka
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 775 - serial
12:00 Szkoła odc. 427 - serial
13:00 19+ odc. 128 - serial
13:30 Szpital odc. 664 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 10 s. 7 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 428 - serial
16:30 19+ odc. 129 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 776 - serial
18:00 Szpital odc. 665 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4946
20:00 Transformers - sf
23:00 Matrix - sf

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 613 s. 11 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 426 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 427 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 82 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 489 - serial
12:00 Oszukane odc. 20 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 643 s. 12 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2497 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 649 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3380
16:30 Na ratunek 112 odc. 111 - serial
17:00 Gliniarze odc. 101 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2498 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 24 - serial
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami odc. 10 s. 7 - rozrywka
22:30 Szklana pułapka III - sensacyjny
01:05 Nieśmiertelny: Źródło - sf

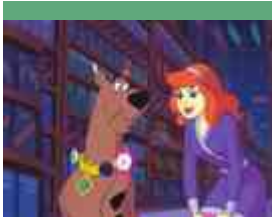
tvn



14:55 Szpital

05:10 Ukryta prawda odc. 228 - serial
06:10 Szpital odc. 61 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 210 - serial
08:05 Kryminalni odc. 2 s. 3 - serial
09:10 Lekarze odc. 9 s. 4 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 272 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 211 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 235 - serial
14:55 Szpital odc. 62 - serial
15:55 Kryminalni odc. 3 s. 3 - serial
17:00 Dr House odc. 17 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 7 s. 5 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 273 - serial
20:00 Scooby-Doo - film przygodowy
21:50 Wredne dziewczyny II - komedia
23:55 Naznaczony odc. 11 - serial
00:55 Kryminalni odc. 9 s. 8 - serial

4



08:35 Co nowego u Scooby'ego?

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 21 - serial
06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 22 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 44 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 27 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 47 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 2 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 128 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 180 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 118 - serial
12:00 Galileo odc. 288 - serial
14:00 Galileo
15:00 Dom nie do poznania odc. 181 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 44 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 90 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 119 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 289 - serial
20:00 Trefny wóz - thriller
21:50 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 87 - serial
22:50 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 88 - serial
23:50 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 89 - serial
00:50 Policjiny cyborg III - thriller

HITY DNIA



„Transformers”
(2007r.) TVN 20:00

Dwie walczące ze sobą rasy inteligentnych robotów wysyłają na Ziemię swoich przedstawicieli. Ci mają przechwycić zaginione przed wiekami źródło mocy i zapewnić zwycięstwo jednej ze stron konfliktu.



„Matrix”
(1999r.) TVN 23:00

Genialny haker Neo odkrywa, że życie jest tylko symulacją, stworzoną przez inteligentne maszyny. Trafia do prawdziwej rzeczywistości, by wypowiedzieć wojnę wszechwładnemu matriksowi.

TV puls



09:00 Nash Bridges

06:00 To moje życie! odc. 28 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 67 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 68 s. 4 - serial
10:00 Napisała: morderstwo odc. 11 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 12 s. 6 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 16 s. 6 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 9 - serial
14:50 Zbuntowany anioł odc. 10 - serial
15:50 Ale numer! odc. 13 - rozrywka
16:20 Ale numer! odc. 14 - rozrywka
16:55 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 209 s. 11 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 210 s. 11 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 219 s. 12 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 220 s. 12 - serial
20:00 Osadzony - dramat
22:25 Teoria spisku - sensacyjny
01:00 Dom śmierci II - horror

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:20 Południk Wildsteina odc. 32
08:55 Którędy po sztukę odc. 42
09:10 Aria Diva - obyczajowy
09:50 Morderca zostawia ślad - film kryminalny
11:30 Polskie drogi odc. 7 - serial
13:10 Studio Kultura - niedziela z...
14:00 Scena i ekran - koncert w hołdzie Leonardowi Bernsteinowi Koncert
15:10 Remis - obyczajowy
16:15 Informacje kulturalne
16:30 Dezerterzy odc. 46
17:05 Morderca zostawia ślad - film kryminalny
18:45 Videofan odc. 67
19:10 Księga przestrzeni odc. 12 - serial
19:45 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wstęp do filmu
20:25 Grona gniewu - dramat
22:45 Tygodnik kulturalny
23:35 Pegaz
00:15 Seks kłamstwa i kasety wideo - obyczajowy

TVP HISTORIA



08:00 Wojciech Cejrowski

06:55 Był taki dzień
07:00 Bez komentarza
07:30 Bez komentarza
08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
08:35 Tętno pierwotnej puszczy odc. 5 - serial
09:10 Z naturą na co dzień odc. 1 - serial
09:40 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:20 Generał polskich nadziei - Władysław Anders odc. 2 - dokumentalny
11:25 Miasta z popiołów - dokumentalny
12:00 Na Południu - dokumentalny
12:25 Białe niebo Afryki - dokumentalny
13:05 Skarby Watykanu odc. 1 - dokumentalny
14:10 Sensacje XX wieku odc. 70
15:05 Encyklopedia II wojny światowej odc. 74 - serial
15:40 Z archiwum IPN
16:15 Podróże z historią odc. 25
16:50 W walce tej nie ulegnę!
17:20 Polska i świat z historią w tle
17:50 Czas honoru odc. 24 s. 2 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 57
19:20 Sensacje XX wieku odc. 58
19:50 Wojownicy czasu
20:30 Kim Dzong Un - ostatni czerwony książę - dokumentalny
21:30 Kariera Nikodema Dygmy odc. 3 - serial
22:40 Szerokie tory
23:15 Oblicza Afryki odc. 2 - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Supersięga odc. 11 s. 2 - animowany
09:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Głos Polski
11:35 Tak go pamiętam
11:50 Misyjna Eucharystia w Gahunga - dokumentalny
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Niebieska jabłoń - obyczajowy
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Kościół 24 h - dokumentalny
14:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki - serial
16:50 Cud wirującego słońca - prawdziwa historia objawień fatimskich - film animowany
17:20 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:30 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
18:35 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
19:15 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
19:35 Moja katolicka rodzina - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Sanktuarium polskie
22:30 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
23:00 Samson i Dalila odc. 17 - serial
00:00 Programy powtórkowe

HITY DNIA



**„Czego pragną dziewczyny”
(2003r.) TVN 20:00**

Daphne, przebojowa 17-latką z Nowego Jorku, chce poznać ojca, brytyjskiego arystokratę, który porzucił jej matkę, kiedy ta była w ciąży. W tym celu udaje się do Londynu.



**„Bezpieczna przystań”
(2013r.) TVN 22:10**

Piękna młoda kobieta przyjeżdża do Southport. Choć unika kontaktu z mieszkańcami, z czasem zawiera bliższą znajomość z Aleksem i Jo. Niebawem dopada ją przeszłość, przed którą chciała się schronić.

TVP 1



13:40 Okrasa łamie przepis

05:45 Klan odc. 3123 - serial
06:05 Klan odc. 3124 - serial
06:40 Sprawa dla reportera
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:25 Pełnosprawni
08:55 Po prostu zdrowie
09:35 Strzały na Placu Świętego Piotra - dokumentalny
10:40 Kanonizacja Franciszka i Hiacynty pod przewodnictwem papieża Franciszka w Fatimie
13:05 Cudowny świat przyrody odc. 2 - serial
13:40 Okrasa łamie przepisy odc. 159
14:15 Przyjaciel do zadań specjalnych odc. 6 - rozrywka
15:00 Zagadka hotelu Grand odc. 28 s. 2 - serial
16:00 Program rozrywkowy - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 O! Polskie Przeboje
18:35 Wojenne dziewczyny odc. 10 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 GOL
20:15 Pogoda
20:25 Przed Eurowizją odc. 3 - rozrywka
21:00 62. Konkurs Piosenki Eurowizji - Kijów 2017 Koncert
00:40 Całujesz jak bóg - komedia

TVP 2



20:05 Kocham Cię, Polsko!

05:25 Urodzeni na sawannie - dokumentalny
06:30 M jak miłość odc. 1299 - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:40 Lajk!
11:05 Na sygnale odc. 140 - serial
11:40 Podróże z historią odc. 39
12:15 Południk Wildsteina odc. 33
12:50 Mariolka prawdę ci powie odc. 14 Kabaret i satyra
13:20 Herbatka z kabaretem odc. 24 Kabaret i satyra
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Sonda II
15:10 Rodzinka.pl odc. 205 - serial
15:50 Pierwsza randka odc. 8 - rozrywka
16:55 Rodzina sama w domu odc. 6 - rozrywka
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Postaw na milion - kulisy
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 Kocham Cię, Polsko!
21:50 Discopoland odc. 4 - dokumentalny
22:30 Kontakt odc. 6 - serial
23:35 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia Kabaret i satyra
00:35 Starsza pani musi zniknąć - komedia

tvn



11:00 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej odc. 2472 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2473 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2474 - serial
12:15 Na Wspólnej odc. 2475 - serial
12:50 Ugotowani odc. 1 s. 11 - rozrywka
13:50 Pani gadżet odc. 2 s. 13
14:20 MasterChef Junior odc. 10 s. 2 - rozrywka
15:50 Odlotowy ogród odc. 1
16:25 Misja Pies odc. 11 - rozrywka
17:00 Kuchenne rewolucje odc. 13 s. 15 - rozrywka
18:00 366 °C odc. 7
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 4947
20:00 Czego pragną dziewczyny - komedia
22:10 Bezpieczna przystań - melodramat
00:30 Wejście smoka - sensacyjny

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Jeźdźcy smoków: obrońcy Berk odc. 3 - serial
08:10 Pan Peabody i Sherman Show odc. 32 - animowany
08:40 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 23 - animowany
09:10 Przygody Kota w butach odc. 26 - animowany
09:40 Przygody Kota w butach odc. 27 - animowany
10:10 Ewa gotuje odc. 304
10:45 Idol odc. 13 s. 5 Show
12:50 Dirty Dancing Film taneczny
15:05 Jaś Fasola odc. 1 - serial
15:45 Kabaret na żywo odc. 19 Kabaret i satyra
17:50 Chłopaki do wzięcia odc. 68 - serial
18:20 Chłopaki do wzięcia odc. 69 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 514 - serial
20:10 Hotel Transylwania - film animowany
22:00 Legenda Herkulesa - sensacyjny
00:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami odc. 10 s. 7 - rozrywka

7 tvn



10:45 Kryminalni

05:10 Ukryta prawda odc. 229 - serial
06:10 Ukryta prawda odc. 230 - serial
07:10 Mango - Telezakupy
09:15 Dwóch i pół odc. 1 s. 12 - serial
09:45 Dziadek z przypadku odc. 15 - serial
10:15 Dziadek z przypadku odc. 16 - serial
10:45 Kryminalni odc. 12 s. 2 - serial
11:50 Kryminalni odc. 26 s. 2 - serial
12:55 Kryminalni odc. 1 s. 3 - serial
14:05 Kryminalni odc. 2 s. 3 - serial
15:10 Scooby-Doo - film przygodowy
16:55 W krzywym zwierciadle: wakacje Komedia
19:00 W krzywym zwierciadle: Europejskie wakacje - komedia
21:00 Twój na zawsze - melodramat
23:20 Kasamowa - komedia
01:20 Złoty chłopak odc. 6 - serial

4



20:00 Policjantki i policjanci

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 23 - serial
06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 24 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 45 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 28 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 48 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 3 - animowany
09:00 Pies-wampir - film przygodowy
11:00 Policjantki i policjanci odc. 285 - serial
12:00 Policjantki i policjanci odc. 286 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 287 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 152
15:00 Jedno życzenie - obyczajowy
17:00 Powrót trzech ninja - komedia
19:00 Galileo
20:00 Policjantki i policjanci odc. 288 - serial
21:00 Policjantki i policjanci odc. 289 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 90 - serial
23:00 Granice bólu - thriller
01:10 STOP Drogówka odc. 152

TV puls



07:50 Co ludzie powiedzą?

05:55 Niesamowite! odc. 7 - serial
06:25 Niesamowite! odc. 8 - serial
07:00 Taki jest świat
07:50 Co ludzie powiedzą? odc. 6 s. 5 - serial
08:30 Co ludzie powiedzą? odc. 7 s. 5 - serial
09:05 Hotel Zacisze odc. 2 - serial
09:40 Ale numer! odc. 8 - rozrywka
10:10 Ale numer! odc. 10 - rozrywka
10:40 Ale numer! odc. 11 - rozrywka
11:10 Bibliotekarze odc. 9 - serial
12:00 Bibliotekarze odc. 10 - serial
13:00 Siedmiu zaklętych braci - film fantastyczny
15:10 Strzelając śmiechem - komedia
16:35 Drakula: wampiry bez zębów - komedia
18:25 Oskar Komedia
20:00 Rambo III - sensacyjny
22:00 Osadzony - dramat
00:20 American Pie: księga miłości - komedia

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:30 Informacje kulturalne
07:55 Trzeci punkt widzenia odc. 183
08:35 A Paryż śpiewał - rozrywka
09:35 Którędy po sztukę odc. 42
09:40 Pomniki historii odc. 35 - serial
09:55 Pegaz odc. 5
10:30 Dziką muzyką
11:05 Maksimum przyjemności - dokumentalny
12:05 Księga przestrzeni odc. 12 - serial
12:45 Noc w Casablance - komedia
14:20 Złotoreki - dramat
16:25 Wydarzenie aktualne
17:00 Duże zwierzę - obyczajowy
18:25 Tygodnik kulturalny
19:20 Legendy rocka odc. 38 - serial
20:20 Zabić księdza - dramat psychologiczny
22:25 The Doors: Live At the Bowl '68 Koncert
23:50 Locke - dramat

TVP HISTORIA



08:05 Jak to działa?

