



REKLAMA W CWA
tel. 662 061 321

Tykająca bomba
Mogilnik w Małym
Pułkowie zniknie do
końca listopada

str. 2

Zamiast kredy
i gąbki
Interaktywne tablice
trafiły do szkół

str. 2

Komputery już są



str. 3

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

Citomed
Lecznice Citomed Sp. z o.o.
ISO 9001:2000

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

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

CZWARTEK

4 lutego
2010

nakład 2500 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 5/2010 (45)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Denar wcześniej niż euro

Ciągle nie jest pewne, kiedy w Polsce walutą stanie się euro, ale pewne już jest, że w Wąbrzeźnie od 1 maja będzie można płać także... denarami. 28 stycznia rozstrzygnięto plebiscyt na projekt wąbrzeskiej monety.



Uczestnicy i jurorzy konkursu podczas spotkania z burmistrzem

Już od 1 maja w obiegu pojawią się wąbrzeskie denary. Pomysł na wybite takich lokalnych monet narodził się przy okazji rewitalizacji Placu Jana Pawła II.

– Jednym ze zobowiązań miasta po otrzymaniu dofinansowania do rewitalizacji rynku była promocja tej inwestycji – wyjaśnia Gizela Pijar z działu promocji wąbrzeskiego ratusza. – Moglibyśmy te pieniądze przeznaczyć na wydrukowanie broszur i plakatów, na które być może niemal nikt nie zwrócił uwagi, ale zdecydowaliśmy się na promocję miasta i rewitalizacji rynku poprzez wybite lokalnej monety. Tego typu monety ma już wiele miast, są one turystyczną pamiątką i obiektem pożądania numizmatyków. Dodatkowo chcieliśmy pobudzić mieszkańców do twórczego zaangażowania się w tworzenie tej monety poprzez uczestnictwo w konkursie.

Do konkursu zgłoszono sześć

REKLAMA

prac, których autorami byli: Mariola Marcinkowska, Henryk Załęński, Jerzy Szlachcikowski, Paweł Becker, Jarosław Brzuska oraz Karkonoski Dom Numizmatyczny, który w branży numizmatycznej działa od 1986 roku. Ostatecznie jury w składzie: Zbigniew Ceglarski (przewodniczący), Gizela Pijar, Anna Polańska, Sylwester Dalasiński i Aleksander Czarnecki uznało, że żadna z prac nie spełniała wszystkich warunków formalnych konkursu. W związku z tym jurorzy nie przyznali głównej nagrody, nagradzając wszystkich uczestników konkursu za zaangażowanie w promocję miasta.

– Nie oznacza to, że konkurs był niepotrzebny – wyjaśnia Gizela Pijar. – Pomysły, które zostały zawarte w pracach poszczególnych autorów zostaną uwzględnione w ostatecznym projekcie monety przygotowanym przez profesjonalnego plastyka.

Moneta o nominale 6 denarów, co będzie odpowiadało sześciu złotym, wejdzie do obiegu 1 maja i będzie funkcjonowała jako środek płatniczy w wybranych placówkach przez rok. Później zostanie wprowadzona do obiegu kolekcjonerskiego. Przedstawiciele urzędu zapewniają, że moneta będzie prezentować się efektownie: będzie okazałych rozmiarów i w kolorze złotym.

– Chcielibyśmy także zachęcić mieszkańców miasta i regionu do udziału w innych, aktualnie trwających konkursach, które mają promować Wąbrzeźno – mówi Gizela Pijar. – Trwa konkurs na logo promujące miasto, a na razie w tym konkursie wpłynęły jedynie prace spoza miasta. Można także nadsyłać zdjęcia na konkurs fotograficzny „Moje Wąbrzeźno”.

tekst i fot.

Jarek Brzuska

REKLAMA

eurobank

kredyt na dowód

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

zadzwoń
19 000 www.eurobank.pl

koszt jsk za połączenie lokalne wg stawki operatora



Wypróbuj naszą pilarkę

**RATY 0%
79,90 zł**



Husqvarna

Promocyjna cena
detaliczna brutto: **799 zł**

Dotychczasowa cena: 879 zł

Pilarka HUSQVARNA® 235e

Wynik raty na 18 miesięcy: 8820 zł
Promocja Raty 0% w terminie 14.09-07.10.09 r. lub do wyczerpania zapasów

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

www.aigbank.pl



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

AIG Bank ...i masz wszystko!

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



AIG BANK
POLSKA SA

finanse dla domu



Redakcja
słucham

C o d z i e n n i e o d b i e r a m y w i e l e t e l e f o n ó w o d C z y t e l n i k ó w, k t ó r z y d z i e l ą s i ę s w o i m i s p o s t r z e ż e n i a m i. B ę d z i e m y j e z a m i e s z c z a ć w r u b r y c e „R e d a k c j a, s ł u c h a m”, p o d w a r u n k i e m, ż e n i e s ą s k i e r o w a n e p r z e c i w k o k o n k r e t n e j o s o b i e.

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

Redakcja ma prawo odmówić zamieszczenia opinii.

- Niedługo wybory samorządowe. Niebawem nasi samorządowcy zaczną wymyślać nowe śmiałe plany, które zrealizują...jak tylko oddamy na nich głos. Nie dajmy się ponownie zwieść ich czułym słówkom.

- Uważam, że pomysł wprowadzenia w Wąbrzeźnie monety – denara z herbem miasta jest bardzo udany. To kolejny element promujący nasze miasto.

- Jak co roku gdy tylko z ulic znika śnieg od razu pojawiają się dziury. Trzeba czekać bardzo długo zanim zostaną zalapione. Dlaczego my kierowcy musimy tak długo czekać na remont dróg?

- Służby porządkujące nasze miasto nie spisują się. Widać to zwłaszcza na chodnikach. Piesi mają problem z przejściem.

- Chciałabym podziękować redakcji CWA za interwencję w sprawie pobytu Nikodema w Centrum Zdrowia Dziecka. Dzięki Wam dziecko wróciło do szpitala w Toruniu i jest poddawane rehabilitacji. Nasze apele w tej sprawie pozostawały bez odpowiedzi, wiele drzwi rzeczywistości było zamkniętych.

Małe Pułkowo

Mogilnik jako ostatni

Rozpoczęła się akcja likwidacji mogilników w naszym województwie. Jeden z nich znajdujący się w Małym Pułkowie zostanie usunięty do 30 listopada tego roku.

Akcję likwidacyjną prowadzi konsorcjum specjalistycznych firm SEGI-AT/Hydratechnika. Pierwszymi zlikwidowanymi mogilnikami były te w Bożacinie w powiecie żnińskim oraz w Płociu i Dąbrowce w powiecie sepolińskim. Harmonogram likwidacji mogilników zakłada unieszkodli-

wienie wszystkich z nich do końca roku. Mogilnik w Małym Pułkowie wraz z tym znajdującym się w Lisich Katakach (powiat Grudziądzki) znalazł się na końcu harmonogramu i zostanie zneutralizowany jako ostatni.

Piotr Wołyński,
fot. nadesłane



Pracownicy likwidujący mogilniki wyposażeni są w specjalne stroje ochronne. Tak wyglądała likwidacja składnicy środków ochrony roślin w Bożacinie

Wąbrzeźno

Zamiast kredy i gąbki

Zespół Szkół Ogólnokształcących oraz Zespół Szkół Zawodowych otrzymały tablice interaktywne. Zastąpią one tradycyjne tablice oraz kredę.

Tablice interaktywne dla szkół ponadgimnazjalnych zostały zakupione w związku z projektami realizowanymi w placówkach przy udziale środków Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Tablice umożliwiają odejście od tradycyjnego sposobu nauczania, który wielu osobom kojarzy się niezmiennie ze standardową zieloną tablicą, kredą i gąbką.

Tablica interaktywna jest elektroniczną wersją swojej poprzedniczki. Można ją wykorzystywać jako zwykłą tablicę suchościeralną lub ekran projekcyjny. Łącząc ją

w jeden system z komputerem i rzutnikiem można prezentować całej klasie materiały multimedialne, mapy, zdjęcia, tabele i schematy, a jeżeli zajdzie taka potrzeba nanosić na nich własne uwagi, adnotacje lub rysunki oraz zapisywać je i drukować. Dzięki urządzeniu zajęcia mogą być na bieżąco dokumentowane.

Zastosowanie tablicy dla samego nauczyciela stanowi nie lada wyzwanie, gdyż wymaga od niego nowych umiejętności.

Szyw, fot. nadesłane



REKLAMA

Łobdowo

Zginał w mieszkaniu

Dzielnicowy wraz z pracownikami opieki społecznej w jednym z mieszkań znaleźli ciało mężczyzny. 72-latek zaczął się.

Zimą dzielnicowi wspólnie z pracownikami opieki społecznej odwiedzają osoby mieszkające samotnie. W czasie jednej z takich wizyt w Łobdowie znaleziono ciało 72-letniego mężczyzny. Okazało się, że zaczął się.