06:55 Był taki dzień
07:00 Ginezy cywilizacji odc. 21 - serial
08:05 Jak to działa?
08:35 Był sobie człowiek odc. 11 - animowany
09:05 Janka odc. 7 Serial przygodowy
09:45 Janka odc. 8 Serial przygodowy
10:20 Okrasa łamie przepisy odc. 136
10:50 Kod tajemnicy fatimskiej - dokumentalny
11:55 Zagadkowy władca Peru - dokumentalny
13:00 Życie. Trudna sztuka przetrwania odc. 1 - dokumentalny
14:05 Szerokie tory
14:40 Wielka gra - rozrywka
15:35 Spór o historię odc. 158
16:20 New Poland - dokumentalny
17:20 Bój o Kołobrzeg
18:00 Czterdziestolatek odc. 14 - serial
19:00 Tajemnice III Rzeszy odc. 5 - serial
20:05 Dom odc. 11 - serial
21:50 Nadzieja z bibuły - dokumentalny
22:45 Rozstrzelany Dzień Niepodległości
23:25 Powrót Odysa odc. 11 Serial przygodowy

TRWAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Fatima - znak nadziei
08:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:00 Polski punkt widzenia
09:20 Jan Paweł II i cud w Kostaryce - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Mysłąc ojczyzna
10:30 Święty na każdy dzień
10:40 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
11:00 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
13:30 Cud wirującego słońca - prawdziwa historia objawień fatimskich
14:00 Samson i Dalila odc. 17 - serial
14:45 Brylant Matki Bożej
15:45 Pielgrzymka Ojca Świętego Franciszka do Fatimy
16:00 Informacje dnia
16:10 W naszej rodzinie
17:00 Z Parlamentu Europejskiego
17:30 Okiem kamery Cykl y
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Ocalić od zapomnienia
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 13. dzień Film religijny
23:25 Błogosławiona Jutta. Kobieta średniowiecza
00:00 Programy powtórkowe

TVP 1



05:55 Klan

05:55 Klan odc. 3126 - serial
06:30 Słownik polsko@polski
07:00 Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:40 Ziarno
09:15 Zakochaj się w Polsce
09:45 O! Polskie Przeboje
10:40 Biblia odc. 8 - serial historyczny
11:35 Magazyn kolarski
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Regina Coeli odc. 625
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Planeta Ziemia II odc. 3 - serial
14:20 Surferka z charakterem - film biograficzny
16:15 Przyjaciel do zadań specjalnych odc. 7 - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Pół wieku Kabaretu pod Egidą odc. 6 - rozrywka
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 PKO Białystok Półmaraton - kronika Lekkoatletyka
20:15 Pogoda
20:25 Wojenne dziewczyny odc. 11 - serial
21:20 Młodzi lekarze odc. 10 s. 2 - serial
22:15 Dziewczyna z Alabamy - komedia
00:05 Sportowa niedziela

TVP 2



19:30 Rodzinka.pl

06:00 Słowo na niedzielę
06:10 Podróże z historią odc. 9
06:45 M jak miłość odc. 1300 - serial
07:45 Barwy szczęścia odc. 1655 - serial
08:15 Barwy szczęścia odc. 1656 - serial
08:50 Barwy szczęścia odc. 1657 - serial
09:20 Barwy szczęścia odc. 1658 - serial
09:55 Barwy szczęścia odc. 1659 - serial
10:30 Ukryte skarby odc. 15
11:00 Program rozrywkowy - mini audycja - rozrywka
11:10 Narodziny zwierząt według Davida Attenborough odc. 1 - serial
12:05 Makłowicz w podróży odc. 176
12:40 Bake off - Ale ciacho! odc. 21 - rozrywka
13:35 Bake off - Ale przepis odc. 21
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Sonda II
15:15 Na dobre i na złe odc. 672 - serial
16:20 Kocham Cię Polsko!
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Kocham Cię Polsko! - kulisy
18:55 Discopoland odc. 4 - dokumentalny
19:30 Rodzinka.pl odc. 205 - serial
20:05 Starsza pani musi zniknąć - komedia
21:50 Głodne kawałki odc. 2 - rozrywka
22:35 Chrzest - dramat

tvn



19:45 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
07:55 Nowa Maja w ogrodzie odc. 18
08:25 Akademia ogrodnika odc. 18
08:30 Dzień Dobry TVN
11:00 Odlotowy ogród odc. 2
11:35 Co za tydzień
12:05 Pani gadźet odc. 4 s. 13
12:40 366 °C odc. 7
13:40 Druga szansa odc. 11 s. 3 - serial
14:45 Transformers - sf
17:50 Spotkanie ze smakiem
18:00 Ugotowani odc. 2 s. 11 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 4948
20:00 Iron Man - film przygodowy
22:30 Wejście smoka - sensacyjny
00:45 Matrix - sf

POLSAT



08:40 Jeźdźcy smoków:

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk odc. 4 - serial
08:10 Pan Peabody i Sherman Show odc. 33 - animowany
08:40 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 24 - animowany
09:10 Przygody Kota w butach odc. 28 - animowany
09:40 Na fali - film animowany
11:30 Artur i Minimki - film animowany
13:40 Hotel Transylwania - film animowany
15:35 Legenda Herkulesa - sensacyjny
17:40 Koty i zajął odc. 4 Miniserial
17:50 Nasz nowy dom odc. 93 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie odc. 232
20:00 Kabaret na żywo odc. 20 Kabaret i satyra
22:05 U Pana Boga w ogródku - komedia
00:45 Bez litości - sensacyjny

7 tvn



08:50 Dwóch i pół

05:45 Ukryta prawda odc. 232 - serial
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Dwóch i pół odc. 2 s. 12 - serial
09:20 Dziadek z przypadku odc. 17 - serial
09:50 Columbo odc. 4 - serial
11:45 Columbo odc. 5 - serial
13:45 Kryminalni odc. 3 s. 3 - serial
14:45 Jak zdobyto Dzikie Zachód - western
17:55 Od wesela do wesela - komedia
20:00 Zabójcy - sensacyjny
22:45 Lucyfer odc. 10 - serial fantastyczny
23:50 Człowiek na krawędzi - thriller

4



11:15 Galileo

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 25 - serial
06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 26 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 46 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 1 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 49 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 4 - animowany
09:00 Garfield Show - serial
09:25 Jedno życzenie - obyczajowy
11:15 Galileo
12:15 Galileo
13:20 Mythica: Czarownica - film fantastyczny
15:25 Parasol bezpieczeństwa - komedia
17:00 Medalion - komedia
19:00 Galileo
20:00 Kuloodporny - sensacyjny
22:05 Spadkobiercy odc. 77 - rozrywka
23:05 Spirit - duch miasta - sensacyjny

puls



09:45 Wojciech Cejrowski

05:55 Taki jest świat
06:45 Co ludzie powiedzą? odc. 8 s. 5 - serial
07:20 Co ludzie powiedzą? odc. 9 s. 5 - serial
08:00 Hotel Zacisze odc. 3 - serial
08:40 Ale numer! odc. 12 - rozrywka
09:10 Ale numer! odc. 14 - rozrywka
09:45 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
10:25 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
10:55 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
11:30 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj
12:00 Wojciech Cejrowski.
12:30 Wojciech Cejrowski.
13:00 Bibliotekarze odc. 10 - serial
14:00 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:20 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
16:35 Strzelając śmiechem - komedia
18:00 Aniołki Charliego - komedia
20:00 Wyścig śmierci - sf
22:15 Krocząc wśród cieni - thriller
00:30 Wikingowie odc. 7 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:30 Informacje kulturalne
07:45 Którędy po sztukę odc. 42
08:00 Szczęśliwego Nowego Jorku - komediodramat
09:40 Skrzypce - osobliwości tworu doskonałego - dokumentalny
10:40 Trzeci punkt widzenia odc. 184
11:15 Ki - obyczajowy
13:05 Ślepy tor - obyczajowy
13:40 Ja gorę! - komedia
14:10 Chuligan literacki odc. 51
14:45 Krąg Kantora - dokumentalny
15:55 Sting - Live in Berlin Koncert
17:05 Pomniki historii odc. 51 - serial
17:15 Studio Kultura - niedziela z... odc. 499
18:05 Około północy - obyczajowy
18:50 Zielone - minione... - dramat
20:15 Borgman - thriller
22:10 Trzeci punkt widzenia odc. 184
22:45 Polski Jazz w TVP Kultura - koncert
23:45 Amerykanin w PRL-u - dokumentalny
00:40 Hitler w operze - film krótkometrażowy

TVP HISTORIA



10:20 Okrasa łamie przepisy

06:55 Był taki dzień odc. 165
07:05 Ginące cywilizacje odc. 22 - serial
08:10 Droga od Chrystusa do Konstantyna odc. 2 - dokumentalny
09:15 Dorastanie odc. 4 - serial
10:20 Okrasa łamie przepisy odc. 143
11:00 Skarby Watykanu odc. 1 - dokumentalny
12:10 Kim Dzong Un - ostatni czerwony książę - dokumentalny
13:15 Życie. Gady i plaży odc. 2 - dokumentalny
14:15 Szerokie tory odc. 7 - serial
14:45 U Pana Boga w ogródku odc. 7 - serial
15:40 U Pana Boga w ogródku odc. 8 - serial
16:30 Wielka gra - rozrywka
17:30 Ex libris
18:00 Czerdziestolatek odc. 15 - serial
19:15 Wcielenia zła odc. 7 - serial
20:15 Kanalia - film psychologiczny
21:45 Książę - dokumentalny
23:10 Śmierć prezydenta - dramat historyczny

TRWAM

08:00 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:05 Polski punkt widzenia
08:25 Święty na każdy dzień
08:30 Z Parlamentu Europejskiego
09:00 Ocalić od zapomnienia
09:10 Spotkanie z Magdą Buczek
09:15 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
10:30 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
10:35 Odnaleźć drogę - obyczajowy
12:00 Jubileusz 70-lecia parafii pw. MBNP w Mielcu
14:00 Wieś - to też Polska
15:10 Papież Polak do Rodaków - serial
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
17:00 Tam gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Retrospekcja
19:30 Jesteśmy katolikami odc. 2 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Cuda Jezusa odc. 11 - serial
22:35 Vatican Magazine
23:05 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
23:35 W Solankowej Dolinie - dokumentalny
00:00 Programy powtórkowe

HITY DNIA



Książę Drakula chce uczcić sto osiemnaste urodziny córki Mavis wystawną imprezą dla najbliższych przyjaciół. Przyjęcie zakłóca przybycie nieproszonego gościa - zwykłego śmiertelnika.



Grecja, 1200 r. p.n.e. Nieświadomy swego pochodzenia Herkules zakochuje się w obiecanej bratu księżniczce Krety. Wysłany do tłumienia powstania, ponosi porażkę. Niebawem odkrywa prawdę o sobie.

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Elif odc. 5 - serial
09:35 Ranczo odc. 97 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 9 s. 2 - serial
11:30 Po prostu zdrowie
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:20 Agropogoda
12:25 Wójt roku 2016 odc. 18
12:55 Cudowny świat przyrody odc. 2 - serial
13:20 Enklawy dzikiej przyrody odc. 1 - serial
14:00 Elif odc. 6 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:25 Złote serce odc. 96 - serial
16:20 Serial fabularny - serial
16:50 Przepis dnia odc. 495
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 496
18:05 Klan odc. 3127 - serial
18:40 Zraniona miłość odc. 8 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL
20:12 Vienna Life Lang Team odc. 2
20:15 Pogoda
20:30 Trzech kumpli - dokumentalny
22:25 Gol Ekstra
22:55 Ostatni naziści odc. 2 - serial

TVP 2



13:30 Rodzinka.pl

06:05 Rodzinka.pl odc. 50 - serial
06:40 Coś dla Ciebie odc. 115
07:05 M jak miłość odc. 33 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia odc. 1659 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 373 - serial
12:40 Tysiąc i jedna noc odc. 57 - serial
13:30 Rodzinka.pl odc. 161 s. 7 - serial
14:05 Czworonożni idole - dokumentalny
15:05 Ojciec Brown odc. 6 - serial
16:05 O mnie się nie martw odc. 75 s. 6 - serial
17:05 Cena miłości odc. 39 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1659 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1660 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1301 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Bake off - Ale ciacho! odc. 22 - rozrywka
22:55 Bake off - Ale przepis odc. 22
23:15 Rodzinka.pl / odc. 205 - serial
23:45 Zielony książę - dokumentalny

tvn



19:50 Uwaga!

05:40 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 1 s. 3 - rozrywka
07:50 Spotkanie ze smakiem
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 776 - serial
12:00 Szkoła odc. 428 - serial
13:00 19+ odc. 129 - serial
13:30 Szpital odc. 665 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 11 s. 7 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 429 - serial
16:30 19+ odc. 130 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 777 - serial
18:00 Szpital odc. 666 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4949
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2476 - serial
20:55 Milionerzy odc. 55 - rozrywka
21:30 Druga szansa odc. 12 s. 3 - serial
22:30 Żony Hollywood odc. 12 s. 3 - serial
23:30 Iron Man - film przygodowy

POLSAT



18:00 Pierwsza miłość

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 614 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 428 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 429 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 83 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 490 - serial
12:00 Oszukane odc. 21 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 644 s. 12 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2498 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 650 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3381
16:30 Na ratunek 112 odc. 112 - serial
17:00 Gliniarze odc. 102 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2499 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 203 - serial
20:05 Bez litości - sensacyjny
22:55 Czarny świt - sensacyjny
01:00 Transporter II - sensacyjny
02:55 Tajemnice Iosu

HITY DNIA



„Bez litości”
(2014r.) POLSAT 20:05

Robert McCall był agentem amerykańskiego wywiadu. Pewnego dnia jego przyjaciółka zostaje pobita przez rosyjskich gangsterów. McCall postanawia wymierzyć sprawiedliwość i zabija członków gangu.



„Czarny świt”
(2005r.) POLSAT 22:55

Były agent CIA, Jonathan Cold, uwalnia z więzienia handlarza bronią. Pomaga również grupie terrorystów wejść w posiadanie broni nuklearnej, która ma być użyta do ataku na USA.

7 tvn



06:10 Szpital

05:10 Ukryta prawda odc. 233 - serial
06:10 Szpital odc. 62 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 211 - serial
08:05 Kryminalni odc. 3 s. 3 - serial
09:10 Lekarze odc. 10 s. 4 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 273 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 212 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 236 - serial
14:55 Szpital odc. 63 - serial
15:55 Kryminalni odc. 4 s. 3 - serial
17:00 Dr House odc. 18 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 8 s. 5 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 274 - serial
20:00 Notatki o skandalu - obyczajowy
21:55 Zaszczepieni - dokumentalny
23:55 Bill - komedia
01:55 Moc magii odc. 129 - rozrywka

4



12:00 Detektywi w akcji

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 14 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 47 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 2 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 50 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 5 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 129 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 182 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 119 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 76 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 289 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 152
15:00 Dom nie do poznania odc. 1 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 45 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 91 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 120 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 290 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 91 - serial
21:00 Śmierć na 1000 sposobów odc. 3 - serial
21:30 Śmierć na 1000 sposobów odc. 4 - serial
22:00 Galileo
00:00 Spadkobiercy odc. 77 - rozrywka

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 29 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 68 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 69 s. 4 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 12 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 13 s. 6 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 17 s. 6 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 11 - serial
14:50 Zbuntowany anioł odc. 12 - serial
15:50 Ale numer! odc. 10 - rozrywka
16:20 Ale numer! odc. 15 - rozrywka
16:55 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 211 s. 11 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 212 s. 11 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 221 s. 12 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 222 s. 12 - serial
20:00 Mardi Gras: Ostatki na ostro - komedia
21:50 Rambo III - sensacyjny
23:50 Krocząc wśród cieni - thriller

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Pegaz odc. 38
09:30 Jak mam na imię - dramat historyczny
11:30 Polskie drogi odc. 8 - serial
13:15 Studio Kultura - niedziela z... odc. 499
14:10 Tydzień z życia mężczyzny - dramat
15:50 Informacje kulturalne
16:05 Powidoki Marka Nowakowskiego
16:40 Jak mam na imię - dramat historyczny
18:40 Peace 'n' Pop odc. 2 - serial
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Oblawa - dramat
22:00 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
22:40 Opowieści z chłodni - film krótkometrażowy
23:15 Którędy po sztukę odc. 43
23:20 Videofan odc. 66
23:45 Wszystko co chciałbyście wiedzieć o seksie ale bałicie się zapytać - komedia

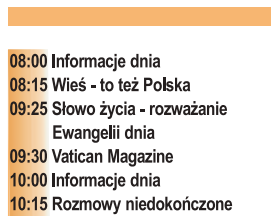
TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień
07:00 W walce tej nie ulegnę!
07:40 Polska i świat z historią w tle
08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
08:35 Tajemnice zamki i podziemia
09:05 Projekt "X"
09:40 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Zagadkowy władca Peru - dokumentalny
11:20 Życie. Trudna sztuka przetrwania odc. 1 - dok.
12:20 C.K. Dezerterzy odc. 1 - komedia
13:55 Sensacje XX wieku odc. 57
14:20 Sensacje XX wieku odc. 58
15:00 Encyklopedia II wojny światowej odc. 5 - serial
15:35 Spór o historię odc. 78
16:20 Wcielenia zła odc. 7 - serial
17:15 Ex libris
17:45 Czas honoru odc. 25 s. 2 - serial
18:45 Flesz historii Magazyn
19:05 Sensacje XX wieku odc. 105
20:00 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 GoodBye America - dokumentalny
21:35 Kariera Nikodema Dyzy odc. 4 - serial
22:40 Na krawędzi wojny odc. 4 - serial
23:40 Łupaszko odc. 2 - dokumentalny

TRWAM



08:00 Informacje dnia

08:15 Wieś - to też Polska
09:25 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:30 Vatican Magazine
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Opowieść wiecznie żywa - animowany
11:50 Retrospekcja
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Klucze do królestwa. Od Jana Pawła II do Benedykta XVI - dokumentalny
13:20 Koncert życzeń
14:10 Trinitiy Goodheart - dramat
15:40 Młodzi Światu Cykl y
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuarium polskie
16:30 Tydzień z Ziemi Świętej
16:50 Świadkowie
17:20 Święty na każdy dzień
17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w Sanktuarium MB Fatimskiej w Zakopanem na Krzeptówkach
19:45 Jay Jay Odzutowiec odc. 30 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Sensacje XX wieku odc. 105
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa
22:10 Dziesięć przykazań - serial historyczny
23:00 Frank Duff i Legion Maryi - dokumentalny

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

TVP 2



13:30 Rodzinka.pl

tvn



19:50 Uwaga!