- Na pukanie do drzwi nikt nie reagował. Po chwili okaza-

ło się, że drzwi do mieszkania są otwarte. Kiedy policjant i pracownik socjalny weszli do mieszkania znaleźli leżącego w łóżku domownika – relacjonuje starszy aspirant Marek Barański, oficer prasowy w Komendzie Powiatowej Policji w Wąbrzeźnie.

Szymon Wiśniewski

REKLAMA

nSolve rozwiązania informatyczne

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

- serwis sprzętu komputerowego**
(naprawa komputerów, laptopów, napełnianie tonerów, instalacja oprogramowania)
- budowa sieci komputerowych**
(przewodowe, bezprzewodowe sieci domowe i firmowe, połączenia bezprzewodowe)
- instalacja sprzętu sieciowego**
(sprzedaż, instalacja i konfiguracja routerów, bramek VoIP, punktów WiFi)
- obsługa informatyczna firm**
(kompleksowa obsługa, serwis u klienta, odzyskiwanie danych, szkolenia i kursy)

UBEZPIECZENIA
OC, AC, PODRÓŻE, DOMY

POJEMNOŚĆ
do 900 157
901-1300 209
1301-1600 242
1601-2000 291
pow. 2000 326

Wąbrzeźno - ul. 1 Maja 76
(56) 471-99-47 (PRZY LIDL)

JESTEŚMY W NOWYM MIEJSCU

Cuk Centrum Ubezpieczeń Komunikacyjnych

15 Towarzystw w 1 miejscu

ZIMOWA OBNIŻKA CEN !!!

OKNA, DRZWI, BRAMY

- zewnętrzne
- wewnętrzne
- uchylne
- segmentowe
- automatyka do bram Nice

greenline

PROFLEX

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

PRODUCENT OKIEN INWENTARSKICH

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA

www.cwa.info.pl

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

Redaktor naczelny:
Karolina Rokitnicka

Dział reklamy:

Sławomir Orzechowski
tel. 662 061 321
e-mail: s.orzechowski@cwa.info.pl

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (056) 68 22 680

Wydawca:

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

Druk:

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

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

Wąbrzeźno

Komputery już są, internet niebawem

Niektórzy powątpiewali w to do ostatniej chwili, ale do domów 83 dzieci dotarły już komputery przyznane im w ramach programu „Równe szanse na starcie – przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w Wąbrzeźnie”. Szczęście dzieci będzie pełne, gdy zyskają dostęp do internetu, a to już niebawem.



Marcin Michałowski z urzędu miasta odpowiada na wszystkie pytania rodziców i dzieci

Jeszcze tuż przed spotkaniem, podczas którego podpisano umowy z rodzicami dzieci można było

usłyszeć głosy powątpiewania, czy na pewno wszystkie dzieci otrzymają komputery. Jednak już dwie

godziny później ani dzieci, ani rodzice nie mieli wątpliwości, że sprzęt trafi do ich domów.

Umowy zostały podpisane 26 stycznia w sali kolumnowej Wąbrzeskiego Domu Kultury. Przy okazji podpisania umów dzieci i rodzice dowiedzieli się o zasadach korzystania ze sprzętu, jego właściwościach i umowach gwarancyjnych. Przybyli na spotkanie mogli także pierwszy raz zobaczyć zestawy komputerowe, które już od następnego dnia miały być rozwożone do domów dzieci. Wszelkie wątpliwości na miejscu wyjaśniał informatyk z urzędu miasta Marcin Michałowski.

– Podczas spotkania oczywiście podstawowym pytaniem było, „kiedy będziemy mieli komputer?” – powiedział Marcin Michałowski.



Magda, Martyna, Tomek, Adam i Kacper Łuczyński przy nowym komputerze



Już podczas spotkania w WDK dzieci cieszyły się z nowego sprzętu

– Oczywiście nie zabrakło pytań o oprogramowanie i systemy zainstalowane w komputerze, czy jego parametry techniczne. Komputery zaczęliśmy rozwozić i instalować je w domach dzieci już następnego dnia, nawet po piętnaście sztuk dziennie, więc do końca tygodnia sprzęt powinien się już znaleźć w domach wszystkich dzieci. Po zostanie jeszcze podłączenie komputerów do sieci. Internet będzie dostarczany drogą bezprzewodową, teraz zima atakuje ze wszystkich stron, więc wolimy nie podawać dokładnie, kiedy pogoda pozwoli nam uporać się z podłączeniem komputerów do sieci. Na pewno jednak zrobimy to najszybciej, jak tylko to będzie możliwe.

Docelowo dzieci, które otrzy-

mały komputery będą pierwszymi użytkownikami internetu szerokopasmowego w Wąbrzeźnie. Komputery przyznane uczniom wąbrzeskich szkół w ramach programu „Równe szanse na starcie – przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w Wąbrzeźnie” są wyposażone w oprogramowanie zabezpieczające przed ściąganiem z sieci niepożądanych treści, a po trzydziestu czterech miesiącach użytkowania sprzęt przejdzie na własność dzieci.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Kolejka do podpisania umów

WALENTYNKI



Zachęcamy Państwa do złożenia za naszym pośrednictwem życzeń ukochanym osobom. Opublikujemy je bezpłatnie 11 lutego. Kto chciałby zrobić niespodziankę komuś bliskiemu sercu z okazji Dnia Zakochanych, może przesać do nas życzenia mailem. Adres: redakcja@cwa.info.pl. W tytule wiadomości należy wpisać: Walentynki CWA. Ważne, by treść nie zawierała więcej niż 120 znaków graficznych. Wszystkie wiadomości zamieścimy bezpłatnie.

REKLAMA

OPIEKA
NAD
DZIEĆMI
W wieku od 1 do 5 lat

Bajkowa kraina
Wąbrzeźno

tel. 665 389 699
godziny otwarcia 7.00 - 17.00

Wąbrzeźno

Młodzi radni się szkolą



W połowie stycznia odbyły się dwudniowe warsztaty integracyjno-informacyjne dla osób działających w Młodzieżowej Radzie Miejskiej w Wąbrzeźnie. Spotkanie odbyło się w Zespole Szkół we Wroniu.

Szkolenie rozpoczęło się 16 lutego o godzinie 10:00. Wzięło w nim udział dziewięć osób. Uczestnicy zajęć poznali zasady funkcjonowania młodzieżowych rad, formy działalności konsultacyjnej i sposoby upowszechniania wiedzy o samorządzie. Tym samym wyjaśnili, sobie definicję samorządu lokalnego oraz wypisali słabe strony Wąbrzeźna i przeprowadzili dyskusję, w wyniku której wyłonili proste rozwiązania. Na zakończenie pierwszego dnia warsztatów odbyła się dyskoteka i wspólne oglądanie filmów do późnych godzin wieczornych.

Następnego dnia młodzi radni po wspólnym śniadaniu rozpoczęli dalsze zajęcia, na których prowadzący zaprezentowali trzy filary młodzieżowej rady i schemat pisma urzędowego do władz. Przedstawili model harmonogramu oraz pomogli zaplanować działania Młodzieżowej Rady Miejskiej na następne pół roku kadencji. Na zakończenie uczest-

nicy wypełnili ankietę podsumowującą szkolenie.

– Podczas warsztatów nie brakowało pracy w grupach, gier integracyjnych oraz licznych dyskusji, co z pewnością ułatwiło przebieg całego szkolenia, a nam dało możliwość wykorzystania własnych umiejętności i pokazania się grupie. Ilość energii, którą wynieśliśmy z tego spotkania będzie nas motywować do dalszej pracy. Uznaliśmy, że niektóre działania poprzednich kadencji będziemy kontynuować oraz chcemy wdrożyć nowe akcje do naszego planu – podsumowują młodzi radni.

Warsztaty prowadzili Wiktor Plesiński, prezes Ogólnopolskiej Federacji Młodzieżowych Samorządów Lokalnych, Paulina Kiwała, opiekunka Młodzieżowej Rady Miejskiej w Wąbrzeźnie oraz Monika Pencierzyńska, członkini zarządu Ogólnopolskiej Federacji Młodzieżowych Samorządów Lokalnych oraz przewodnicząca

III kadencji Młodzieżowej Rady Miejskiej.

Agnieszka Zielińska
zdjęcia nadesłane



Uczestnicy szkolenia podczas pracy

REKLAMA

NOWA PRALNIA CHEMICZNA

EKO EXPRESS

**zaprasza do punktu w sklepie "Tania Odzież"
w Wąbrzeźnie ul. Poniatowskiego 20**

**DOSKONAŁA JAKOŚĆ, NISKIE CENY
NAJSZYBCIEJ W WĄBRZEŹNIE**

USŁUGA W 48 GODZIN!

Plebiscyt

Wzorowy radny

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

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

Jeżeli pozytywnie oceniają Państwo pracę radnego ze swojej gminy, uważają, że jest kompetentny i dobrze wypełnia swoje obowiązki, można wyrazić swoje zadowolenie poprzez wypełnienie kuponu drukowanego w CWA. Kupon należy dostarczyć do na-

szej redakcji pocztą lub osobiście. Wśród głosujących rozlosujemy nagrody.

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

W plebiscycie nie biorą udziału radni powiatowi, gdyż część z nich wchodzi do zarządu powiatu (np. starosta) i ich aktywność jest większa.

Redakcja i Wydawca
CWA

KUPON DO GŁOSOWANIA

W PLEBISCYCIE „WZOROWY RADNY”

imię i nazwisko radnego

gmina, którą reprezentuje

Do wiadomości redakcji

imię i nazwisko zgłaszającego

adres zamieszkania

telefon kontaktowy

miasto

Wąbrzeźno

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

gmina wiejska

Wąbrzeźno

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

gmina Książki

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

gmina Płużnica

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

gmina Dębowa Łąka

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

Region

Bezwonny zabójca

Strażacy ostrzegają przed tlenkiem węgla. – Regularnie sprowadzamy przewody wentylacyjne oraz nasze piece, a unikniemy tragedii – apeluje starszy kapitan Ireneusz Wiśniewski.

Tlenek węgla, czyli popularny czad powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, które występuje przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze. Może to wynikać z braku dopływu zewnętrznego powietrza do urządzenia, w którym następuje spalanie gazu (lub innych paliw). Jest to szczególnie groźne w mieszkaniach, w których okna są szczelne lub uszczelnione na zimę.

Niebezpieczeństwo zaczadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla jest gazem niewyczuwalnym zmysłami człowieka (bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku) oraz blokuje dostęp tlenu do organizmu, poprzez zajmowanie jego miejsca w czerwonych ciałkach krwi, powodując przy długotrwałym narażeniu (w większych dawkach) śmierć przez uduszenie.

– W celu uniknięcia zaczadze-

nia nie należy bagatelizować objawów duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej – mówi starszy kapitan Ireneusz Wiśniewski z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Wąbrzeźnie. – Pamiętajmy, że należy również przeprowadzać kontrole techniczne przewodów kominowych. Możemy to sprawdzić poprzez przykładanie kartki papieru do otworu bądź kratki wentylacyjnej. Jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki.

Szymon Wiśniewski

Stężenie objętościowe CO (tlenku węgla)	Objawy zatrucia:
0,01-0,02 %	Lekki ból głowy przy ekspozycji 2-3 godziny.
0,04 %	Silny ból głowy zaczynający się około 1 godzinę po wdychaniu tego stężenia.
0,08 %	Zawroty głowy, wymioty i konwulsje po 45 minutach wdychania; po dwóch godzinach trwała śpiączka.
0,16 %	Silny ból głowy, konwulsje po 20 minutach, zgon po dwóch godzinach.
0,32 %	Intensywny ból głowy i wymioty po 5-10 minutach, zgon po 30 minutach.
0,64 %	Ból głowy i wymioty po 1-2 minutach, zgon w niecałe 20 minut.
1,28 %	Utrata przytomności po 2-3 wdechach, śmierć po 3 minutach.

REKLAMA

Z.P.U.H. M. Cymerman

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

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

Składy:

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

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

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

REKLAMA

BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

Wąbrzeźno – podatki

„Pomocna Dłoń” dla wąbrzeskiej oświaty

Wąbrzeskie Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” jest kolejną organizacją pożytku publicznego z naszego regionu, na rzecz której można przeznaczyć jeden procent swojego podatku. Głównym celem stowarzyszenia jest pomoc wąbrzeskim placówkom oświatowym.

Choć nazwa „Pomocna Dłoń” znana jest mieszkańcom Wąbrzeźna od 1999 roku, to dzisiaj stowarzyszenie jest nową, działającą zaledwie od roku organizacją. Po prostu: ze względów formalnych łatwiej było przejść nazwę po poprzedniej organizacji niż brnąć przez żmudne, biurokratyczne procedury. Szczególnie, że zasadnicze cele stowarzyszenia, w zakresie pomocy społecznej, pozostały te same. Jednak kluczowym stało się inspirowanie i organizowanie społecznej aktywności i pomocy na rzecz oświaty w Wąbrzeźnie.

Stowarzyszenie w zasadzie dopiero rozpoczyna swoją działalność – niemal przez cały rok trwały procedury prawne, które pozwoliły zaistnieć obecnej „Pomocnej Dłoni”.

Głównymi celami stowarzyszenia jest między innymi inspirowanie i organizowanie działania osób fizycznych i prawnych do wspierania szkół materialnie, programowo i organizacyjnie. Zgromadzone przez stowarzyszenie pieniądze przeznaczone będą na poprawę warunków nauczania i wychowania, unowocześnienie działalności edukacyjnej oraz podnoszenie efektywności nauczania i wychowania.

– Działalność stowarzyszenia może okazać się bardzo pomocna przy wspieraniu materialnym konkretnych działań edukacyjnych, wychowawczych lub opiekuńczych – wyjaśnia przewodniczący zarządu stowarzyszenia Witold Wojnowski. – Przepisy prawne

uniemożliwiają na przykład to, by któryś z rodziców bezpośrednio wpłacił pieniądze na konto szkoły. My zaś, jako organizacja pozarządowa, możemy spełnić rolę takiego „pośrednika”, dlatego w każdej szkole dostępne są ulotki, na których można znaleźć numer konta naszej organizacji.

Według statutu „Pomocnej Dłoni” pieniądze mogą być skierowane na cele edukacyjne, którymi objęci zostaną zarówno uczniowie, jak i nauczyciele, pracownicy socjalni, czy pracownicy Wąbrzeskiego Centrum Profilaktyki Terapii i Integracji Społecznej. Uczniowie z biedniejszych rodzin, dzięki stowarzyszeniu, mogą otrzymywać pomoc materialną na cele edukacyjne. Działacze „Pomocnej Dłoni” chcą także organizować działania w zakresie krzewienia kultury, sztuki i pielęgnowania tradycji narodowych, organizować wycieczki, konkursy tematyczne oraz ułatwiać wzajemne kontakty między szkołami. Do zakresu działalności stowarzyszenia należy także poprawa bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, prowadzenie profilaktyki, poradnictwa i rozwiązywania problemów związanych z przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie, uzależnieniami i patologiami społecznymi. „Pomocna Dłoń” chce prowadzić również działania związane z edukacją osób niepełnosprawnych i dorosłych.

Niezwykle ważne jest to, że dzięki swojemu statusowi prawnemu „Pomocna Dłoń” może ubiegać się o środki zewnętrzne, także

te z funduszy Unii Europejskiej.

W zeszłym roku, kiedy „Pomocna Dłoń” starała się dopiero o zatwierdzenie nowego statutu w Krajowym Sądzie Rejestrowym oraz przyznania statusu Organizacji Pożytku Publicznego, umożliwiającego przeznaczenie jednego procenta podatku na działalność stowarzyszenia, na rzecz naszych placówek oświatowych mogło wpłynąć 90 procent środków uzyskanych za pośrednictwem Toruńskiego Stowarzyszenia Pomocy Szkole. Teraz mieszkańcy Wąbrzeźna będą mogli mieć pewność, że przeznaczony dla organizacji jeden procent podatku wesprze w 100% rodzimą oświatę.

– Terenem naszej działalności są wąbrzeskie przedszkola, szkoły podstawowe i gimnazjum – mówi Witold Wojnowski. – Natomiast plusem naszego stowarzyszenia jest to, że w jego skład wchodzi lokalni społecznicy, między innymi pracownicy szkół, przedszkoli, MOPS-u, czy Wąbrzeskiego Centrum Profilaktyki Terapii i Integracji Społecznej. Dzięki temu doskonale znamy potrzeby lokalnej społeczności i będziemy w stanie sensownie działać na rzecz dzieci i ich rodziców w naszej lokalnej społeczności.

Jeden procent swojego podatku można przekazać na rzecz „Pomocnej Dłoni”, wpisując w odpowiednich rubrykach deklaracji PIT pełną nazwę stowarzyszenia: Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” oraz numer KRS: 0000337000.