POLSAT



14:00 Pierwsza miłość

7 tvn



14:55 Szpital

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Elif odc. 6 - serial
09:35 Ranczo odc. 98 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 10 s. 2 - serial
11:30 Rok w ogrodzie
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 To się opłaca
12:40 Przepis dnia odc. 496
12:50 Cudowny świat przyrody odc. 3 - serial
13:15 Enklawy dzikiej przyrody odc. 2 - serial
14:00 Elif odc. 7 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:25 Złote serce odc. 97 - serial
16:25 Serial fabularny - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 497
18:05 Klan odc. 3128 - serial
18:40 Zraniona miłość odc. 9 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Kroniki CCC odc. 5
20:15 Pogoda
20:30 Rozdarte serca odc. 51 - serial
21:25 El Principe - dzielnica zła odc. 17 - serial
22:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas odc. 9 s. 15 - serial
23:20 Rok komety - komedia

06:00 Rodzinka.pl odc. 51 - serial
06:35 Program ekumeniczny
07:05 M jak miłość odc. 34 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia odc. 1660 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 374 - serial
12:35 Tysiąc i jedna noc odc. 58 - serial
13:30 Rodzinka.pl odc. 162 - serial
14:05 Życie na dwóch biegunach - dokumentalny
15:05 Ojciec Brown odc. 7 - serial
16:05 M jak miłość odc. 1301 - serial
17:05 Cena miłości odc. 40 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1660 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1661 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1302 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Dorastając z Szekspirem - dokumentalny

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 2 s. 3 - rozrywka
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 777 - serial
12:00 Szkoła odc. 429 - serial
13:00 19+ odc. 130 - serial
13:30 Szpital odc. 666 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 12 s. 7 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 430 - serial
16:30 19+ odc. 131 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 778 - serial
18:00 Szpital odc. 667 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4950
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2477 - serial
20:55 Milionerzy odc. 56 - rozrywka
21:30 Agent - gwiazdy odc. 13 s. 2 - rozrywka
22:30 Kuba Wojewódzki odc. 13 s. 11 - talkshow
23:30 Superwizjer odc. 1097
0:05 Misja Pies odc. 11 - rozrywka

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 615 s. 11 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 430 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 431 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 84 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 491 - serial
12:00 Oszukane odc. 22 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 645 s. 12 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2499 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 651 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3382
16:30 Na ratunek 112 odc. 113 - serial
17:00 Gliniarze odc. 103 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2500 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 178 - serial
20:10 Transporter II - sensacyjny
22:00 Niania w wielkim mieście odc. 11 - serial
23:00 Sezon na zabijanie - thriller

05:15 Szpital odc. 63 - serial
06:20 W-11 - wydział śledczy odc. 1141 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 212 - serial
08:05 Kryminalni odc. 4 s. 3 - serial
09:10 Lekarze odc. 11 s. 4 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 274 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 213 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 237 - serial
14:55 Szpital odc. 64 - serial
15:55 Kryminalni odc. 5 s. 3 - serial
17:00 Dr House odc. 19 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 9 s. 5 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 275 - serial
20:00 Człowiek na krawędzi - thriller
22:10 Lina - sensacyjny
00:35 Lucyfer odc. 10 - serial fantastyczny

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 13 s. 3 - serial
06:30 Amerykańscy naprawiacze odc. 15 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 48 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 3 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 51 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 6 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 130 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 2 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 120 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 77 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 290 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 9
15:00 Dom nie do poznania odc. 3 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 46 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 92 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 121 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 291 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 92 - serial
21:00 Navy Seals kontra zombie - horror
22:55 Wezwani - horror

HITY DNIA



„Transporter II”
(2005r.) Polsat 20:10

Byli agent służb specjalnych zostaje szoferem bogatej rodziny. Kiedy 6-letni syn pracodawców zostaje porwany, Frank postanawia go odnaleźć. Tymczasem porywacze chcą uwolnić śmiertelny wirus.



„Sezon na zabijanie”
(2013r.) POLSAT 23:00

Mieszkający samotnie w Appalalach Benjamin Ford był świadkiem wojny w Bośni i Hercegowinie. Pewnego dnia pojawia się u niego turysta, który również walczył na Bałkanach. Celem gościa jest zemsta.

puls



10:00 Napisła: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 30 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 69 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 70 s. 4 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 13 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 16 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 14 s. 6 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 18 s. 6 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 13 - serial
14:50 Zbuntowany anioł odc. 14 - serial
15:50 Ale numer! odc. 11 - rozrywka
16:20 Ale numer! odc. 16 - rozrywka
16:55 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 213 s. 11 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 214 s. 11 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 223 s. 12 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 224 s. 12 - serial
20:00 Epidemia - sensacyjny
22:25 Wyścig śmierci - sf
0:55 Oskar - komedia

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski Program
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:20 Księga przestrzeni odc. 12 - serial
08:55 Którędy po sztuce odc. 43
09:05 Wdech - wydech - dokumentalny
09:45 Kapitan z "Oriona" - dramat
11:30 Polskie drogi odc. 9 - serial
13:05 Studio Kultura - niedziela z...
13:55 Sprawiedliwi - dokumentalny
15:00 Którędy po sztuce odc. 43
15:15 Tygodnik kulturalny
16:05 Meta - obyczajowy
17:25 Siedem czerwonych róż czyli Benek Kwiazczar o sobie i o innych - komedia
18:45 Powidok - dokumentalny
19:45 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Palec boży odc. 5
22:05 Pegaz odc. 5
22:35 Chuligan literacki odc. 51
23:15 Jajo węża - dramat

TVP HISTORIA



19:00 Sensacje XX wieku

6:55 Był taki dzień
7:00 Chodzi nie o mnie ile o lasy góry pola - dokumentalny
8:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
8:35 Magiczne miasto - Lublin - dokumentalny
9:45 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:25 Nadzieja z bibuły - dokumentalny
11:25 Życie odc. 2 - serial
12:20 Koło historii
13:00 GoodBye America - dokumentalny
14:05 Sensacje XX wieku odc. 105
14:55 Encyklopedia II wojny światowej odc. 6 - serial
15:35 Na krawędzi wojny odc. 4 - serial
16:35 Być dla Polski być dla Polaków - dokumentalny
17:40 Czas honoru odc. 26 s. 2 - serial
18:35 Regiony z historią
19:00 Sensacje XX wieku odc. 106
19:55 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:30 Faszizm w kolorze - dokumentalny
21:35 Kariera Nikodema Dyzy odc. 5 - serial
22:35 Biały Dom Obamy odc. 1 - dokumentalny
23:50 Śmierć prezydenta - dramat historyczny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie
09:10 Papież Polak do Rodaków - serial
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
10:45 Tydzień z Ziemi Świętej
11:05 Mocni w wierze
11:35 Myśląc ojczyzna
11:45 Budowa świątyni w Narodowym Sanktuarium Matki Bożej w miejscowości Subukia w Kenii
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Filmowe życiorysy
13:45 Nad Jeziorem Malawi - dokumentalny
14:05 Dziesięć przykazań - serial historyczny
15:00 Nowy kształt wiary - katolicyzm - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą
16:30 Kalejdoskop młodych
16:50 Express studencki
17:00 Życie monastyczne - serial
17:30 Okiem kamery
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Sabina K. - obyczajowy

HITY DNIA



**„Wyspa”
(2005r.) TVN 21:30**

Akcja filmu rozgrywa się w połowie XXI wieku. Lincoln Six-Echo (McGregor) i Jordan Two-Delta (Johansson) są jednymi z setek mieszkańców zamkniętego ośrodka.



**„Michael Clayton”
(2007r.) TVN 7 20:00**

Były prokurator okręgowy pracujący dla nowojorskiej korporacji prawniczej ma zająć się procesem kluczowego klienta firmy. Odkrywa, że w grę wchodzi nie tylko reputacja firmy, ale również życie ludzi.

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Elif odc. 7 - serial
09:35 Ranczo odc. 99 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 11 s. 2 - serial
11:25 Okrasa łamie przepisy odc. 159
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 Magazyn
12:45 Przepis dnia odc. 497
12:50 Cudowny świat przyrody odc. 4 - serial
13:15 Enklawy dzikiej przyrody odc. 3 - serial
14:00 Elif odc. 8 - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Pogoda
15:25 Złote serce odc. 98 - serial
16:25 Serial fabularny - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 498
18:05 Klan odc. 3129 - serial
18:40 Zraniona miłość odc. 10 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 GOL
20:15 Pogoda
20:30 American Heist. Skok życia - sensacyjny
22:05 Magazyn śledczy Anity Gargas
22:40 Życie zaczyna się po setce - dokumentalny
23:50 Skazany na bluesa - film biograficzny

TVP 2



13:25 Rodzinka.pl

06:00 Rodzinka.pl odc. 52 - serial
06:30 Program gminy żydowskiej
07:05 M jak miłość odc. 35 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia odc. 1661 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 375 - serial
12:35 Tysiąc i jedna noc odc. 59 - serial
13:25 Rodzinka.pl odc. 163 s. 7 - serial
14:00 Eksperyment - dokumentalny
15:10 Ojciec Brown odc. 8 - serial
16:05 M jak miłość odc. 1302 - serial
17:05 Cena miłości odc. 41 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1661 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1662 - serial
20:40 Na dobre i na złe odc. 673 - serial
21:50 Na sygnale odc. 141 - serial
22:30 Czterdzieści dni i czterdzieści nocy - komedia
00:10 O mnie się nie martw odc. 74 s. 6 - serial

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 3 s. 3 - rozrywka
07:50 Doradca smaku
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 778 - serial
12:00 Szkoła odc. 430 - serial
13:00 19+ odc. 131 - serial
13:30 Szpital odc. 667 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 13 s. 7 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 431 - serial
16:30 19+ odc. 132 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 779 - serial
18:00 Szpital odc. 668 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4951
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2478 - serial
20:55 Millionerzy odc. 57 - rozrywka
21:30 Wyspa - sensacyjny
00:10 Oszukane - dramat

POLSAT



09:30 Małanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 616 s. 11 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy odc. 432 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy odc. 433 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 85 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 492 - serial
12:00 Oszukane odc. 23 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 646 s. 12 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2500 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 652 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3383
16:30 Na ratunek 112 odc. 114 - serial
17:00 Gliniarze odc. 104 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2501 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 246 - serial
20:00 Idol odc. 14 s. 5
22:05 Wieczny student II - komedia
00:05 Bez bagażu - komedia

7 tvn



14:55 Szpital

05:05 Ukryta prawda odc. 234 - serial
06:05 Szpital odc. 64 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 213 - serial
08:00 Kryminalni odc. 5 s. 3 - serial
09:10 Lekarze odc. 12 s. 4 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 275 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 214 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 238 - serial
14:55 Szpital odc. 65 - serial
15:55 Kryminalni odc. 6 s. 3 - serial
17:00 Dr House odc. 20 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 11 s. 5 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 276 - serial
20:00 Michael Clayton - thriller
22:30 Kryminalni odc. 10 s. 8 - serial
23:40 Szalone Halloween - komedia

4



13:00 Policjantki i policjanci

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 15 s. 3 - serial
06:30 Amerykańscy naprawiacze odc. 16 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 49 - animowany
07:30 Co nowego u Scooby'ego? odc. 4 - animowany
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 52 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 7 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 131 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 4 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 121 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 78 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 291 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 10
15:00 Dom nie do poznania odc. 183 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 47 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 93 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 122 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 292 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 93 - serial
21:00 Wilki - horror
22:55 Sabotaż - sensacyjny
01:00 Spadkobiercy odc. 14 - rozrywka

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 31 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 16 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 70 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 71 s. 4 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 14 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 17 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 15 s. 6 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 19 s. 6 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 15 - serial
14:50 Zbuntowany anioł odc. 16 - serial
15:50 Ale numer! odc. 12 - rozrywka
16:20 Ale numer! odc. 17 - rozrywka
16:55 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
17:30 Wojciech Cejrowski. Boso Etiopia
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 215 s. 11 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 216 s. 11 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 225 s. 12 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 226 s. 12 - serial
20:00 Przynęta - sensacyjny
22:15 Epidemia - sensacyjny
01:00 American Horror Story: Sabat odc. 1 s. 3 - serial grozy

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:20 Wydarzenie aktualne
08:50 Monidło - obyczajowy
09:40 Lekcje pana Kuki - obyczajowy
11:30 Polskie drogi odc. 10 - serial
12:55 Którędy po sztukę odc. 43
13:10 Studio Kultura - niedziela z...
14:00 Grający z talerza - obyczajowy
16:00 Informacje kulturalne
16:15 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
16:55 Lekcje pana Kuki - obyczajowy
18:40 Studio Kultura - rozmowy
19:00 Pegaz odc. 39
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Tropicalia - dokumentalny
22:00 Dezterterzy odc. 47
22:35 Moja łódź podwodna - komedia

TVP HISTORIA



18:50 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień
07:00 Być dla Polski być dla Polaków - dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski - bosso przez świat
08:35 Wielkopolski Park Narodowy - dokumentalny
09:35 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Cały Gruza - dokumentalny
11:20 Sen o morzach i koloniach - dokumentalny
12:20 Spór o historię odc. 54
13:00 Faszyzm w kolorze - dokumentalny
14:00 Sensacje XX wieku odc. 106
14:55 Encyklopedia II wojny światowej odc. 4 - serial
15:35 Biały Dom Obamy odc. 1 - dokumentalny
16:50 Legenda 27. Wołyńskiej Dywizji Piechoty AK - dokumentalny
17:50 Czas honoru odc. 27 s. 3 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 31
19:50 Radio wolności odc. 3 - serial
20:30 Wiktor Zin odc. 1 - dokumentalny
21:10 Pojedynek
21:45 Kariera Nikodema Dygmy b
22:50 Kulisy II wojny światowej odc. 6 - serial
00:00 Cichy Don odc. 1 - dramat

TRWAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy maluch to potrafi
09:00 Kalejdoskop młodych
09:30 Express studentki
09:35 Sanktuaria polskie
09:55 Święty na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:00 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 3 - serial
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Przyroda i ludzie
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Filmowe życiorysy
14:10 Święty Franciszek i Klara - dokumentalny
14:55 Misjonarz - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie
16:30 Ja głuchy
17:00 Po stronie prawdy
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków odc. 63 - animowany
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Jan Paweł II - papież który tworzył historię odc. 1 - serial
22:45 Mój syn mój zbawiciel
23:40 Pokonać tsunami - dokumentalny
00:00 Programy powtórkowe

Dobrze zjeść

Danie przygotowane na zajęciach praktycznych przez uczniów klasy III Technikum Żywnienia i Usług Gastronomicznych Zespołu Szkół we Wroniu

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU

Składniki:

- 1 op. mrożonego groszku
- 200 ml wody
- 200 ml mleka
- 80 g masła
- sól, pieprz (do smaku)
- 30 ml oliwy
- listki świeżej kolendry

Sposób wykonania:

Groszek zalać wodą i mlekiem, delikatnie posolić i gotować przez 5 minut. Przełożyć do blendera, dodać masło i dokładnie zmiksować. Dodaj oliwę, doprawić do smaku solą, pieprzem. Rozlać do bulionówek, udekorować kolendrą. Zupę krem z groszku można podać z diabletką z ciasta francuskiego lub chipsami z szynki szwarcwaldzkiej (plastry szynki podpiec w piekarniku, aż będą chrupiące).