Jarek Brzuszka



„Pomocna dłoń” wspomaga także wąbrzeskich gimnazjalistów



Stowarzyszenie planuje organizować różnego rodzaju konkursy dla uczniów



Środki pozyskane przez stowarzyszenie pozwolą organizować zajęcia pozalekcyjne

G. OBLICZENIE ZOBOWIĄZANIA PODATKOWEGO					
Podatek należny (po zaokrągleniu do pełnych złotych)					120.
Od kwoty z poz. 116 należy odjąć kwotę z poz. 118.					
Suma zaliczek pobranych przez płatników					121.
Suma kwot z poz. 65 i 92.					
Różnica pomiędzy podatkiem należnym a sumą zaliczek pobranych przez płatników DO ZAPŁATY *)					122.
Od kwoty z poz. 120 należy odjąć kwotę z poz. 121. Jeżeli różnica jest liczbą ujemną, należy wpisać 0.					
Różnica pomiędzy sumą zaliczek pobranych przez płatników a podatkiem należnym NADPŁATA					123.
Od kwoty z poz. 121 należy odjąć kwotę z poz. 120. Jeżeli różnica jest liczbą ujemną, należy wpisać 0.					5492,00
H. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POZYTKU PUBLICZNEGO (OPP)					
Należy podać nazwę OPP, numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego (KRS) oraz wysokość kwoty dla OPP.					
124. Nazwa OPP					
STOWARZYSZENIE „POMOCNA DŁOŃ”					
125. Numer KRS					
0000337000					
Wnioskowana kwota					126.
Kwota z poz. 126 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 120, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.					110 zł 00 gr
I. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE					
W poz. 127 można podać m.in. dane ułatwiające kontakt z podatnikiem, w poz. 128 cel szczegółowy 1% oraz poprzez zaznaczenie kwadratu w poz. 129 wyrazić zgodę na przekazanie OPP danych, o których mowa w art. 45c ust. 5 ustawy, tj. imienia, nazwiska, adresu oraz wysokości kwoty z poz. 126.					
127.					
JAN KONAŃSKI					
128.					
NA CELE OŚWIATOWE					
129. Wyrażam zgodę					☒
J. INFORMACJE O ZAŁĄCZNIKACH					
W poz. 130-134 należy podać liczbę załączników. Poz. 135 i 136 wypełniają podatnicy, którzy załącznik PIT/D dołączyli do innego niż składane zeznanie. Jeśli w poz. 135 zaznaczono kwadrat nr 2, należy wypełnić poz. 137.					
PIT/O	PIT/D	PIT-2K	NIP-3	Certyfikat rezydencji	
130.	131.	132.	133.	134.	
135. Załącznik PIT/D dołącza do swojego zeznania (zaznaczyć właściwy kwadrat):					
☐ 1. podatek ☐ 2. małżonek ☐ 1. PIT-28 ☐ 2. PIT-36 ☐ 3. PIT-37					
136. Kod formularza, do którego został dołączony załącznik PIT/D (zaznaczyć właściwy kwadrat):					
137. NIP, nazwisko i imię małżonka oraz urząd, do którego został złożony załącznik PIT/D					
K. OŚWIADCZENIE I PODPIS PODATNIKA / MAŁŻONKA / PEŁNOMOCNIKA					
Oświadczam, że są mi znane przepisy Kodeksu karnego skarbowego o odpowiedzialności za podanie danych niezgodnych z rzeczywistością. W przypadku zaznaczenia w poz. 6 kwadratu nr 2, 3 albo 4, kwadratu w poz. 7 lub w poz. 8 - oświadczam, iż spełnione są warunki do przedmiotowego dochodów w wybrany sposób.					

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



TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

OGŁOSZENIE PŁATNE

Wójt Gminy Płużnica

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2004 r. Nr 261, poz. 2603 z późn. zm.) informuje, że w dniu 2 lutego 2010 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Płużnicy wywieszony został na okres 21 dni, wykaz zawierający nieruchomości mienia komunalnego Gminy Płużnica przeznaczone do sprzedaży położone w miejscowości:

1. Mgowo (obręb Bagart), oznaczona w ewidencji gruntów i budynków numerem działki 111 o pow. 1,21 ha;
2. Bagart, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków numerem działki 6/1 o pow. 0,28 ha.

Informację o wykazie zamieszczono również na stronie internetowej Gminy www.pluznica.pl

Wójt Gminy Płużnica
(-) mgr Janusz Marcinkowski

Wąbrzeźno

Trzy odcienie rocka

Podczas piątkowego koncertu rockowego w Wąbrzeskim Domu Kultury wystąpiły trzy zespoły prezentujące różne odcienie ciężkiego grania. Zadowoleni byli miłośnicy metalu, gotyckiego rocka i hard-corowego rapu.

Koncert rozpoczął się z ponadgodzinnym opóźnieniem spowodowanym problemami technicznymi. Jednak grupa słuchaczy, która tego wieczoru przyszła do Wąbrzeskiego Domu Kultury wykazała się cierpliwością i z pewnością nie pożałowała tego, że musiała nieco pomarznąć w oczekiwaniu na koncert – z pewnością mieli okazję rozgrzać się przy dźwiękach zespołów, które zaprezentowały się na scenie.

Pierwszy wystąpił toruński Inglorius, metalowy zespół, który gra od 2005 roku. W swoim profilu umieszczonym na portalu MySpace muzycy zespołu deklarują, że inspiracją dla ich utworów były dokonania Iron Maiden czy Black Sabbath. Jednak ci, którzy słyszeli Inglorius w piątek mieli okazję przekonać się o tym, że zespół ten gra jeszcze nieco ciężiej. Mimo tak ciężkiego brzmienia kompozycjom torunian nie brakowało melodyjności, co było zasługą głównie wokalisty obdarzonego mocnym, dobrze ustawionym głosem.

Część muzyków Ingloriusa wystąpiła w składzie drugiego zespołu, który zaprezentował się w piątkowy wieczór na scenie WDK, czyli w formacji Mindwhisper. Muzyka tego zespołu mogła się skojarzyć z reklamowym hasłem Torunia: „Goty na dotyk”, gdyż Mindwhisper zaprezentował gotyckiego rocka w czystej formie, miło zaskakując słuchaczy starannymi aranżacjami, dobrym brzmieniem i zgraniem zespołu i zapadającymi w pamięć, przejmującymi melodiami piosenek.

Ci słuchacze, dla których gotycki odcień ciężkiego grania wydawał się być nazbyt posępny na pewno byli zadowoleni z występu zespołu Fonofuzja ze Strzelna. Fonofuzja pokazała wąbrzeskiej publiczności, jak powinien brzmieć sprawnie wykonany rap utrzymany w hard-corowym klimacie. Trzech wokalistów w towarzystwie mocnej sekcji rytmicznej doskonale czuło się na scenie i nareszcie poderwało z foteli część publiczności.

Wszystkie zespoły, które wystąpiły w piątek w Wąbrzeskim Domu Kultury miały jedną wspólną cechę – oprócz tego, że dobrze

brzmiały, potrafiły się także dobrze zaprezentować się na scenie, co sprawiło, że ci, którzy przyszli na koncert, na pewno nie żalowali pięciu złotych wydanych na bilet. Szkoda tylko, że koncert obejrzało mniej niż pół setki widzów, co nie pozwoliło na stworzenie prawdziwie „rockowej” atmosfery na widowni.

Inglorius, Mindwhisper i Fonofuzja mają swoje profile na stronie <http://www.myspace.com> i tam można zapoznać się z ich muzycznymi dokonaniem.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Gitarzysta zespołów Inglorius i Mindwhisper



Metalowy Inglorius z Torunia



Mindwhisper



Silnym punktem Mindwhisper była niezwykle ekspresyjna wokalistka



Fonofuzja z punktu widzenia perkusisty

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Amelia Sosnowska

Jest trzecim dzieckiem Anny i Dawida Sosnowskich z Książek. W domu czekają już na nią brat i siostra. Dziewczynka urodziła się 29 stycznia 2010, ważąc wtedy 3590 gramów i mierząc 58 centymetrów wzrostu.

Nikodem Zalewski

Jest trzecim dzieckiem, a drugim synem Beaty i Jacka Zalewskich z Nielubia. Chłopiec w dniu swoich narodzin, 28 stycznia 2010, ważył 2880 gramów i mierzył 54 centymetry wzrostu.



Oliwia Grabowska

Jest dzieckiem Ewy i Arkadiusza Grabowskich ze Stanisławek. W domu czekają już na nią brat i siostra. Dziewczynka urodziła się 28 stycznia 2010. Miała wtedy 56 centymetrów wzrostu i ważyła 3450 gramów.



tekst i fot. J. Brzuska

Plebiscyt Czytelników CWA

Najsympatyczniejsza, najmiłsza, naj...

Wybieramy najsympatyczniejszą ekspedientkę powiatu wąbrzeskiego.

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

Prosimy o zgłaszanie kandydatek do końca lutego. Zgłoszeń najsympatyczniejszej ekspedientki

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

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

wać na kandydatki na najmiłszą i najsympatyczniejszą ekspedientkę powiatu wąbrzeskiego.

Na laureatki i głosujących czekają nagrody.

Redakcja

Wydawca „CWA”

KUPON zgłoszeniowy

Najsympatyczniejsza, najmiłsza, naj...



Imię i nazwisko osoby zgłaszanej

Adres sklepu

Do wiadomości redakcji

Imię i nazwisko osoby zgłaszającej

Adres zamieszkania

Telefon kontaktowy

Kinga Trąbińska, sklep „Partner”, 1 Maja 23, Wąbrzeźno



– Pochodzę z Wąbrzeźna, w „Partnerze” pracuję od dwóch lat. Praca w tym sklepie to moje pierwsze „prawdziwe” zajęcie, przedtem zajmowałam się trochę akwizycją. W mojej rodzinie handel jest tradycją rodzinną, więc doskonale znajduję się w tej pracy. Klientów traktuję w sposób otwarty i indywidualny. W sklepie „Partner” pośredniczę w podpisywaniu umów kredytowych oraz z dostawcami telewizji cyfrowej. Sprzedaję także bieliznę, ale potrafię także doradzić w branży AGD-RTV, którą głównie zajmuje się sklep.