Smacznego!



Ksenia Borkowska

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

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

POGODA

CZW. 11.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 16 4 °C opady: 0,1 1 mm ciśnienie: 1007 1010 hPa wiatr: 10 25 km/h
PT. 12.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 20 7 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1007 1010 hPa wiatr: 14 25 km/h
SOB. 13.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 13 10 °C opady: 20 18 mm ciśnienie: 1012 1015 hPa wiatr: 16 40 km/h
NIEDZ. 14.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 19 11 °C opady: 0,1 0 mm ciśnienie: 1016 1018 hPa wiatr: 4 7 km/h
PN. 15.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 21 10 °C opady: 2 1 mm ciśnienie: 1020 1025 hPa wiatr: 11 25 km/h
WT. 16.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 17 8 °C opady: 0,7 1 mm ciśnienie: 1024 1028 hPa wiatr: 15 40 km/h
ŚR. 17.5.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 19 6 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1024 1028 hPa wiatr: 12 25 km/h

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Szybki okręt łącznikowy		Syn Geba i Nut, brat i mąż Izidy	Pora kanikuły		Montserrat (ur. 1933)	Chordofon szarpany		Geogr.: góry oddzielające Europę od Azji		Niewielki sklep	Druh Sherlocka Holmesa
Robotnicza dzielnica Warszawy	5				Miasto wojewódzkie nad Wisłą						
Imię żeńskie; imię Cywińskiej		2						Motoryz.: model opla.		Taniec pasterski z XVII i XVIII w.	
Imię żeńskie; solenizantka z 27.IV	13				Przyjaciel Flinta z komedii Moliera				1		9
	6							Charakterystyka			
Sergiej, ojciec radzieckiej kosmonautyki		Pluszowy mebel		Prestiż, autorytet		Włoskie imię męskie; włoski Henryk	8				
	14							Łysy rywal punka			
Wydatek, koszt, nakład, ekspensa		Chwytny u małpy		Holenderski ser		Tytułowa bohaterka znanej powieści Emila Zoli		Rzeka we Włoszech, przepływa przez Florencję		Najprostszą samodzielną rośliną plechową	Strzelanie do rzutków
Rodzaj nabożeństwa							7	G z krzyżem			
Część Talmudu			10			Polny skowronek		4			
Bałwochwalca									Sztuka Witkacego		
Kraj lub kapelusz											
						Wierzchnia szata liturgiczna katolickiego kapłana			11		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Samokontrola w cukrzycy

ZDROWIE ➤ Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która dotyka osoby starsze, dzieci i młodzież. Na szczęście diabetycy, którzy stosują zalecaną przez lekarza terapię, prawidłowo się odżywiają i regularnie monitorują stan swojego zdrowia, mogą bez problemu realizować się w różnych dziedzinach życia. Ważne jest jednak przestrzeganie kilku kluczowych zasad

Podstawą skuteczności terapii cukrzycy jest samokontrola pacjenta. Polega ona na regularnym wykonywaniu badań poziomu cukru we krwi oraz dokumentacji wartości pomiarowych. Daje to możliwość prawidłowej oceny efektów leczenia, pozwala szybko rozpoznać ewentualne zaburzenia przemiany materii oraz oszacować skutki działania różnych czynników mających wpływ na przebieg choroby i występowanie schorzeń towarzyszących. Taka ocena daje szansę na wyeliminowanie błędów w terapii oraz dostosowanie sposobu odżywiania, aktywności fizycznej i trybu życia osoby chorej do potrzeb organizmu.

Regularne badanie poziomu glukozy we krwi przede wszystkim ma służyć bezpieczeństwu pacjenta. Istotnym jest, by pomiary wykonywać prawidłowo – ręce powinny być czyste i suche. Ważne, by nie było na nich resztek cukru, pozostałości alkoholu ze środków dezynfekujących, resztek kremów do rąk czy potu, bo może to wpłynąć na przekłamanie wyniku. Podczas pobierania krwi przed ukłuciem należy podnieść dokrwienie w palcu poprzez ogrzanie go lub delikatny masaż. Dzięki temu, bez zbędnego uciskania, uzyskamy wystarczająco dużą kroplę potrzebną do badania, która pozwoli w pełni wypełnić pole testowe paska, a co za tym idzie, uniknąć odchylenia wartości pomiarowych. Cukrzycy powinni pamiętać, że enzymy znajdujące się na paseczkach testowych przeznaczonych do kontroli są wrażliwe na wilgoć i temperaturę, dlatego należy je przechowywać w oryginalnych, szczelnie zamkniętych pojemnikach i nie stosować po upływie terminu przydatności. Często przyczyną błędów jest nieprawidłowe wpisanie kodu pasków do glukometru oraz zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura otoczenia, w którym dokonujemy pomiaru. Optymalne warunki to 10-35 stopni C, dlatego w zimie urządzenie pomiarowe powinno być noszone bezpośrednio przy ciele.

Pomiar glikemii w warunkach domowych

Badanie poziomu cukru należy powtarzać kilka razy dziennie, najlepiej przed posiłkami i przed snem (ale nie zaraz po kolacji). Procedurę badania w sytuacji, gdy aparat jest nowy, należy zacząć od przetestowania jego sprawności. Aby włączyć urządzenie, trzeba

otworzyć klappkę z tyłu i odkleić od znajdującej się tam baterii zabezpieczającą folię. Potem, w zależności od producenta, należy nacisnąć jeden lub dwa przyciski z przodu i poczekać, aż na wyświetlaczu pojawią się wszystkie znaki. Teraz można też ustawić datę i godzinę.

PRZEBIEG BADANIA

Właściwe badanie przebiega podobnie, bez względu na markę glukometru:

- ułożyć w wygodnym dla siebie miejscu aparat, paski i nakłuwacz z lancetami,
- starannie umyć w ciepłej wodzie z mydłem ręką, ostrożnie, nie dotykając pola pomiarowego, wyjąć pasek z opakowania,
- włożyć pasek do odpowiedniego otworu – może być z boku lub na dolnej krawędzi urządzenia,
- wyświetlić się numer, który musi zgadzać się z tym wydrukowanym na pudełku pasków (zwykle na białym polu), a potem migająca kropelka,
- nastawić nakłuwacz na odpowiednią dla siebie głębokość i ukłuć palec z boku (na wysokości paznokcia) lub mięsień poniżej kciuka od wnętrza dłoni,
- jeśli kropla krwi będzie zbyt mała, powtórzyć nakłucie w innym miejscu i z wyższą wartością na nakłuwacz, ewentualnie delikatnie pomasażać lub ogrzać dłoń,
- palca nie należy uciskać, gdyż wtedy oprócz krwi może wypłynąć przezroczysta chłonka, która zaburza wyniki pomiaru,
- gotową kroplę nanieść na wyznaczone miejsce na pasku – otworek jest zazwyczaj na końcu lub przy końcu, z boku,
- poczekać do pojawienia się wyniku,
- w przypadku, gdy aparat zdąży się wyłączyć zanim nakropiona zostanie krew, należy wyjąć pasek i włożyć go z powrotem.

Wyniki przeprowadzanych pomiarów diabetycy powinni zapisywać w specjalnym dzienniczku wraz z informacjami na temat poziomu aktywności fizycznej, rodzaju spożywanych posiłków, przebytych w danym okresie chorób, zażywanych leków czy dawek insuliny. Prawidłowo prowadzona dokumentacja jest punktem wyjścia dla lekarza prowadzącego – na jej podstawie podejmuje decyzję o dalszym leczeniu.

Należy pamiętać, że dieta i leki mają kluczowy wpływ na stan zdrowia diabetyka, jednak równie istotny jest jego tryb życia: regularna aktywność fizyczna (minimum trzy razy w tygodniu), unikanie alkoholu, który zaburza poziom cukru we krwi oraz dbanie o ogólny stan zdrowia. Częste infekcje obniżają wrażliwość organizmu na insulinę, a co za tym idzie, zmniejszają skuteczność terapii.

Jak wstrzykiwać insulinę?

Przy wykonywaniu zastrzyków należy pamiętać o kilku zasadach:

- jedna igła = jedno wstrzyknięcie – aby uniknąć zakażeń i bólu z powodu stępienia czubka, należy ją za każdym razem wymieniać,

- przed wstrzyknięciem powinno się wypuścić około dwóch jednostek insuliny, aby usunąć powietrze z igły,

- podanie musi być podskórne – w wybranym miejscu należy między palcem wskazującym a kciukiem utworzyć fałd skórny i wbić w niego igłę,

- kąt, pod jakim powinna wchodzić w skórę igła, wynosi 45 stopni dla osób szczuplejszych lub 90 stopni dla tęższych,

- po zastrzyku należy pozostawić igłę w ciele przez przynajmniej 5 sekund, w przeciwnym razie części insuliny może wypłynąć na zewnątrz,

- należy przestrzegać wskazówek producenta dotyczących wstrzykiwacza.

Wkłady insulinowe powinny być przechowywane według wskazówek na opakowaniu (przeważnie temp. od 2 do 8 stopni C, czyli w lodówce), jeśli są to wkłady zamknięte. Wtedy utrzymują one ważność do końca daty wydrukowanej na pudełku. Po włożeniu do peny, insulinę można przez pewien czas trzymać w temperaturze pokojowej (poniżej 25 stopni C), ale zwykle nie dłużej niż 14 dni. Najlepiej przechowywać ją w lodówce, na środkowych półkach, niezbyt blisko tylnej ścianki. Nigdy nie powinno się wkładać insuliny, ani w pudełkach, ani we wstrzyki-

waczach, do zamrażalnika.

Indeks glikemiczny – ważny dla cukrzyka

Czy wiesz, że: 50 g glukozy ma indeks glikemiczny równy 100 i początkowo wartość ta uznawana była za maksymalną? Z czasem odkryto produkty, których indeks jest wyższy, np. niektóre gatunki piwa.

Porównując wartość kaloryczną słodczy i np. musli można dojść do wniosku, że są one przecież zbliżone i nie powinno robić różnicy jedzenie tych pierwszych zamiast drugiego. Różnica jednak istnieje i, pomijając sprawę sztucznych dodatków, chodzi o tzw. indeks glikemiczny (GI). Jest on miarą tego, jak szybko po zjedzeniu danego pokarmu wzrośnie poziom glukozy we krwi. Wysoki indeks, ponad 70, oznacza gwałtowny skok glikemii i problemy dla osoby ze zdiagnozowaną cukrzycą. Natomiast niski indeks to powolne, rozłożone w czasie wchłanianie glukozy.

ORIENTACYJNY PODZIAŁ PRODUKTÓW WEDŁUG INDEKSU GLIKEMICZNEGO

- niski (>35) – głównie świeże warzywa, zboża i produkty bogate w białka, niektóre owoce, np. jabłko,
- średni (35-70) – gotowane warzywa (oprócz ziemniaków), część owoców, pełnoziarniste przetwory zbożowe, np. makarony, niestodzony pumpernikiel,
- wysoki (>70) – gotowane ziemniaki, owoce takie jak banany, miód, biały cukier.

Co wpływa na poziom glukozy we krwi?

Oprócz jedzenia i ruchu, na glikemię oddziałuje też kilka

innych czynników, np. używki (papierosy, alkohol), niektóre leki czy choroby. Część leków stosowanych w leczeniu takich chorób jak nadciśnienie tętnicze, arytmia czy przewlekłe stany zapalne może wpływać na metabolizm glukozy. Są to skutki uboczne związane z ich mechanizmem działania i jedynym sposobem ich uniknięcia jest zmiana medykamentu przez lekarza.

Alkohol nie ma żadnych zalet oprócz ewentualnych walorów smakowych. Jeśli już nie można z niego całkowicie zrezygnować, jego spożycie powinno się ograniczyć do minimum, ponieważ znacznie obniża poziom glukozy we krwi. Może się to okazać bardzo niebezpieczne, gdy hipoglikemia wystąpi w nocy lub chory nie będzie miał dostępu do czegoś słodkiego.

Palenie jest ogólnie przeciwwskazane dla każdego, ale w przypadku osób chorych szczególnie. Zwiększa ono ryzyko chorób układu krwionośnego, które mogą obciążyć i tak już osłabiony organizm.

Infekcje i ogólnie choroby przebiegające z gorączką mogą przejściowo zmniejszać wrażliwość komórek na insulinę. W skrajnych przypadkach może to być nawet spadek o 30-50 proc., co u osób już leczonych na cukrzycę powoduje konieczność zmian ilości podawanej insuliny czy innych środków.



Cudze chwalicie, swego nie znacie

PODRÓŻE ▶ W drugim odcinku naszego cyklu podróży po Polsce zapraszamy do Karpacza. To małe miasteczko położone u stóp Sudetów Zachodnich. Nazywane jest perełką Karkonoszy



Widok ze Śnieżki na schronisko „Dom Śląski”

Przed wyjazdem w góry konieczne jest odpowiednie przygotowanie. Musimy zaopatrzyć się nie tylko w mapy, przewodniki turystyczne po regionie, który chcemy poznać, ale też w buty do wspinaczki (trekkingowe), kurtkę przeciwdeszczową z kapturem, ciepły sweter. Każdorazowo przed wyprawą w góry do plecaka wkładamy mapę, kompas, latarkę i oczywiście coś do jedzenia, może być też czekolada. O każdym wyjściu dobrze jest powiadomić gospodarzy naszej kwatery. Powiedzmy, gdzie wychodzimy i kiedy wrócimy. Sprawdźmy też prognozę pogody.

Karpacz – stolica Karkonoszy

Karpacz to nieduże miasteczko położone w województwie dolnośląskim, w powiecie jeleniogórskim. Usytuowane w przepięknej dolinie rzeki Łomnicy, na wysokości od 530 do 885 m n.p.m. w paśmie górskim Sudetów Zachodnich. Mieszka tu około 5 tys. osób. Przez miejscowość przebiega jedna główna bardzo kręta droga, wzdłuż której zlokalizowane są ośrodki turystyczne.