Poza pracą moim priorytetem jest nauka. Aktualnie studia na dwóch kierunkach w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Jestem na trzecim roku zarządzania w turystyce i logiki w biznesie. W wolnych chwilach bardzo lubię chodzić na basen, spędzić czas z przyjaciółmi i fotografować.

tekst i fot. Jarek Brzuska

Wielki Pułkowo

Wjazd do garażu

Budynek Ochotniczej Straży Pożarnej w Wielkim Pułkowie zyskał nowe drzwi wjazdowe do garażu.

Jest to brama segmentowa w kolorze czerwonym z tzw. drzwiami roboczymi.

Brama jest podnoszona mechanicznie. Drzwi wjazdowe zostały zakupione z funduszy budżetu gminy Dębowa Łąka.

tekst i fot.

Agnieszka Zielińska



Drzwi wjazdowe prezentuje strażak OSP Wielkie Pułkowo Józef Nelkowski

Zamieść reklamę swojej firmy
w Tygodniku Regionu Golubsko-Dobrzyńskiego

ZADZWOŃ !!!

tel. 662 061 348



**TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBZYŃSKIEGO**

alpen**SKLEPY Z ODZIEŻĄ I UPOMINKAMI****GOŁUB-DOBRYŃ****UL. ŻEROMSKIEGO 13 (BUDYNEK TESCO)****SUPER
JAKOŚĆ
W NISKIEJ
CENIE****ZIMOWA OFERTA PROMOCYJNA**Czapka zimowa
różne wzory i kolory**4⁹⁹** złKoszulka damska
z długim rękawem**19⁹⁹** złPolo męskie
z długim rękawem**29⁹⁹** złKoszula męska
z długim rękawem**24⁹⁹** złTorba
na laptopa**29⁹⁹** złZestaw
do manicure**4⁹⁹** zł**Oferta handlowa ważna od 21 stycznia do 18 lutego****Serdecznie zapraszamy na zakupy!**

Powiat

Szukamy odmiany

W dzisiejszym numerze porównamy wybrane odmiany jęczmienia jarego.

W Polsce uprawia się głównie jarą formę jęczmienia (około 0,9 mln ha), która w strukturze zasiewów zbóż zajmuje 11%. Jęczmień ozimy uprawiany jest na znacznie mniejszej powierzchni (około 140 tys. ha). Wynika to głównie z tego, że wykazuje mniejszą mrozoodporność niż inne zboża ozime.

Jęczmień jest zbożem o wszechstronnym zastosowaniu. Ziarno jest wykorzystywane głównie na cele paszowe, zarówno do sporządzania mieszanek treściwych bezpośrednio w gospodarstwach, jak i w przemyśle paszowym.

Aktualnie w krajowym rejestrze znajduje się 47 odmian jęczmienia jarego, w tym 30 odmian typu browarnego i 17 typu pastewnego oraz 17 odmian jęczmienia ozimego. Wybór odmiany zależy przede wszystkim od kierunku użytkowania. Na cele browarne mogą być uprawiane tylko odmiany tego typu.

tekst i tab.
Piotr Wołyński

Odmiana	Rok wpisania do rejestru	Plon ziarna		Wartość browarna	Wydajność roślin	Wyleganie	Mocznik Prawdziwy	Plamistość	Rdza	Masa 1000 ziaren	Wyrównanie Ziarna	Zawartość Białka
		Poziom a ₁	Poziom a ₂									
		DT/HA		SKALA 9	CM		SKALA 9			G	%	%S.M.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ODMIANY BROWAROWE												
Annabell	2001	69,7	76,7	7,40	73	6,8	7,7	7,3	7,7	46,2	88	10,8
Barke	2001	64,3	72,1	8,00	75	6,6	8,3	7,4	7,5	49,0	86	11,0
Binal	2002	66,0	73,3	8,00	77	7,3	8,4	7,7	7,7	48,6	89	11,7
Blask	2001	67,4	76,1	8,00	72	7,1	8,0	7,4	7,7	47,0	86	11,1
Bolina	2004	70,5	78,7	8,25	70	6,7	7,9	7,2	7,6	47,5	88	11,1
Brenda	1998	64,8	72,7	7,90	78	7,0	8,3	7,0	7,6	46,8	88	11,4
Class	2005	68,1	76,7	7,45	72	7,0	8,6	7,1	7,8	49,9	90	10,8
Faustina	2004	68,8	76,5	8,05	74	6,5	8,1	7,5	7,7	47,9	88	11,4
ODMIANY JARE												
Antek	2001	67,4	75,7		77	6,5	7,0	7,6	8,0	51,2	92	11,9
Atol	1997	67,2	74,1		77	6,8	7,8	7,5	7,9	47,9	85	11,5
Boss	1994	67,1	74,2		81	6,2	8,2	7,5	7,5	48,7	90	12,1
Bryl	1998	66,4	74,2		78	6,7	8,3	7,7	7,5	50,2	91	12,2
Justina	2001	69,2	77,1		75	7,0	8,4	7,4	7,4	49,5	88	11,2
Orthega	1998	68,4	76,7		74	6,9	7,8	7,6	7,9	49,1	86	11,6
Widawa	2005	70,7	80,2		69	6,9	8,0	7,6	8,2	44,8	85	11,2

Powiat

Komara zima nie tyka

– Cieszę się, że jest tak zimno, bo przynajmniej owady wymarzną i nie będą nam dokuczać – takie słowa często tej zimy padają z naszych ust. Niestety, nie mają wiele wspólnego z prawdą. Zima może dokuczyć ludziom, ssakom i roślinom, ale owady mają się całkiem dobrze.

Zdaniem entomologów, raczej nie zdarza się, by ostra zima ograniczyła populację komarów, much lub innych dokuczliwych dla człowieka owadów.

Owszem, w przypadku łagodniejszej zimy przeżywa więcej z nich, ale jest też więcej tych, które się nimi odżywiają. Przyroda jest tak skomplikowana, a wszystko ze sobą tak powiązane, że jeden czynnik nie decyduje o zmniejszeniu populacji. Przykład? Otóż niektóre gatunki pędraków potrafią w obronie przed zimnem schodzić nawet do 1 metra poniżej poziomu

gruntu, by tam przetrzymać.

W naszych warunkach każda zima zabija 100 proc. dorosłych owadów. Bardzo rzadko zdarza się, że osobniki dojrzałe przetrzymają. Najczęściej jest tak, właśnie dzięki mrozom, że owady wymierają, ale ich jaja czy larwy czekają na nadejście wiosny. Z nich potem powstaną muchy, pająki, komary, kleszcze.

Tegoroczna zima może jednak sprawić, że z drzew zbierać będziemy dorodne owoce. Wymrożone grzyby zaatakują mniejszą liczbę roślin. A wtedy owoców będzie więcej. Z powodu minusowych temperatur mogą jednak ucierpieć morele i brzoskwinie. Ale pozostałym drzewom, przyzwyczajonym do naszych warunków, zima nie zrobi krzywdy.

Piotr Wołyński



Powiat

Kłeska dla ubezpieczonych

Wielu rolników, ze względu na niekorzystne ich zdaniem warunki umów z ubezpieczycielem, umyślnie nie ubezpiecza upraw. Okazuje się, że w razie kłeski nie tylko nie otrzymają oni pieniędzy z ubezpieczenia, ale również nie będą mieli szans na państwową pomoc np. w formie kredytów kłeskowych.

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi przypomina, że zgodnie z prawem Unii Europejskiej od tego roku możliwość skorzystania z pełnego wsparcia z budżetu krajowego, w przypadku wystąpienia kłeski żywiołowej będą mieli tylko ci rolnicy, którzy ubezpieczą co najmniej połowę powierzchni swoich upraw rolnych objętych dopłatami bezpośrednimi.

Prawo unijne mówi, że jeśli rolnik nie przedstawi polisy ubezpieczeniowej Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, to nie będzie mogła ona przyznać mu pełnej wysokości preferencyjnie oprocentowanego kredytu na odbudowę

produkcji w gospodarstwie poszkodowanym przez kłeskę żywiołową.

Rolnicy mogą zawierać umowy ubezpieczenia z firmami, które podpisały stosowne umowy z resortem. Ubezpieczający swoje uprawy płacą tylko połowę składki. W 2010 r. dopłata z budżetu pokrywa drugie 50 proc. składki ubezpieczeniowej do 1 ha upraw i 50 proc. składki do 1 sztuki zwierząt gospodarskich. Na podstawie tej ustawy rolnik może ubezpieczyć swoje uprawy zbóż, kukurydzy, rzepaku, rzepiku, chmielu, tytoniu, warzyw gruntowych, drzew i krzewów owocowych, truskawek, ziemniaków, buraków cukrowych i roślin strączkowych od wystąpie-

nia: huraganu, powodzi, deszczu nawalnego, gradu, pioruna, obsunięcia się ziemi, lawiny, suszy, ujemnych skutków przetrzymywania i przymrozków wiosennych.

Umowy z ministrem rolnictwa w sprawie dopłat ze środków budżetu państwa do składek płaconych przez rolników podpisały trzy firmy: Powszechny Zakład Ubezpieczeń S.A. z siedzibą w Warszawie, Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „Tuw” z siedzibą w Warszawie i Concordia Polska Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych z siedzibą w Poznaniu.

Piotr Wołyński

Zieleń

Hej kołęda, kołęda...

Po raz drugi w Zespole Szkół w Zieleniu odbył się Powiatowy Festiwal Kolęd i Pastoralek Polskich. W przeglądzie wzięły udział zespoły i soliści ze szkół w Wielkich Radowiskach, Płużnicy, Wąbrzeźnie i Zielenia.

Na początku stycznia remizos-świąteczna w Zieleniu gościła młodych artystów na przeglądzie kolęd i pastorałek. Uczestnicy zostali podzieleni na trzy kategorie. Pierwsza obejmowała solistów z podstawówek, druga zespoły ze szkół podstawowych, zaś trzecia zespoły z gimnazjum. W każdej kategorii wybrano laureata i wręczono wyróżnienia. W pierwszej kategorii zwyciężyła Aleksan-

dra Góralska z Zielenia, zaś wyróżnienie otrzymały Magdalena Dołęga i Adrianna Paprocka z Wielkich Radowisk. W drugiej kategorii najlepiej zaprezentował się kwartet wokalny z Wielkich Radowisk, wyróżnienia otrzymał zespół „Dwójeczki” ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie, duet Karoliny i Agaty Kołpackiej z Wielkich Radowisk i zespół wokalny z Płużnicy z solistką Nata-

lią Groth. W ostatniej kategorii zwyciężył zespół wokalny z Gimnazjum w Wąbrzeźnie a wyróżnienie otrzymał zespół z Zielenia. Cała impreza przebiegła w miłej i świątecznej atmosferze.

tekst Agnieszka Zielińska
i Maja Jabłońska, uczennica
klasy IIIa gimnazjum
w Zieleniu
fot. nadesłane



Kwartet wokalny z Wielkich Radowisk zajął pierwsze miejsce w kategorii zespoły ze szkół podstawowych



Zespół z Zielenia otrzymał wyróżnienie w kategorii zespoły z gimnazjum

Sonda

Czego nam tutaj brak?

Skończyły się ferie, które część uczniów spędziła nie wyjeżdżając z Wąbrzeźna. Spyaliśmy wąbrzeskich gimnazjalistów, czego im (nie tylko podczas zimowych ferii) brakuje w naszym mieście, by móc aktywnie spędzić wolny czas.

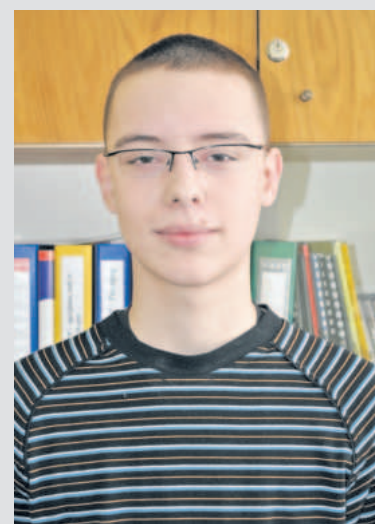


Beata Sokołowska:

- Seanse w kinie Wąbrzeskiego Domu Kultury odbywają się raz na dwa, trzy tygodnie. Owszem, filmy są w miarę nowe, ale przydałoby się, by można było iść do kina częściej. Można by pomyśleć o dyskusyjnym klubie filmowym, w którym obejrzeć by można także filmy starsze, których nie widziało się w kinie i podyskutować o nich w gronie znajomych.

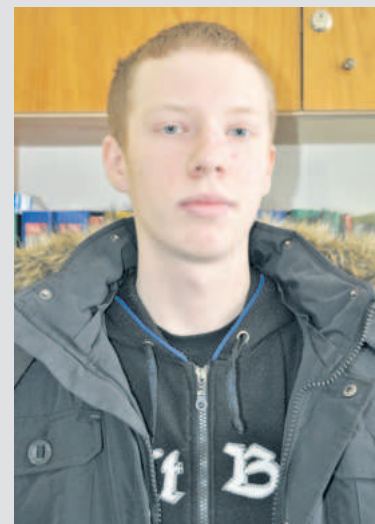
Jarosław Meka:

- Obecnie w Wąbrzeźnie brakuje kawiarenek internetowych. Do niedawna były dwie, teraz nie ma chyba żadnej. Wbrew pozorom nie wszyscy mają swobodny dostęp do internetu.



Joanna Rydzik:

- Przydałby się w Wąbrzeźnie klub muzyczny, w którym każdego dnia można by się spotkać przy innym gatunku muzyki. Najlepiej, by w takim klubie była też możliwość zorganizowania karaoke, a raz na dwa, trzy tygodnie odbywałyby się koncerty. Wzorem dla takiego klubu mógłby być na przykład toruński „Bunkier”.



Maciej Wróblewski:

- Potrzebne jest ogólnodostępne boisko dla wszystkich. To, z czego możemy teraz skorzystać w Wąbrzeźnie to pustynia.



Sebastian Kordys:

- Mogłoby być więcej ścieżek rowerowych, choćby między osiedlem Marysieńka a ulicą Hallera. Oprócz tego warto by zorganizować jakieś miejsce, w którym uczniowie z różnych szkół mogliby wystawiać swoje prace plastyczne, fotograficzne czy rzeźbiarskie.

Książki

Tego w domu nie miały...

W minioną środę w GOK w Książkach odbył się bal karnawałowy dla dzieci. Nie była to jedyna atrakcja przygotowana dla najmłodszych przez GOK na czas ferii. Dzieci, które były chętne do wspólnej zabawy nie narzekały na brak propozycji.

Dzieci, czy to w mieście, czy to na wsi, uwielbiają bale karnawałowe oraz wszelkie okazje do przebiegania się i tańca. Dlatego nie było niczego dziwnego w tym, że do sali widowiskowej GOK przyszło około 20 przebranych w karnawałowe stroje dzieci. W dodatku dzieci od samego początku były chętne do tańca, zabawy i udziału w przygotowanych dla nich konkursach. Tego dnia podczas zabawy był tylko jeden „problem” – jury nie było w stanie wyłonić królowej i króla balu i musiało ostatecznie uznać, że wszystkim dzieciom na-

leżały się równorzędne nagrody, którymi były słodycze. Świadczyło to o tym, że dziecięce bale karnawałowe są mocno przeżywane także przez rodziców, którzy starają się, by ich pociechy prezentowały się jak najlepiej podczas zabawy.

– Z frekwencją dzieci na balu było nieco gorzej niż w poprzednich latach, ale to sprawa mroźnej pogody – powiedziała dyrektor GOK Marianna Ciupak. – Wiadomo, dzieci, które mieszkają na wsi muszą przejść kawałek drogi, by przyjść do nas. Wiele z nich spędzało czas w domu, przy tele-

wizorze albo komputerze, ale kto chciał, skorzystał z naszej oferty i te dzieci, które przyszły do GOK, na pewno tego nie żałowały. Zresztą chciały do nas przychodzić, szczególnie, kiedy miały możliwość uczestniczenia w takich zajęciach, którymi nie mogą się zajmować w domu. Tak było na przykład podczas zajęć plastycznych, które cieszyły się oprócz balu największym zainteresowaniem, choćby z tego powodu, że dzieci mogły u nas malować na szkle.

Dzieci w Książkach mogły w GOK zająć się też śpiewem, pograć w tenisa stołowego czy piłka-



Nastrojowy taniec z balonami.

rzyki oraz uczestniczyć w zajęciach cyrkowych dla najmłodszych, które placówka w Książkach oferuje jako jedyną w naszym regionie. W ośrodku kultury czekały na nie także seanse filmowe i możliwość korzystania z kawiarenki internetowej. Jednak przede wszystkim

zorganizowana zabawa, jaką umożliwiły im zajęcia w GOK pozwoliła im czerpać przyjemność ze wspólnej zabawy z rówieśnikami, a to było dla nich na pewno ciekawsze niż ferie spędzone przed telewizorem czy komputerem.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Z tańcem na złożonej gazecie trzeba było sobie jakoś poradzić



Na balu rozegrano także konkursy zręcznościowe



Bal się podobał i małym, i dużym



Uczestnicy balu w pełnej gali

USŁUGI TRANSPORTOWE

RENAULT MASCOTT

tel. (056) 682 26 66

**Wymiary skrzyni
ładunkowej:**

długość 5,20m
szerokość 2,20m
wysokość 2,20m

Obsługujemy klientów indywidualnych i firmy.
Przy stałej współpracy stawki negocjowalne.