Od Karpacza dzieli nas ok. 500 km, więc wybierając się w góry warto zaplanować kilkudniowy wyjazd. Baza turystyczna jest tu bardzo dobrze rozwinięta. Nie będzie problemów ani z noclegiem, ani z miejscami do zwiedzania.

Najwyższym szczytem górskim tego rejonu jest Śnieżka – 1603 m n.p.m. Zbudowana z granitu, a jej wierzchołek ze skał zwanych hornfeksami. Jest to rumowisko skalne. Na szczycie znajduje się obserwa-

torium meteorologiczne kształtem przypominające latający spodek. Nie jest ono dostępne dla zwiedzających, ale w budynku można zjeść coś ciepłego czy napić się kawy. Na szczycie jest też postawiona w 1681 roku kapliczka Św. Wawrzyńca. Dzień 10 sierpnia, kiedy została poświęcona, został ustanowiony Dniem Przewodników i Ludzi Gór. Na Śnieżce mgła występuje 300 dni w roku, ale jeśli się trafi na jej brak, widoki są wspaniałe. Na szczyt prowadzą trzy szlaki górskie oraz wyciąg kolejki linowej.

Szlak czerwony, najbardziej męczący, rozpoczyna się w pobliżu dolnej stacji kolejki linowej. Na jego pokonanie trzeba zarezerwować około 4,5 godziny. Po drodze możemy się zatrzymać w schronisku PTTK „Nad Łomniczką”.

Szlak czarny (3 godziny) prowadzi wzdłuż wyciągu kolejki linowej. Najbardziej przyjazny jest szlak niebieski. Zaczyna się w rejonie Karpacza Wysokiego, niedaleko Świątyni Wang. Po drodze odwiedzić można schronisko górskie „Samotnia” czy „Strzechę Akademicką”. Szlak ten polecam również rodzinom z dziećmi. Czas dojścia na szczyt Śnieżki to około 4 godzin.

Na Śnieżkę można się również dostać kolejką linową, która prowadzi z Karpacza na Kopę. Czas przejazdu to 15 minut. Ta kolejka linowa pamięta jeszcze stare lata, krzesółka są jednoosobowe i kto cierpi na lęk wysokości, może mieć problemy. Dalej trzeba dojść piechotą do schroniska „Dom Śląski” (ok. 25 minut). Do tego schroniska prowadzą również pozostałe szlaki

górskie. Z tego punktu od Śnieżki dzieli nas pół godziny wspinaczki.

Świątynia z Norwegii

W Karpaczu obowiązkowo trzeba zobaczyć Świątynię Wang. To kościółek drewniany pochodzący z miejscowości norweskiej Vang, stąd nazwa. Jego koleje były różne, najpierw był sprzedany do Berlina, ale z uwagi na duże koszty remontu został подарowany w 1842 roku Karpaczowi. Jego uroczyste otwarcie i poświęcenie odbyło się w 1844 roku. Do dziś służy miejscowym ewangelikom. Do

drewnianego budynku została dobudowana kamienna wieża, która ma chronić od silnego wiatru wiejącego od strony Karkonoszy. Najcenniejszą częścią tego kościółka jest drewniany krucyfiks z XIX wieku, wykonany z jednego dębu z lipową figurą Chrystusa. Ciekawostką jest podwójna ściana, wewnątrz której można przechodzić. Przy kościółku znajduje się cmentarz ewangelicki, na którym są pochowani między innymi Henryk Tomaszewski oraz Tadeusz Różewicz.

Na odcinku ulicy Strażackiej, w kierunku kolejki linowej, przyciąganie ziemskie traci moc. Tu samochody same jadą pod górę. Można to sprawdzić, kładąc butelkę, która będzie się toczyła lekko pod górę.

Warto zobaczyć też „dziki wodospad” – kamienną zaporę zbudowaną na Łomnicy, rzece, która ma swoje źródła na wysokości ponad 1400 metrów n.p.m. Dzięki tej zaporze w 1997 roku nie została zalana kotlina Jeleniogórska.

Karkonoskie muzea

W Karpaczu wstąpmy do Muzeum Sportu i Turystyki, w którym możemy się zapoznać z genezą turystyki pieszej na tych terenach, rozwojem sportów zimowych a także działaniami na rzecz ochrony przyrody. Muzeum powstało w 1974 roku

i obejmuje zbiory z obszaru całych Sudetów Zachodnich. Jest ono czynne codziennie (oprócz poniedziałków) w godzinach 10.00-18.00. Bilet wstępu kosztuje 12 zł (ulgowy 8 zł).

Jeżeli jesteśmy na wycieczce z dziećmi, można zabrać je do Muzeum Zabawek, które powstało w 1995 roku. To prywatna kolekcja zabawek od XVIII wieku aż po dzień dzisiejszy. Zbiory tworzą m.in. lalki z Japonii, Australii i Meksyku. Chłopców ucieszą samochody strażackie z Lego. Właścicielem i założycielem tego muzeum był Henryk Tomaszewski – twórca pantomimy wrocławskiej. Czynne jest codziennie w godzinach 9.00-17.00. Wstęp kosztuje 10 zł (5 zł bilet ulgowy).

Kolejny przystanek dla miłośników to Interaktywne Muzeum Klocków Lego, które obejmuje ponad 200 modeli zestawów zbudowanych z pół miliona klocków. Bilety kosztują odpowiednio 12 i 8 złotych.

Jeżeli już znudziło nas zwiedzanie, możemy odpocząć w parku wodnym „Tropikana” znajdującym się przy hotelu Gołębiewski czy też w Aquaparku „Sandra”. Za 1,5-godzinny relaks zapłacimy odpowiednio 30 zł za osobę dorosłą i 15 złotych za dziecko.

Opracował i fot. (Maw)



Na Śnieżce znajduje się obserwatorium oraz kaplica z XVII wieku

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

Pożegnaj się bez żalu z tym, co było w twoim życiu złe i zabierało ci energię. Pora na porządkę, by w kolejne miesiące nie wchodzić z bagażem zmarłych. Spisz sprawy, które trzeba zakończyć i zabierz się do dzieła. Potem przyjdzie pora na odpoczynek. W pracy nastaw się na spokojną realizację swoich obowiązków, nie wdrażaj nowych rozwiązań.



Wodnik
(20.01-18.02)

Dobry czas na przeprowadzenie rewolucji w szafie. Wyrzuć lub oddaj potrzebującym rzeczy, których nie nosisz od ponad roku. Pożegnaj stare T-shirty. Umów się z przyjaciółką na zakupy, by uzupełnić garderobę. Będziesz się dobrze bawić, a dodatkowo nabierzesz dystansu do trapiących się problemów natury zawodowej. Nie podejmuj teraz ważnych decyzji.



Ryby
(19.02-20.03)

Nie będziesz narzekać na brak pracy. Twoja otwartość na kontakty z innymi, sprawność myślenia i umiejętność wykonywania kilku zadań jednocześnie zapocentrują. Jeśli masz do zdania egzamin, bez kłopotu pokonasz tremę i wykażesz się wiedzą na wysokim poziomie. Starasz się o nową pracę? Zabłyśniesz na tle innych kandydatów.



Baran
(21.03-20.04)

Pochłonie cię upiększanie otoczenia. Zaczyniesz planować remont domu czy mieszkania albo chociaż przezeblowanie. Będziesz szukał w internecie i sklepach stacjonarnych różnych dodatków. Nie szalej zbyt z zakupami, by pod koniec miesiąca nie okazało się, że konto jest puste. Spróbuj raczej wykorzystać rzeczy, które masz w domu i nadaj im nowe życie.



Byk
(21.04-21.05)

Będziesz pozytywnie nastawiony do życia, co sprawi, że pokonasz wszelkie przeszkody. W twoim życiu zapanuje spokój i harmonia, czego od dawna potrzebowałeś. Życie towarzyskie nabierze rumieńców. Na spotkaniu u znajomych spotkasz kogoś ciekawego. Szykuje się dłuższa znajomość, co szczególnie ucieszy samotne Byki.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

W sferze zawodowej niespodziewanie spadną na ciebie liczne propozycje. Pamiętaj o celu, który sobie wyznaczyłeś i do niego dąż. Nie trać siły na inne działania, które niewiele wniosą do twojego życia. Nawiążesz nowe, obiecujące kontakty zarówno na niwie służbowej, jak i prywatnej. Zadbaj o zdrowie, mogą teraz ujawnić się przykre dolegliwości.



Rak
(21.06-22.07)

Twój kalendarz na najbliższe dni jest szczelnie zapelniony. Momentami będziesz mieć wrażenie, że nie podołasz wszystkiemu. Spokojnie, co prawda nieźle się nagimnastykujesz, ale wszystko pogodzisz. Szczególnie dobrze poradzisz sobie w sytuacjach, w których ważna jest mądrość życiowa i doświadczenie. Udzielisz komuś dobrej rady.



Lew
(23.07-22.08)

W życiu zawodowym staniesz na rozstaju dróg. Jaką decyzję podjąć? Musisz działać z wyczuciem. Pamiętaj, że czasem trzeba zrobić krok w tył i to wcale nie oznacza cofania się w rozwoju. Za chwilę wszystko będzie szło jak z płatka, ale teraz jesteś w fazie przejściowej. Dobrze się odżywiaj, bo stres może spowodować kłopoty żołądkowo-jelitowe.



Panna
(23.08-22.09)

Tydzień pod znakiem emocji. Zaczyniesz analizować swój związek i zastanawiać się, dokąd zmierza. Wypunktujesz wady partnera. Nie zapominaj, że ty też nie jesteś idealny. Próba sił do niczego was nie doprowadzi. Lepiej porozmawiać o tym, jak osiągnąć większą harmonię.



Waga
(23.09-23.10)

Czas konfrontacji. Staniesz twarzą w twarz z osobami, z którymi nie jest ci po drodze i nie umiesz znaleźć płaszczyzny porozumienia. W takiej sytuacji najlepiej zachować spokój oraz zimną krew. Staraj się dyplomatycznie rozwiązać problemy. Potem planuj odpoczynek.



Skorpion
(24.10-21.11)

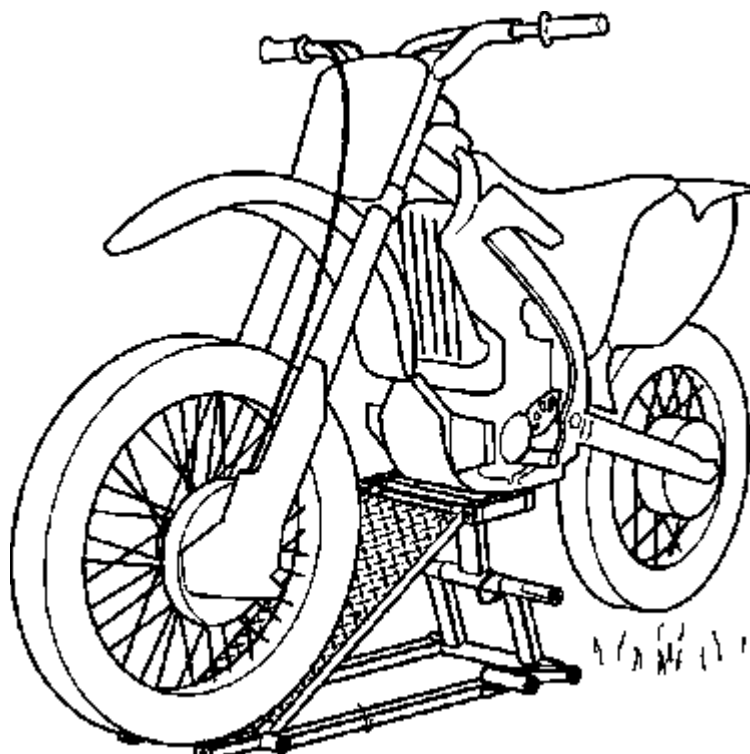
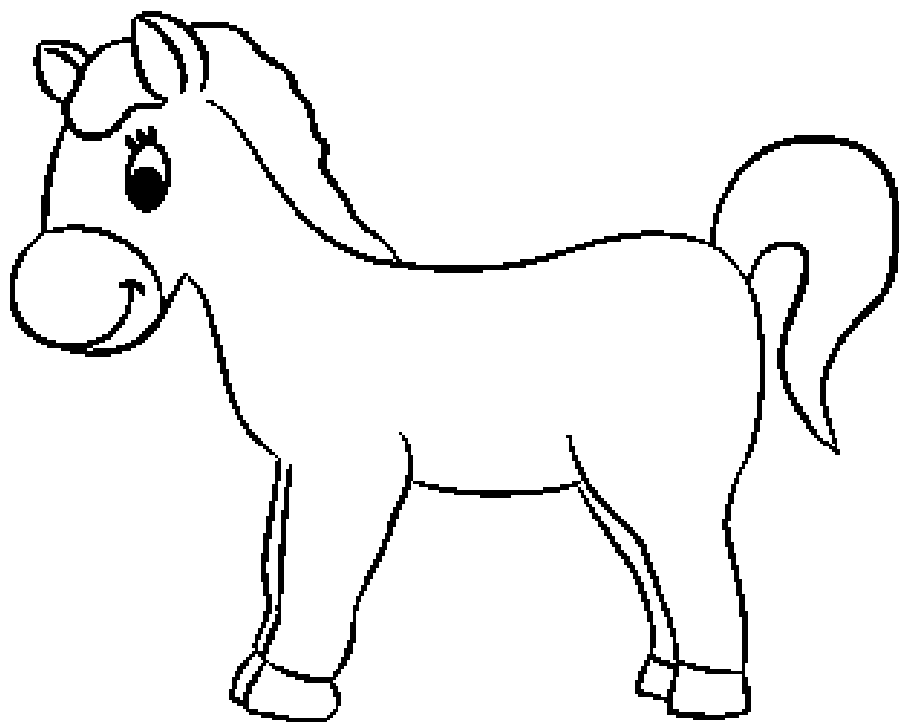
W pracy kieruj się intuicją. Wewnętrzny głos pomoże ci ominąć pułapki. Jeśli zamierzasz komuś zaimponować, to nie jest dobry czas. Przystępując do rywalizacji, pamiętaj o zasadach fair play, w przeciwnym razie współpracownicy dadzą ci popalić.



Strzelec
(22.11-21.12)

Dobre wiadomości dla twoich finansów. Pojawi się okazja zlecenia bądź płatnych nadgodzin. Jeśli z niej skorzystasz, możesz planować zagraniczne wakacje. Samotne Strzelce spotkają kogoś, kto przyprawi ich o mocniejsze bicie serca. Maj przynosi miłość, nie przegap jej!

Kolorowanki dla dzieci



Cenimy wolność i historię

WĄBRZEŹNO ➤ W ubiegłym tygodniu świętowaliśmy 226. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Obchody narodowego święta tradycyjnie rozpoczęły się mszą świętą w intencji ojczyzny w kościele Matki Bożej Królowej Polski. W uroczystościach wzięli udział mieszkańcy miasta, przedstawiciele lokalnych władz samorządowych, delegacje instytucji publicznych, zakładów pracy oraz organizacji społecznych

Specjalny program historyczno-poetycki przygotowali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie. Mieszkańcy wysłuchali także okolicznościowego przemówienia burmistrza Leszka Kawskiego. Po mszy delegacje złożyły wiązanki kwiatów pod pomnikiem Żołnierza Polskiego, zaś Orkiestra Dęta WDK zaprezentowała przegląd pieśni patriotycznych.