**Czekamy na Twój telefon
ZADZWOŃ!**

OGŁOSZENIE PŁATNE

BURMISTRZ WĄBRZEŻNA OGŁASZA

drugi nieograniczony przetarg na sprzedaż następujących przedmiotów:

Lp	Nazwa	Ilość sztuk	Cena wywoławcza w zł. (za sztukę)
1	Zegar eklektyczny	1	750,00
2	Krzesła do kompletu	6	150,00
3	Stół do kompletu	1	1.400,00
4	Bufet do kompletu	1	3.000,00
5	Pomocnik do kompletu	1	1.500,00
6	Stolik z szufladkami	1	200,00
7	Obraz olejny – pejzaż (autor nieznany)	1	100,00
8	Obraz owalny – reprodukcja Matki Boskiej z dziećmi	1	250,00
9	Szafa trzydrzwiowa	1	150,00
10	Stolik okrągły	1	50,00
11	Obraz – reprodukcja Matki Boskiej Chelmińskiej	1	60,00
12	Obraz olejny – portret w czerwieni (autor nieznany)	1	150,00
13	Obraz olejny – łódź na jeziorze (autor nieznany)	1	150,00
14	Obraz – reprodukcja – ostatnia wieczerza	1	100,00
15	Obraz olejny – pejzaż – autor K.B.	1	100,00
16	Obraz – reprodukcja – Matka Boska Pięknego Miłości	1	30,00
17	Obraz olejny – martwa natura (kwiaty) – autor nieznany	1	100,00
18	Obraz olejny – martwa natura (autor nieznany)	1	100,00
19	Żyrandol duży - metal	1	250,00
20	Żyrandol mniejszy - metal	1	150,00
21	Skrzypce (Stainer)	1	1.000,00
22	Mandolina	1	100,00
23	Patefon	1	250,00
24	Fotele	2	150,00
25	Szafki nocne z blatem marmurowym do kompletu	2	150,00
26	Toaletka z blatem marmurowym do kompletu	1	300,00
27	Etazierka	1	100,00
28	Zydel	1	250,00
29	Lustro eklektyczne	1	300,00
30	Krzesła proste	2	50,00
31	Szczyty od łóżek	2 pary	80,00
32	Garderoba	1	200,00
33	Stolik ogrodowy	1	100,00
34	Zdjęcie z okresu II wojny św. 105x21 cm	1	30,00
35	Album ze starymi zdjęciami	1	80,00

Przetarg odbędzie się **dnia 18 lutego 2010 roku o godzinie 11⁰⁰** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie przy ulicy Wolności nr 18 (sala nr 8).

Postąpienie ustala się w wysokości minimum 10 % ceny wywoławczej. Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli przynajmniej jeden z nich zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest **wpłacenie wadium** na wybrany przedmiot w wysokości **10% ceny wywoławczej** w kasie Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie w godz. **od 8⁰⁰ do 13⁰⁰ najpóźniej do dnia 18 lutego 2010 r. do godz. 9⁰⁰** lub na konto: Bank Spółdzielczy Chelmino, nr 56 9486 0005 0030 1585 2006 0006, **najpóźniej do dnia 13 lutego 2010 r.** Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu zwraca się niezwłocznie po odwołaniu lub zamknięciu przetargu, nie później niż przed upływem 3 dni od dnia odwołania lub zamknięcia przetargu, za wyjątkiem uczestnika, który przetarg wygrał. Uczestnikowi wygrywającemu przetarg wadium zalicza się na poczet ceny nabycia przedmiotu.

Wyloniony w drodze przetargu kandydat na nabywcę przedmiotu jest zobowiązany dokonać wpłaty ceny ustalonej w przetargu (pomniejszonej o wpłacone wadium) w terminie do 14 dni, licząc od daty rozstrzygnięcia przetargu w kasie Urzędu lub na konto nr **40 9486 0005 0030 1585 2006 0003**. Datą uiszczenia wpłaty jest data uznania rachunku bankowego Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie. Jeżeli osoba, która wygrała przetarg nie dokona wymaganej wpłaty w określonym terminie lub nie stawia się (bez wcześniejszego uzasadnionego usprawiedliwienia) do zawarcia umowy kupna-sprzedaży w terminie i miejscu wyznaczonym przez sprzedającego, organizator przetargu odstąpi od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Sprzedający zastrzega sobie prawo odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Wszelkie informacje o przedmiocie sprzedaży i warunkach przetargu udzielane będą w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wąbrzeźnie, ul. Wolności nr 18 (pokój nr 24) albo telefonicznie pod nr 56688-4523 lub 56688-4503. Ponadto zainteresowani mogą oglądać wystawione na sprzedaż przedmioty w dniach od 10 do 17 lutego 2010 r. w godzinach od 9⁰⁰ do 13⁰⁰, po uprzednim umówieniu się z pracownikami Wydziału Geodezji, Gospodarki Gruntami i Mieniem. Zdjęcia wszystkich przedmiotów wystawionych na sprzedaż umieszczone zostały na stronie internetowej miasta www.wabrzezno.com

W sercach nieśli Boga

Na polskim rynku muzycznym ukazała się płyta z muzyką rockową, którą nagrał zespół „De Press”. Stara dobra kapela zrealizowała bardzo ciekawy projekt we współpracy z Muzeum Powstania Warszawskiego i Fundacją „Pamiętamy”. Teksty piosenek, które znalazły się na tej płycie, poświęcone są żołnierzom Armii Krajowej, którzy walczyli o Polskę w czasie II wojny światowej i po jej zakończeniu. Walczyli o wolny kraj, a w sercu nieśli prawdziwą wiarę.

Zespół Andrzeja Dziubka nagrał płytę pod tytułem „Myśmy rebelianci. Piosenki Żołnierzy Wyklętych”. Koncert, na którym zagrano te piosenki po raz pierwszy odbył się 11 listopada ubiegłego roku i emitowany był przez telewizję. Wydarzenie to pokazuje, jak można połączyć muzykę, którą najbardziej należy wiązać z pokoleniem „39 i pół”, z treściami patriotycznymi. Wymowa piosenek śpiewanych przez „De Press” jest bardzo czytelna, zespół oddał hołd żołnierzom AK, którzy jako partyzanci walczyli o wolną Polskę.

Wśród śpiewanych tekstów znaleźć można wiersze pisane przez żołnierzy („Czerwona Zaza” Józefa Szczepańskiego „Ziutka” z batalionu „Parasol”, „Marsz oddziału Zapory” Jana Gabriolka „Grot”, „Wiernie iść” „Fryca” z 5 Brygady Wileńskiej AK, „Przełamać los” Henryka Rasiewicza „Kima”, „Las Makoszki” Zdzisława Brońskiego „Uskoka” i Leona Taraszkiewicza „Żelaznego”, „Szesnastka” Józefa Stasiewicza „Samotnego”), a także piosenki żołnierskie, których autorstwa nikt dzisiaj nie pamięta („Piosenka ludzi bez domu”, „Myśmy rebelianci”, „Wicher od Turbacza” „Trudny czas”, „Patrol”, „Bij bolszewika”, „Niech się pani pomodli”). Wśród tekstów jest też wiersz Zbigniewa Herberta „Wilki”.

Warto przyjrzeć się bliżej tekstom żołnierskich pieśni, które współczesnym Polakom przypomnieli w świetnym stylu muzycy z „De Press”. Ludzie, którzy podejmowali walkę o wolność nierzadko odwoływali się do Boga. Cechą żołnierskiej pieśni jest to, że śpiewana jest często, śpiewana jest w marszu i podczas odpoczynku przy ognisku. Partyzanci nie śpiewali byle czego. Wybierali pieśni, które oddawały ich stan ducha, śpiewali o tym, w co naprawdę

wierzyli.

Siłą płyty „De Press” jest niekonwencjonalne odniesienie się do polskiej tradycji narodowej. Tradycji, która wiązała się bardzo z wiarą.