Burmistrz Wąbrzeźna przypomniał doniosłe znaczenie historycznego aktu, a także zwrócił uwagę na uniwersalne prawa, które zostały w nim zapisane. - Wartości zawarte w pierwszej pisanej Konstytucji w Europie - wolność wyznania, równość wobec prawa, tolerancja, podział władzy, rządy oparte na woli narodu - stały się fundamentem rozwoju społeczeństwa obywatelskiego w Polsce. Dzisiaj niech będą dla nas wszystkich zawsze najważniejszym wzorem do naśladowania - mówił Leszek Kawski. - (...) Analiza zapisów współczesnych konstytucji, obowiązujących w państwach demokratycznych pokazuje, że nie tylko stanowią one o zasadach ustrojowych, ale także określają zakres ograniczeń dla wszystkich organów władzy publicznej. A demokracja to taki system sprawowania władzy, w którym władza większości ograniczona jest gwarancją praw dla mniejszości. Bo w społeczeństwie XXI stulecia podstawą funkcjonowania każdej władzy, na każdym szczeblu jej sprawowania, centralnym czy lokalnym, nie jest tylko wynik wyborów, ale także trwałe przestrzeganie zasad fundamentalnych, takich jak wolność i równość wszystkich wobec prawa, oraz respektowanie całego katalogu praw człowieka. (...) Tym wszystkim, którzy mają dziś wątpliwości, a nawet podważają zapisy Konstytucji uchwalonej w 1997 r., cytuję słowa śp. prezydenta Lecha Kaczyńskiego, wypowiedziane w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja w 2009 r.: „Dziś żyjemy w innych czasach. Żyjemy w czasach IV polskiej Konstytucji, która wynikała z woli organów niepodległego państwa - z woli narodu. Ta IV Konstytucja ma dzisiaj szczególne znaczenie. Jak ją trzeba czytać? Tak jak ją napisano. Dlaczego ma takie znaczenie? Bo żyjemy w jednoczącej się Europie. Nie dalej jak trzy dni temu obchodziliśmy jubileusz - piątej rocznicy wejścia do Unii Europejskiej. UE to wspólny sukces jej członków, przystąpienie do Unii to nasz sukces, nasz polski sukces, ale w tych warunkach rola

Konstytucji jest szczególna, to ona jest w Polsce najwyższym prawem. Tak jest i tak musi pozostać. Konstytucję można naprawiać, zmieniać, ulepszać, ale dziś stoi ona ponad wszystkimi różnymi źródłami prawa, powtarzam, tak jak została zapisana” - przypomniał burmistrz Kawski.

Okolicznościowy program artystyczny przygotowali uczniowie klasy 6 „b” pod kierunkiem swojej wychowawczynie Anny Neumann. - Długo zastanawiałam się, jak dobrać materiał, aby przekaz był czytelny i atrakcyjny w odbiorze dla zróżnicowanego grona odbiorców - mówi Anna Neumann. - Z pomocą przyszedł mi klasyk literatury polskiego oświecenia - Julian Ursyn Niemcewicz. Wybrałam niewielki fragment „Powrotu posła”, obrazujący nastroje i poglądy osiemnastowiecznej szlachty. Dopełnieniem całości były stroje, w których wystąpiły dzieci. Ich wypożyczenie z Wojewódzkiego Centrum Animacji Kultury w Toruniu sfinansowała szkolna Rada Rodziców - wyjaśnia polonistka. W programie nie zabrakło piosenki jednoznacznie kojarzącej się z majowym świętem („Witaj majowa jutrenko, świeć naszej polskiej krainie...”) oraz komentarza narratorów, którzy podsumowywali osiągnięcia osiemnastowiecznych reformatorów Polski. Na zakończenie dzieci zatańczyły poloneza, skomponowanego przez Wojciecha Kilara do filmu Andrzeja Wajdy „Pan Tadeusz”. - Mam nadzieję, że program trafił do wszystkich odbiorców, tych młodszych i tych starszych. Dla mnie ważny jest fakt, iż udało mi się zmobilizować całą moją klasę do czynnego udziału w akademii. Wiele spośród występujących dzieci uczyniło to po raz pierwszy, a występ na miejskiej uroczystości, na której było wielu znamienitych gości i bardzo dużo osób z całego miasta, nie był łatwy. Tym bardziej cieszę się, że moi uczniowie stanęli na wysokości zadania. Jestem z nich bardzo dumna - podsumowuje Anna Neumann.

Po zakończeniu uroczystości patriotyczno-religijnych i występie Orkiestry Dętej Wąbrzeskiego Domu Kultury delegacje złożyły wiązanki kwiatów pod pomnikiem Żołnierza Polskiego na Placu Jana Pawła II. Honorową wartę pod pomnikiem pełnili zuch z SP 2 oraz poczty sztandarowe policji, straży pożarnej i szkół.

Tekst i fot.
Krzysztof Zaniewski



W uroczystościach wzięli udział mieszkańcy miasta



Okolicznościowe przemówienie wygłosił burmistrz Leszek Kawski



Program artystyczny przygotowali uczniowie klasy 6 „b” z SP 2



Koncert Orkiestry Dętej WDK



W uroczystościach uczestniczyli m.in. samorządowcy i przedstawiciele organizacji społecznych



Kwiaty oz Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych



Władze miasta składają kwiaty pod pomnikiem Żołnierza Polskiego

Różdżka wskaże drogę

CIEKAWOSTKI ➤ Poszukiwanie miejsca gdzie najlepiej wykopać studnię lub wydrążyć kopalniane korytarze obecnie jest domena nauki. Dawniej zajmowali się tym ludzie, których przewodnikiem był niepozorny patyk, czyli różdżka



Geochemia, mineralogia geologia – to nauki, które rozwinęły się dopiero w XIX wieku. W dawnych czasach np. w średniowieczu rozmaite minerały eksploatowano w miejscach, gdzie te pojawiały się na powierzchni ziemi. Często o tym, gdzie powstawała kopalnia decydował przypadek. Później ludzie zaczęli się przyglądać wskazówkom dawanym przez przyrodę np. roślinności. Występowanie konkretnych roślin świadczyło np. o bliskości wód podziemnych. Już starożytni wiedzieli gdzie szukać dobrych miejsc pod drążenie studni. Szczegółowo opisał to uczony – Witruwiusz Pollio. Pierwsi różdżkarze w Europie pojawili się w XV wieku w Niemczech. Ludzie ci podróżowali z miejsca na miejsce i oferowali usługi polegające na wyszukiwaniu złóż metali. Oczywiście zawód obarczał wysokie ryzyko. Raz, że wskazania różdżki mogły zawieść. Gorzej, że różdżkarzy traktowano jako grzeszników wierzących w zabobony. W tamtym okresie mogło się to skończyć śmiercią na stosie.

Narzędziem różdżkarza była virgula divina, czyli różdżka. Była to rozwidlona gałązka często wierzby lub leszczyny. Różdżkarz brał ją w obie dłonie i ruszał w teren.

W pewnym momencie widełki różdżki zaczynały drgać, co oznaczało istnienie podziemnego zbiornika wodnego, chociaż częściej używano terminu „żyła wodna”. W XVI wieku królowa Elżbieta zaprosiła niemieckich różdżkarzy do swojego kraju. Mieli tam pomaga miejscowym w wyszukiwaniu miejsc pod kopalnię. Szczególnie dotyczyło to bogatej w złoża Kornwalii. W XVII wieku we Francji różdżkarze zajmowali się nawet poszukiwaniem przestępców oraz heretyków. Dopiero w 1701 roku Inkwizycja zakazała ich używania w kwestii wymiaru sprawiedliwości. W czasie wojny w Wietnamie różdżkarzy używano do wykrywania tuneli kopanych przez komunistyczną partyzantkę.

niemal od początku różdżki miały swoich fanów, jak i przeciwników. Do tych drugich należał Jerzy Agricola, XVI wieczny znawca górnictwa.

Nauka od samego początku próbowała dowieść prawdziwości lub oszustwa różdżkarzy. W 1948 roku wykonano eksperyment. Poproszono 48 różdżkarzy o to, by odszukali tzw. żyłę wodną. Wyniki nie były optymistyczne i mieściły w granicach błędu. Oznacza to, że równie skuteczne było

choćby kopanie na chybił trafił. Badanie powtórzono w 1979 roku i ponownie okazało się, że różdżki nie były „prawdomówne”.

Czasami wpadki zdarzały się najlepszym różdżkarzom. Na przykład znany brytyjski radiesteta Leicester Gataker samorząd miasta Bedfordshire zlecił mu wyszukanie idealnych miejsc do drążenia studni. Władze odrzuciły przy tym rady geologa. Okazało się, że miejsca wskazane przez różdżkarza były złe. Miasto utopiło pieniądze. Kraj obiegił echa tej afery. Jeszcze ciekawsze zadanie trafiło się Ludwikowi Straniakowi – niemieckiemu różdżkarzowi, którego wynajęli naziści. Kazali mu odszukać na mapie krążownik – Prinz Eugen, który przebywał na tajnej misji. Wskazanie Straniaka okazało się prawdziwe. to skłoniło nazistów do zatrudnienia do prowadzenia wojny różnego rodzaju mediów i okultystów. Straniak był jego członkiem. Słynny m różdżkarzem był brytyjczyk John Mullins. W XIX wieku podróżował po angielskiej prowincji szukając żył wodnych. miał dobrą zasadę – pobierał zapłatę tylko wówczas, gdy jego wskazanie okazało się prawdziwe.

(pw)

20-lecie międzywojenne

Siła młodych

Wąbrzeźno w latach 20. było centrum Katolickiego Związku Młodzieży Polskiej w diecezji chełmińskiej.



Biuro organizacji mieściło się przy ul. Wolności w Wąbrzeźnie. Pracownicy mieli do dyspozycji dwie maszyny do pisania i powielacz marki Roneo. Jak to mało w porównaniu z dzisiejszymi możliwościami. Poza tym w biurze znajdował się aparat kinematograficzny i podręczna biblioteka, a przed budynkiem zaparkowany był służbowy samochód marki ford. Przez wąbrzeskie biuro przechodziła korespondencja z wszystkich kół związku w diecezji. Tylko w 1926 roku przez skromne pomieszczenia przewinęło się ponad 12 tysięcy listów. Pełniło także role redakcji czasopisma Młódzież Pomorska. Był to miesięcznik.

Każdy członek stowarzyszenia młodzieży mógł mieć swój mundur z czapką na której widniał gryf – symbol

Pomorza. To z Wąbrzeźna wysyłano je do okolicznych miejscowości.

Szefostwo związku musiało trzymać rękę na pulsie i objeżdżać okoliczne koła. Tylko w 1926 roku było 100 takich wyjazdów. Wizytatorami byli: Bronisław Klugiewicz i Ks. Dąbrowski z Sępólna. W powiecie wąbrzeskim działało aż 19 kół związku w którym zrzeszono ponad 600 młodych ludzi do 18 roku życia. 11 z 19 kół miało oddziały żeńskie. Połowa lat 20. była szczytowym momentem dla działania katolickich młodzieżówek przy parafiach. Nie ograniczano się wyłącznie do spraw religijnych. Młodzież wystawiała sztuki teatralne, tworzyła zespoły muzyczne i sportowe.

(pw)

XX wiek

Kolonie w czasach PRL

Wycieczki i kolonie zakładowe były w PRL czymś normalnym. W 1983 roku w Wąbrzeźnie przybywały na przykład dzieci z Radomia.

Organizatorem kolonii był Zakład Tworzyw Sztucznych Erg. Zaproszono 35 dzieci z Radomia. Były to pociech robotników Zakładów Metalowych im. Gen. Waltera.

– Mimo, że okolice Wąbrzeźna nie odznaczają się szczególnie walorami turystycznymi, jak twierdzą nasi rozmówcy, można tu dobrze wypocząć i atrakcyj-

nie spędzić czasu – czytamy w relacji z kolonii dostępnej w gazecie Życie Załogi.

Dzieci oglądały filmy, spędzały czas nad jeziorami oraz podczas zajęć świetlicowych. W tym samym czasie dzieci z Wąbrzeźna gościły w innych częściach kraju. Zakłady współpracowały ze sobą.

(pw)



CWA

REKLAMA W CWA

ZADZWOŃ

TEL. (56) 682 26 80

Ojciec zdrajca, synowie bohaterowie

POSTACI ▶ Okres wojen polsko-krzyżackich to dla wielu mieszkańców ziemi chełmińskiej i dobrzyńskiej czas trudnych wyborów. Historię Mikołaja z Ryńska, który przeszedł na stronę Polski w czasie bitwy pod Grunwaldem już opisywaliśmy. Tym razem przedstawiamy dzieje rodziny Radomińskich z Radomina koło Golubia. Ojciec popierał Krzyżaków. Synowie byli zaś stronnikami króla Władysława Jagiełły

Po raz pierwszy wieś Radomin pojawia się na kartach historii w 1193 roku. Wówczas papież Celestyn III wymienia Radomin jako własność klasztoru norbertanek w Strzelnie. Miejscowość była w posiadaniu klasztoru aż do połowy XIV wieku.

Pierwszym szlacheckim właścicielem Radomina był rycerz Tyczman. Sprawował on funkcję sędziego rypińskiego oraz marszałka dworu księcia dobrzyńskiego Władysława. Historycy uważają, że Tyczman pieczętował się herbem Prus II – Wilcze Kosy.

Jeden z przedstawicieli rodu Radomińskich herbu Prus II – Jan z Radomina był stronnikiem

księcia Każka Słupskiego. Dzięki temu otrzymał tytuł seneusza – marszałka dobrzyńskiego. Po śmierci księcia, Jan nawiązał kontakty z kasztelanem dobrzyńskim Andrzejem Ogonem oraz rypińskim Piotrem Świnką. Razem stworzyli stronnictwo polityczne, które popierało Władysława Opolczyka. Ten natomiast sprzedał całą ziemię dobrzyńską Zakonowi Krzyżackiemu.

Pozycja Jana wśród rycerzy zakonnych był bardzo wysoka. To dzięki wstawiennictwu Wielkiego Mistrza Zakonu Konrada von Jungingena uzyskał wolności, po tym jak król Władysław Jagiełło oskarżył go o zdradę stanu. Mimo tego Jan

Radomiński i tak stracił swoje dobra w ziemi dobrzyńskiej.

Po Wielkiej Wojnie z Zakonem Jan z Radomina musiał opuścić ziemię dobrzyńską. Osiadł w państwie krzyżackim. Był gorącym współpracownikiem nowego Wielkiego Mistrza Henryka von Plauena. Ponadto wsławił się w historii tym, że w 1411 roku sądził, członków Towarzystwa Jaszczurczego, którzy opowiedzieli się za Polską. To Jan Radomiński skazał na śmierć Mikołaja z Ryńska.

Synowie Jana – Mikołaj i Piotr reprezentowali inne opcje polityczne. Mikołaj popierał ojca w kontaktach z Krzyżakami. W czasie wojny z 1410

roku stanął po stronie zakonu. W ostatniej fazie zmagania przeszedł jednak do obozu polskiego. Inne losy były Piotra. Ten od początku był stronnikiem Władysława Jagiełły. Został przyjęty na służbę królewską. Posiadał ziemie w okolicach Sandomierza i na Podolu.

(Szyw)



**Nie masz czasu na wiosenne porządki
w ogrodzie, w pobliżu domu, w domu?
trzeba się kimś zaopiekować ?
zadbać o groby ?
potrzebujesz zregenerować swoje ciało ?**



Płużnicka Spółdzielnia Socjalna
„Pomocna ekipa” chętnie pomoże

Zadzwoń: 782 246 712

OFERUJEMY

- prace ogrodnicze i inne związane z zielenią (m.in. przygotowujemy działkę pod warzywa lub kwiaty, wypielimy lub wytniemy zielsko, zasadzimy rośliny, przytniemy rośliny, pograbimy, zrobimy oprysk, rozsypimy nawóz, zasiejemy trawę, zrobimy wertykulację trawnika, skosimy trawnik, przytniemy gałęzie, wytniemy drzewo lub krzewy)
- prace porządkowe wokół domu (m.in. wyczyścimy rynny, umyjemy kostkę, podwórko, budynek za pomocą myjki ciśnieniowej, zamieciemy, potniemy drewno, wrzucimy węgiel)
- prace porządkowe w domu (m.in. umyjemy okna, wytrzymy kurze, odkurzymy i umyjemy podłogi)
- drobne prace remontowe (m.in. pomalować pokój, załatać dziurę w ścianie, powiesić obraz lub szafki, naprawić ciekący kran, przenieść kran, gniazdko, położyć płytki, zmontować meble)
- prace opiekuńcze nad osobą starszą lub niepełnosprawną (m.in. pomożemy w codziennych czynnościach, przypomnimy o lekach, dotrzemy do lekarza)
- prace porządkowe na grobach (m.in. uporządkujemy wokół grobu, umyjemy pomnik, zapalimy znicz, postawimy kwiaty)
- usługi masażysty z elementami fizjoterapii (m.in. wymasujemy kręgosłup, zrobimy odprowadzający drenaż limfatyczny, zrelaksujemy Twoje ciało, wykonamy zabiegi usprawniające)
- inne prace wg potrzeb klienta

Tanio, szybko, solidnie !

Dysponujemy profesjonalnym sprzętem i odpowiednią kadrą

Więcej na stronie www.spoldzielnia.socjalna.pluznica.info

Było i jest

Dworzec kolejowy

Tym razem prezentujemy niemiecką widokówkę przedstawiającą wąbrzeski dworzec kolejowy. Przypominamy, że kolej dotarła do Wąbrzeźna w latach 70-tych XIX wieku.



Kolej dotarła do Wąbrzeźna w latach 70-tych XIX wieku

Pierwsza linia kolejowa biegnąca przez obecny powiat wąbrzeski powstała w 1873 roku. Łączyła ona Toruń z Olsztynem i tym samym przechodziła przez Wąbrzeźno. Prace były prowadzone z dwóch stron: od Olsztyna i Torunia. Pierwsze odcinki oddano już do użytku w 1871 roku. Wówczas można było podróżować m.in. z Torunia przez Wąbrzeźno do Jabłonowo Pomorskiego. Otwarcie ruchu na całej linii nastąpiło dwa lata później.

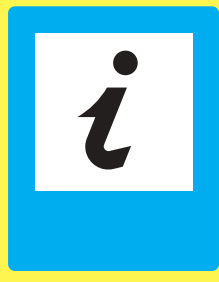
W 1898 roku uruchomiono wewnętrzną linię kolejową, łączącą stację Wąbrzeźno Miasto i dworzec główny. Była to pierwsza na ziemiach polskich zelektryfikowana linia kolejowa. W tym celu specjalnie zakupiono lokomotywę elektryczną, którą dostarczono w 1900 roku. Przede wszystkim miała służyć do ciągnięcia

składów towarowych na linii Wąbrzeźno - Wąbrzeźno Miasto. Lokomotywka ta obsługiwała również składy pasażerskie. Bilet osobowy kosztował wówczas 22000 niemieckich marek.

Kolejka obsługiwała ruch towarowy oraz pasażerski do lat 90-tych ubiegłego wieku. Dwa lata temu tory kolejowe zostały całkowicie zlikwidowane. Na ich miejscu powstał chodnik oraz ścieżka rowerowa.

Jeżeli posiadacie państwo dawne zdjęcie lub pocztówkę Wąbrzeźna i okolic prosimy o kontakt z naszą redakcją pod numerem telefonu 608154720 lub drogą elektroniczną pod adresem s.wisniewski@wpr.info.pl. Chcielibyśmy pokazać czytelnikom jak zmieniał się świat wokół nas.

(szyw), fot. archiwum



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WĄBRZESKIEGO



tel. 662 061 348, 56 682 26 80



Szukasz...? Tylko u nas znajdziesz wszystko w jednym miejscu

Auto Moto
auto handel / komisy
Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 603 858 933
części i akcesoria
mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990
MKF Auto części i akcesoria samochodowe, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310
motocykle / skutery
Hel-Trans – części i akcesoria do jednośladów, quadów i rowerów, Ostrowite 2, tel. 697 534 038
MKF Auto części i akcesoria do motocykli, skuterów i quadów 2T i 4T, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310
serwisy
Naprawa i serwis samochodów ciężarowych – Gabar Wrocki, tel. 601 656 616
Wulkanizacja kompleksowo – Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 601 707 951
skup aut / demontaż
mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁACIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! kontakt pod nr. tel. 54 280 2990
Bigum – skup aut gotówka, tel. 601 917 253
stacje paliw
Stacja paliw Lotos – Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 56 683 69 66
usługi
Pomoc drogowa, autoholowanie – Gabar Wrocki, tel. 663 007 096
Transport, usługi ładowarką – Gabar Wrocki, tel. 601 656 616
Budownictwo
usługi
Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610
Dom
wyposażenie wnętrz
FHU Olek sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22, tel. 501 621 145
Domy weselne / sale
Dom weselny Kardamon – wesela, imprezy okolicznościowe, Małe Pułkowo 36, tel. 884 885 090
Zajazd Żłota Podkowa Wrocki – sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928
Bar Janosik imprezy okolicznościowe do 30 osób, Frydrychowo, tel. 730 201 309
Półwysp Wądzyn – Sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205

Edukacja
szkoły językowe
Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Rynek 17, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525
Finanse i bankowość
Kredyty i pożyczki
FINAN pożyczki gotówkowe, szybka decyzja kredytowa, proste zasady, wakię kedytowe, pakiet ubezpieczeń, tel. 784 910 112
Fotografia
Kocimski Film-studio fotograficzne. Zdjęcia do dokumentów, odbitki zdjęć, sesje dziecięce, z VHS na DVD. Ul.O.Bernarda 3, tel. 516122298
Gabinety weterynaryjne
Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska, M. Raś, dyżur całonocowy, Małe Pułkowo 42, kontakt pod nr. tel. 608 156 833, 509 954 828
Hotele
Zajazd Żłota Podkowa Wrocki – hotel, restauracja, sala weselna, imprezy okolicznościowe, kontakt pod nr. tel. 601 913 928
Półwysp Wądzyn – Hotel, restauracja, kontakt pod nr. tel. 667 652 205
Nieruchomości
NSP-Nieruchomości Biuro pośrednictwa w obrocie nieruchomościami. Oferujemy profesjonalne przeprowadzenie każdego rodzaju transakcji w nieruchomościach. Golub-Dobrzyń ul. Pod Arkadami 11 tel. 531 795 462
Rolnictwo / leśnictwo
maszyny
Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obreb 25, tel. 604 849 435
nawozy
Agromax – Hurtownia nawozów i węgla, Brodnica, tel. 56 498 23 39
usługi
Dampol transport wapna tel. 694 498 284
Składy opału
Dampol skład opału, Wąbrzeźno, ul. Budowlana 1, tel. 508 173 764
FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145
Olej opałowy z dowozem do klienta – Gabar Wrocki, tel. 601 659 654
Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, kontakt pod nr. tel. 531 132 203
Agromax – Autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 56 498 23 39
Sport i rekreacja

rowery
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno ul. Kopernika 7, tel.608 516 205
Hurtownia rowerów w Zieleniu – Sprzedaż, serwis, naprawa, tel. 605 418 026
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, kontakt pod nr. tel. 660 522 872
usługi
Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: zjeżdźnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 260
Surowce / skupy
FHU Olek Skup złomu i met. kolor., kontakt pod nr. tel. 501 621 145
Hurtowe dostawy oleju napędowego – Gabar Wrocki, tel. 601 205 759
Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203
Zdrowie
REHABILITACJA WĄBRZEŹNO UL.WOLNOŚCI 2/2 TEL. 606125581
Administracja
Urząd Miejski w Wąbrzeźnie ul. Wolności 18 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 45 00
Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie ul. Macieja Rataja 2 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 17 77

Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00
Urząd Gminy Ryńsk ul. Mickiewicza 21 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 75 00
Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00 fax: 56 690 04 29
Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie ul. Wolności 38 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 21
Numery alarmowe
Państwowa Straż Pożarna. Komenda Powiatowa ul. Św. Floriana 6 87-200 Wąbrzeźno kontakt pod nr. tel. 56 689 09 00
Komenda Powiatowa Policji ul. Wolności 28 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 72 00
Pogotowie energetyczne 991, Pogotowie gazowe 992, Pogotowie ciepłownicze 993, Pogotowie Wodno-kanalizacyjne 994
Oświata
Zespół Szkół Ogólnokształcących ul. Wolności 35 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 22 85
Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 19
Szkoła Podstawowa nr 2 im Jana Pawła II ul. Wolności 30 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 23
Akademia Wiedzy. Policealna Szkoła dla Dorosłych. Mazur M. ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 663 860 005
Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie ul. Wolności 11 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 97

Pomoc społeczna
Dom Pomocy Społecznej ul. Pod Młynik 4a 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 03 71
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 24 52
Przedsiębiorstwa komunalne
Zarząd Dróg Powiatowych ul. 1 Maja 61 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 13 86
Miejski Zakład Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. ul. Tysiąclecia 8 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 27
Zdrowie
Pogotowie numer alarmowy 999 lub 112 z telefonu kom.
Szpital Powiatowy ul. Wolności 27 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 17 25
NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej ul. Matejki 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 00 20
Przychodnia Rejonowa – Specjalistyczna ul. Wolności 27 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 689 17 44
Przychodnia Medycyny Rodzinnej ul. Sitno 37 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 91
Wykaz aptek:
„Pod Arniką” ul. Wolności 10 tel. 56 68826 55
„Medica” ul. Grudziądzka 50 tel. 56 688 16 75
„PULS VI” ul. Niedziałkowskiego 5 kontakt pod nr. tel. 56 477 01 25

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
662 061 348**

REKLAMA



REKLAMA

RATY RATY RATY RATY RATY

**SKŁAD WĘGLA
SKUP ZŁOMU
FOLI, MAKULATURY
ZUŻYTEGO SPRZĘTU AGD/RTV
WĘGIEL KAMIENNY OD 560zł**

**TEL. 501 621 145
TRANSPORT GRATIS**

RATY RATY RATY RATY RATY

**SPRZĘDAMI NAJWIĘCEJ
PŁACIMY NAJWIĘCEJ**

Szczegółowy regulamin wysyłania i publikowania ogłoszeń przez SMS dostępny jest na stronie internetowej **WWW.GOLUB-CGD.PL**

Dwa razy zero

PIŁKA NOŻNA ▶ Unia Wąbrzeźno w minionym tygodniu przegrała dwa spotkania w toruńskiej A-klasie i do minimum zredukowała swoje szanse na drugą pozycję w tabeli, która daje grę w barażu o „okrągówkę”



Sędziowski cyklon

W środę 3 maja Unii wjechało do Kończewic, by tam zmierzyć się z miejscowym Cyklonem, który na własnym boisku nie przegrał od ponad roku, a w tym sezonie A-klasy odniósł

komplet „domowych” zwycięstw. Białoniebiescy chcieli natomiast przedłużyć do pięciu własną serię kolejnych ligowych triumfów.

Od początku meczu było widać, o jak wysoką stawkę grają obie ekipy. Drużyny walczyły

głównie w środkowej strefie boiska, ale w miarę upływu czasu przewagę osiągnęli podopieczni Roberta Kościelaka. Przyjeźdźni stworzyli sobie kilka dobrych okazji do zdobycia bramki, lecz pod polem karnym oponenta

brakowało im skuteczności. Do przerwy zgromadzeni w Kończewicach fani nie oglądali zatem bramek.

Po zmianie stron obraz gry wyglądał bardzo podobnie. Unia była teamem lepszym, ale nie mogła udokumentować swojej dominacji. W 64. minucie sprawę „w swoje ręce” postanowił wziąć sędzia środkowego starcia. Przy zdecydowanym, ale prawidłowym odbiorze piłki w wykonaniu Radosława Drapiewskiego, dopatrzył się przewinienia i podyktował rzut karny dla gospodarzy z przysłowiowego „kapelusza”. Miejscowi pewnie egzekwowali „jedenastkę”, wyszli na jednobramkowe prowadzenie i taki wynik utrzymali do ostatniego gwizdka arbitra.

Kłęska w Grudziądzu

W minioną sobotę biało-niebiescy grali w Grudziądzu ze Stalą. Od początku konfrontacji widoczne było, że kontrowersyjna przegrana w Kończewicach odbiła się pewnie piętno na Unitach. MKS „nie był sobą”, w grze brakowało pomysłu, ofensywni gracze nie dochodzili do dobrych okazji strzeleckich, a mecz nie należał do widowiskowych. Przez większość czasu zanosilo się, że pojedynek zakończy się podziałem punktów, ale w ostatniej minucie gospodarze pokonali Michała Cyrkła i to oni cieszyli się z wygranej.

Dwie przegrane oznaczają, że wąbrzeski MKS musi liczyć na piłkarski cud, by znaleźć się na drugim miejscu w tabeli. Strata

do tej lokaty wynosi już 6 punktów, zaś do końca ligi pozostało pięć kolejek. Unitów w najbliższą sobotę czeka walka z pewnym awansu Pomorzaniem, który jednak, mając w pamięci poprzednie potyczki w Wąbrzeźnie, będzie chciał zapewne udowodnić swą wyższość. Tylko triumf nad liderem przedłuży nikłe nadzieje na to, że sezon 2016/2017 będzie ostatnim w popularnej „Serie A”.

(kl) fot. archiwum

CYKLON KOŃCZEWICE vs. UNIA WĄBRZEŹNO

1 (0:0) 0

Skład

J.M. Cyrklaf - Dar. Kalinowski, B. Literski, R. Drapiewski, D. Hancyk, K. Kamyczki, T. Liszaj, Daw. Kalinowski (73' M. Marszałek), P. Mazurowski, W. Leis (56' Sz. Marszałek), M. Gołąb (81' F. Ciechacki)

STAL GRUDZIĄDZ vs. UNIA WĄBRZEŹNO

1 (0:0) 0

Skład

M. Cyrklaf - Dar. Kalinowski (77' M. Gołąbowski), R. Drapiewski, P. Mazurowski, D. Hancyk, K. Kamyczki, T. Liszaj, Daw. Kalinowski, Sz. Marszałek, W. Leis (75' M. Marszałek), M. Gołąb (63' J. Godlewski)

Wywiad

Porażki bolą

O sytuacji w drużynie z Marcinem Gołąbem, napastnikiem Unii Wąbrzeźno rozmawia Kamil Lewandowicz.



– **Uważasz, że w środkowym meczu z Cyklonem byliście drużyną lepszą?**

– Tak, jestem zdania, że zdecydowanie przewyższaliśmy przeciwnika, zarówno pod względem taktycznym, jak i pod względem stworzonych okazji bramkowych. Cyklon oddał tylko kilka strzałów, zdobył bramkę z rzutu karnego, a nam zabrakło szczęścia by pokonać golkipera gospodarzy.

– **Arbiter w tym starciu podjął kilka bardzo kontrowersyjnych decyzji, w tym właśnie tę o przyznaniu rzutu karnego dla Kończewic. Jak na to zareagowaliście, co mówiliście w szatni?**

– Taka „jedenastka” strasznie nas zabolowała. Jesteśmy przekonani, że Radek Drapiewski prawidłowo powstrzymał miejscowego napastnika, ale arbiter miał swoje zdanie. Byliśmy bardzo rozczarowani, bowiem zostawiliśmy na boisku mnóstwo zdrowia, a szans na triumf pozbawiono nas poprzez tak absurdalną decyzję.

– **W sobotę przegraliście ze Stalą Grudziądz, tracąc gola w ostatniej minucie. Co powiesz o tym starciu?**

– Wiadomo, jak bardzo chcieliśmy wygrać ten mecz. Brakowało nam jednak ostatniego, otwie-

rającego podania, co sprawiło, że nie kreowaliśmy wielu akcji zaczepnych. Gdzieś w podświadomości „siedziała” w nas środowa porażka, walczyliśmy, ale nie wynikało z tego wiele.

– **Czy w związku z tym wierzycie jeszcze, że zajmiecie drugie miejsce w tabeli i wystąpicie w barażach?**

– Musimy w to wierzyć, póki istnieją choćby matematyczne szanse. Wiemy, że po dwóch porażkach nasze notowania na drugiej lokacie są bardzo niskie, ale do końca ligi zostało jeszcze pięć kolejek i w tym czasie wiele może się zdarzyć. Skoncentrujemy się na tym, by zgromadzić piętnaście punktów, a być może Cyklon i Gwiazda gdzieś się potkną.

W sobotę gramy z Pomorzaniem i koniecznie musimy dopisać trzy „oczka” naszego dorobku.

– **Na zakończenie – co powiesz o nastrojach w drużynie? Jaka atmosfera panuje w teamie po tym fatalnym tygodniu?**

– Porażki w najważniejszych meczach bardzo bolą i jest to widoczne w drużynowej szatni. Tak jak jednak wspominałem, nasza wiara nadal napędza nas do walki o triumfy, a przy szczęśliwym zbiegu kilku okoliczności „misja baraż” może zostać jeszcze ocalona. Chciałbym również podziękować wszystkim tym, którzy wspierają nas do końca, niezależnie od okoliczności i są z nami na dobre i na złe.

OGŁOSZENIE

Zakład Komunalny Gminy Ryńsk ul. Mickiewicza 21, 87-200 Wąbrzeźno zatrudni ratownika na okres lipiec, sierpień 2017 r. do Ośrodka Wypoczynkowego w Przydworzu. Szczegółowych informacji udzielamy w biurze Zakładu lub telefonicznie pod numerem telefonu 56 6877541.

Kierownik Zakładu Komunalnego Gminy Ryńsk
Krzysztof Pencierzyński

Nasi pierwsi w grupie

PIŁKA NOŻNA ▶ W minioną sobotę rozegrano trzecią kolejkę turnieju dla orlików. Tym razem gospodarzem imprezy był zespół Juventusu Toruń. Wąbrzeski team odniósł trzy zwycięstwa



Wąbrzeźnianie zapewnili sobie pierwszą pozycję w cyklu jeszcze przed ostatnią imprezą

W inauguracyjnym spotkaniu Unici od razu trafili na toruńskich gospodarzy z Juventusu. – W pierwszej połowie wypracowaliśmy sobie dwubramkową przewagę, a autarami trafił Pawłowski oraz Wojdak – zaznaczył trener Robert Tomaszewski. Niestety, brak koncentracji w pierwszych minutach drugiej odsłony sprawił, że Juventus błyskawicznie doprowadził do remisu. MKS po straconych bramkach zupełnie się pogubił i przez chwilę wydawało się, iż konfrontacja zakończy się podziałem punktów.

– Na szczęście po szybkiej kontrze Piotrowski dośrodkował z lewego skrzydła wprost do nadbiegającego Andrzejewskiego, który umieścił futbolówkę w okienku bramki Juventusu, zaś na 4:2 podwyższył z rzutu karnego Igor Tomaszewski – dodaje szkoleniowiec biało-niebieskich.

Druga potyczka z drużyną Naprzodu Jabłonowo zaczęła się dla Unitów bardzo dobrze, bowiem bramkę tuż po pierwszym gwizdku zdobył Pawłowski. Utrata gola podziałała mobilizująco na oponenta

i to team z Jabłonowa zaaplikował MKS-owi kolejne dwie bramki. Od stanu 1:2 wąbrzeźnianie pokazali charakter, a dzięki trafieniom Drozdalskiego i Lewandowskiego zdołali wygrać mecz w stosunku 3:2.

W ostatniej konfrontacji turnieju Unia zmierzyła się z zespołem Olimpii Grudziądz. – Spotkanie toczyło się w sennym tempie. Moi podopieczni raz po raz marnowali okazje do strzelenia bramki, a na murawie długo utrzymywał się bezbramkowy remis. Na szczęście w końcówce spotkania błąd popeł-



Na turnieju w Toruniu wąbrzeski team odniósł trzy zwycięstwa

nił gołkiper Olimpii, przepuszczając silny strzał Antoniego Pawłowskiego, dzięki czemu udało się nam wygrać 1:0 – reasumuje Tomaszewski.

W Toruniu wąbrzeska ekipa zdobyła komplet 9 punktów i dzięki temu, jeszcze przed ostatnim cyklem rozgrywek dla orlików, zapewniła sobie zwycięstwo w grupie. Unia w dziewięciu meczach zgromadziła 22 punkty. Za drużyną z Wąbrzeźna plasuje się Naprzód Jabłonowo, ale jego strata wynosi już 11 „oczek”. Trzecia pozycja przypada na chwilę obecną Olimpię Grudziądz, która traci do biało-

niebieskich 12 punktów. Ostatnią, czwartą lokatę okupuje Juventus Toruń (ze stratą 13 oczek).

– Finalny turniej, który odbędzie się w Jabłonowie Pomorskim, w sobotę 13 maja o godz. 14.30, nie będzie miał dla MKS-u znaczenia, jeśli chodzi o ostateczny układ tabeli. Do rozegrania pozostały trzy starcia, a strata Naprzodu do Unii jest zbyt wysoka. Nie zamierzamy jednak odpuszczać i postaramy się jeszcze powiększyć wypracowaną przewagę – zakończył trener Tomaszewski.

(kl) fot. nadesłane

Piłka nożna

Przerwana passa trampkarzy

Grający w Lidze Wojewódzkiej trampkarze Unii Wąbrzeźno zremisowali z Liderem Włocławek 2:2 i przerwali serię zwycięstw w rozgrywkach KPZPN.



Sobotni mecz w pierwszej połowie został zdominowany przez biało-niebieskich. Unici stworzyli sobie kilka dogodnych okazji strzeleckich, ale zdołali wykorzystać tylko jedną z nich i na przerwę schodzili przy skromnym, jednobramkowym przodownictwie.

W drugiej odsłonie obraz gry nie zmienił się. Wąbrzeźnianie podwyższyli na 2:0 i wszystko wskazywało na to, że spokoj-

nie „dowiozą” czwarty kolejny triumf w lidze KPZPN. Niestety, w końcówce goście wykorzystali rzut karny, a następnie po indywidualnej akcji doprowadzili do remisu i pomimo znaczącej przewagi Unitów mecz zakończył się podziałem punktów. Piłkarskie porzekadło, mówiące o tym, iż niewykorzystane sytuacje lubią się mścić, po raz kolejny znalazło praktyczne zastosowanie...

(kl) fot. FB Unia Wąbrzeźno

**UNIA WĄBRZEŹNO
VS.
LIDER WŁOCŁAWEK**

2 (1:0) 2

Gole

Piasecki Bartek, Jabłoński Stanisław

Skład

Adamczyk-Drewnik, Arquier, Kołodziejczak, Piórkowski, Cieślak, Jabłoński, Górski, Piasecki, Karczewski, Włosowski, Leis, Zaborowski-Łazarski, Budzyń, Kamiński, Sturmann



REKLAMA

**SKLEPY SPORTOWE
STELA-MAR**

WĄBRZEŹNO, ul. Kopernika 7
WĄBRZEŹNO, Gen. Sikorskiego 8

KROSS

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNY SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

Najlepszy występ Wilkołaków

RUGBY ▶ Zawodnicy WSR zakończyli XI turniej Pucharu Polski Rugby 7 w Zduńskiej Woli na wysokim, szóstym miejscu



Do pucharowych rozgrywek w Zduńskiej Woli przystąpiło dziesięć drużyn, podzielonych na dwie grupy, w których rywalizowano sprawdzonym systemem „każdy z każdym”.

W premierowym starciu imprezy wąbrzeskie Wilkołaki zmierzyły się z ekipą Rugby Wrocław. – Z tym teamem pechowo zremisowaliśmy na turnieju w Szczecinie, co pozbawiło nas szans na walkę w fazie półfinałowej – przypomniał Rafał Dembowski, zawodnik i rzecznik Werewolves.

Mecz rozpoczął się nerwowo, a przeciwnicy z Wrocławia jako pierwsi zdobyli punkty. Z każdą następną minutą Wataha z Wąbrzeźna narzucała swój styl gry i ostatecznie zwyciężyła w stosunku 28:12. – Udany rewanż i bardzo dobry początek podbudował zespół przed dalszą fazą zmagania – dodał Dembowski.

W grupowym meczu numer dwa WSR podejmowało gospodarzy – Rugby Klub Zduńska Wola. – Nie widzieliśmy czego możemy się spodziewać po tym oponentie, ale wyszliśmy

na boisko skoncentrowani i to przełożyło się na zdecydowaną i pewną grę, skuteczną w ataku i zwartą w obronie. Wygraliśmy 19:0 i czekaliśmy na team z Bełchatowa.

Bełchatowski KS Rugby Club określano jako ten, z którym przyjdzie walczyć o drugą lokatę w grupie. Niestety, WSR słabo „weszło” w mecz i nie mogło odnaleźć właściwego rytmu. Brak dobrej organizacji sprawił, że to BKS cieszył się z wygranej 33:7. W ostatnim meczu fazy zasadniczej Wilkołaki konfrontowały siły z Poznaniem. Rywalizacja, podobnie jak w Szczecinie, miała jednostronny przebieg, a Poznań triumfowała aż 50:0. – Porażka oznaczała, że w grupie uplasowaliśmy się na miejscu trzecim i o piątą lokatę zagramy z Tytanem Gniezno. Pamiętając lekcję ze Szczecina (0:48) nikogo z nas nie trzeba było motywować – wyjaśnił rzecznik.

Jako pierwsi futbolowy owal przyłożyli Tytani i po celnym podwyższeniu prowadzili 7:0. Werewolves szybko doprowadzili do stanu 7:7. Kolejny fragment

należał do Gniezna, a na tablicy widniał rezultat 17:7. – Od tego momentu częściej wchodziliśmy w kontakt z oponentami, przyłożyliśmy i zmniejszyliśmy straty do pięciu punktów. Niestety, zabrakło nam czasu by odnieść zwycięstwo i ponownie zajęliśmy miejsce szóste, ale możemy być dumni z naszego występu – podsumował Dembowski.

Podobnego zdania jest również prezes i zawodnik Wilkołaków, Krystian Ładniak. – Bardzo cieszy mnie postęp jakiego dokonaliśmy w tak krótkim okresie, co jest bez wątpienia zasługą trenerów. Wszyscy wiemy, jak ciężko pracujemy na treningach, a wyrównany mecz z zeszłorocznym triumfotorem –Tytanem Gniezno – był dla nas jak wisienka na torcie. Jesteśmy zdeterminowani, by trenować jeszcze ciężiej i grać jeszcze lepiej z turnieju na turniej – podkreślił Ładniak.

Wątpliwości co do udanych zawodów nie miał również trener Jędrzej Olszewski. – To był nasz najlepszy turniej. Graliśmy na wysokiej intensywności od samego początku, zważa-



jąc na wszelakie taktyczne założenia. W naszej grze nie ma już przypadku, wytrenowane schematy są wykorzystywane w czasie spotkań. Coraz częściej potrafimy narzucić przeciwnikowi nasz, oparty na mocnym przygotowaniu fizycznym, styl gry. Najbardziej cieszy mnie jednak równy poziom, prezentowany przez całą dwunastkę grającą w turnieju. Chłopacy wchodzący z ławki dawali świetną jakość. Brak kontuzji i frekwencja na piątkowym treningu świadczy o tym, że mamy do czynienia z mocną, dobrze przygotowaną i zmotywowaną grupą zawodników – nie ukrywał radości szkoleniowiec.

Zdobyte w Zduńskiej Woli 9 punktów pozwoliło przesunąć się wąbrzeźnianom na 7. miejsce w Pucharze Polski (na 34 zespoły) oraz na 8. miejsce w klasyfikacji Super 7 (na 39 zespołów).

Kamil Lewandowicz
fot. FB WSR

OSTATECZNE WYNIKI XI PUCHARU POLSKI W ZDUŃSKIEJ WOLI:

1. Poznań Rugby Club
2. RC Czarni Pruszcz Gdański
3. Husar Bolesławiec RC
4. K.S. Rugby Club Bełchatów
5. Gnieźnieński Klub Rugby Tytan Gniezno
6. Werewolves Wąbrzeźno
7. Rugby Wrocław
8. Gentlemen's Łódź Rugby Club
9. Rugby Klub Zduńska Wola
10. Rugby Team Olsztyn

Sztuki walki

Walczyli w Gdańsku

Zawodnicy Wąbrzeskiego Klubu Sportów i Sztuk Walki wystąpili w Gdańsku na Mistrzostwach Województwa Pomorskiego Kyokushin Karate.



Gdański turniej rozegrano 7 maja, a trener Janusz Drywa z WKKiSW wystawił do boju czteroosobową ekipę karateków, którzy kolejny raz pokazali się z bardzo dobrej strony. Marta Ligęza zajęła pierwsze miejsce w kategorii 15-16 lat, Paweł Oskwarek zwyciężył wśród chłopców w wieku od 9 do 10 lat, zaś Filip Koniecki zdobył srebr-

ny medal wśród rówieśników w przedziale 11-12 lat. Ostatnia reprezentantka wąbrzeskiej sekcji, Marcelina Rytel, wróciła do domu z brązowym krążkiem w kategorii dziewcząt 11-12 lat.

– Podstawowym celem naszej grupy było zgromadzenie cennego doświadczenia, a także sprawdzenie umiejętności przed zbliżającymi się Mistrzostwami

Województwa Kujawsko-Pomorskiego, które zostaną przeprowadzone 13 maja w Bydgoszczy – podkreślił sensei Drywa. – Dziękuję zawodnikom za ich zaangażowanie, zaś rodzicom za pomoc przy organizacji transportu – dodał na zakończenie szkoleniowiec.

(kl) fot. nadesłane