Piosenka „Wiernie iść” uznawana jest za hymn 5. Brygady Wileńskiej AK. Powstała na Podlasiu w 1 szwadronie jednostki partyzantów dowodzonej przez majora Zygmunta Szendzielarza „Łupaszke”. Szendzielarz zdradzony i ujęty przez bezpiekę zginął zamordowany w więzieniu mokotowskim przy Rakowieckiej w 1951 roku. Jego żołnierze o swoim dowódcy śpiewali tak:

*Wiernie iść będziemy twoim śladem,
bo ty jesteś z nami, z tobą Bóg.
Śmiało trwać będziemy pod kul
gradem,
aż wolności zagrzmi złoty róg.*

Piosenka „Trudny czas” jest modlitwą. Śpiewna była przez oddziały walczące na terenach Nowogrodzyczyny i Grodzieńszczyzny. Ziemi te znalazły się po wojnie w Związku Sowieckim. Oddziały te walczyły do końca lat czterdziestych XX wieku. Nieliczni, którzy przeżyli, z łagrów wyszli dopiero pod koniec lat sześćdziesiątych, a ostatni w latach siedemdziesiątych! Żołnierze śpiewali:

*O Panie Boże, przywróć nam Polskę,
bo przeżywamy trudny czas,
a nasze życie takie tułacze,
laskawie spojrzij na nas choć raz.*

Równie wymowne są słowa piosenki „Patrol”. To opowieść o 6. Brygadzie Wileńskiej, którą od połowy 1946 roku dowodził na Podlasiu kpt. Władysław Łukasiuk „Młot”. Tekst opowiada o patrolu żandarmerii, który zajmował się zwalczaniem agentów bezpieki

i pospolitych przestępców. Dowodził nim Kazimierz Wyróżewski „Sokolik”. Słowa piosenki znalezione zostały przez funkcjonariuszy UB przy jednym z poległych partyzantów w 1950 roku. Wiarę w zwycięstwo podkreśla tekst ostatniej zwrotki:

*Lecz ta godzina słuszna wybije,
w niej się rozlegnie wystrzałów huk,
czerwona hydra marnie zginie,
a sędzią prawym będzie sam Bóg.*

O konsekwencjach rozwoju idei sowieckich śpiewali żołnierze Samoobrony Ziemi Wołkowskiej w piosence „Bij bolszewika”. Jasno wyrażali cele swojej walki. Wdzieli przed czym bronią Polaków, śpiewając o bolszewiku tak:

*To przecież on jak bóstwo czci Stalina,
kapłanom twym nie szczędząc srogich mąk.
To przecież on z kościołów zrobił kina
i depcze krzyż, czerwoną gwiazdę czcząc.*

Piętnaście piosenek z muzyką i wokalem Andrzeja Dziubka przypomina o żołnierzach, którzy są prawdziwymi bohaterami. Do płyty dodano książeczkę z tekstami oraz informacjami historycznymi. Płyta i wydawnictwo to wspaniały sposób na przypomnienie postaci żołnierzy niepodległościowego podziemia. Przez lata nazywano ich „faszystami, reakcjonistami i bandytami”, chciano ich zohydzić albo wymazać ze społecznej pamięci.

Dzięki Bogu są ludzie, którzy wkładają trud w to, aby żołnierzom tym oddać hołd i miano prawdziwych bohaterów.

Dariusz
Guzowski



Teledysk „Myśmy rebelianci” w reżyserii Grzegorza Jankowskiego i Tomasza Madejskiego

REKLAMA
ZAKŁAD USŁUG POGRZEBOWYCH
HADES
ADAM MAKSYM
87-200 Wąbrzeźno
ul. Kopernika 22
tel./fax 056 688 24 35
tel.kom. 0 603 594 030
CZYNNE CAŁĄ DOBĄ

Wyrazy głębokiego współczucia
rodzinie zmarłej

śp. Anety Wiśniewskiej

składa
Zakład Usług Pogrzebowych „HADES”
Adam Maksym

Wyrazy głębokiego współczucia
rodzinie zmarłego

śp. Henryka Szymańskiego

składa
Zakład Usług Pogrzebowych „HADES”
Adam Maksym

STUDNIÓWKA 2010

klasa III d Liceum Ogólnokształcące w Wąbrzeźnie



Justyna Bodo, Patrycja Foksińska, Tomasz Izydorczyk, Monika Jędrzejowska, Izabela Kokoszyńska, Hubert Korczyk, Anita Kozłowska, Bartosz Kubacki, Karolina Lipska, Katarzyna Łukiewska, Anna Mazurek, Daria Miciak, Tomasz Moch, Natalia Olszewska, Andrzej Redmann, Natalia Sądowska, Marta Skocka, Agata Sokółowska, Joanna Sulowska, Sylwia Szczutowska, Karolina Szkołyk, Lucyna Tucka, Karolina Urbańska, Karolina Węgłerska, Anna Wiśniewska, Magdalena Zdziech.

fot. Jarek Brzuska

STUDNIÓWKA 2010

klasa III a Liceum Profilowane Służby Mundurowe



Martyna Adamska, Mateusz Biesek, Dawid Dziura, Sebastian Górski, Michał Grabowski, Artur Grenda, Magdalena Janowska, Ewa Jarmużewska, Adrian Jaskulski, Monika Kędziorska, Kamil Kopyciński, Łukasz Krzysztofik, Przemysław Kuźmiński, Janusz Latuszek, Agnieszka Ligęza, Agnieszka Magalska, Angelika Rózek, Dominika Rynkowska, Paweł Senderek, Natalia Szczepańska, Natalia Ślesar.

Wychowawca: Beata Stuzińska-Gołaszewska.

fot. Jarek Brzuska

NAPRAWDE WARTO...

POŚLUCHAĆ... płyty Lady Gagi „Tha Fame Monster”. Żaden szanujący się krytyk muzyczny nie ocenia już tej kontrowersyjnej artystki wyłącznie przez pryzmat jej skandalizujących strojów czy ekscentrycznego zachowania. Lady Gaga jest bowiem wszechstronnie utalentowaną piosenkarką, która zdobyła całkiem gruntowne wykształcenie muzyczne (naukę gry na pianinie rozpoczęła jako trzylatka). Na początku kariery tworzyła teksty dla takich artystek jak Britney Spears czy Fergie, wkrótce jednak postawiła, i słusznie, na karierę solową. Najnowszy album Lady Gagi składa się właściwie z dwóch płyt: obsypanego nagrodami „The Fame” i drugiego krążka, zawierającego osiem zupełnie nowych utworów, utrzymanych w stylu klubowym.

OBEJRZEĆ... horror Ryuhei Kitamury „Nocny pociąg z mięsem”. O tym, że Japończycy są naprawdę niezli w kręceniu klimatycznych filmów grozy nie trzeba przekonywać wielbicieli „Ringu” czy „Kłatwy”. Choć tytuł horroru Kitamury może sugerować, że będziemy mieli do czynienia z krwawą jatką typową dla kina klasy C, nie dajmy się zwieść. Reżyser funduje nam bowiem zupełnie przyzwoite, inteligentne dzieło, choć oczywiście bez przelewu krwi się nie obędzie. Główny bohater filmu, Leon, to marzący o światowej karierze fotograf, który nieoczekiwanie zyskuje szansę na zrealizowanie swoich planów. Poznaje bowiem wpływową właścicielkę galerii Susan Hoff, która proponuje mu wystawę pod warunkiem, że uda mu się na fotografiach uchwycić nocne oblicze Nowego Jorku. Leon z zapalą przemierza więc mroczne ulice miasta, co nie do końca podoba się jego narzeczonej. Zwłaszcza, że wkrótce Leon zupełnie zatracą się w niebezpiecznym hobby. Dzieje się to głównie za sprawą tajemniczego mężczyzny, którego zaczyna śledzić w nowojorskim pociągu. Czy ma on coś wspólnego z niewyjaśnionymi zniknięciami ludzi w tych okolicach? Jaką cenę zapłaci Leon za swoje uporczywe dążenie do odkrycia prawdy? Jeśli chcecie poznać odpowiedzi na te pytania, to zachęamy do obejrzenia tego filmu!

PRZECZYTAĆ... głosią książkę Kena Kesey'a „Lot nad kukłowym gniazdem”. Akcja tej powieści rozgrywa się w szpitalu psychiatrycznym, do którego trafia niepokorny pacjent Randle McMurphy. Bohater wprowadza niewątpliwie sporo zamieszania w uporządkowane, nudne życie mieszkańców szpitala, co jednak całkiem im się spodoba. W przeciwieństwie do władz placówki, które robią wszystko, aby okiełznać kłopotliwego pacjenta... Książkę Kesey'a odczytywano jako metaforę społeczeństwa, które niszczy jednostki obdarzone ponadprzeciętną potrzebą wolności i niezależności. Szczególnie entuzjastycznie przyjęto tę powieść w krajach bloku sowieckiego. Na podstawie „Lotu nad kukłowym gniazdem” nakręcono głośny film, w którym wystąpił w niezapomnianej roli Jack Nicholson.

Szkolne Koło Dziennikarskie

CHCESZ ZAMIEŚCIĆ DARMOWE OGŁOSZENIE DROBNEW TYGODNIKU CWA?

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

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

OGŁOSZENIA DROBNE

Pilnie poszukuje mieszkania do wynajęcia w Wąbrzeźnie. Oto mój numer 667112141
Bardzo proszę o pomoc.

Sprzedam dom piętrowy w Książkach/
centrum/, działka 900m2,
tel. 0787662201

Sprzedam dom w Jaworzu 3pokoje,
kuchnia, łazienka, działka 1200m2,
tel. 0668665232

Sprzedam mieszkanie w bloku 33 m2
z dużym balkonem, III piętro, po kapi-
talnym remoncie
tel. 691 45 99 00

Sprzedam małe gosp.w Niedźwiedziu
o pow.1,39ha.Dom 90m2 poka-
pitalnym remoncie,stadola,obora.
Tel.669591768.

Pilnie sprzedam działkę bud.
o pow.1032m2 w Małej Nieszawce.
Cena 95 zł/m2 do negocjacji. Kontakt
665474712

Sprzedam suknię ślubną roz.42/44.
Stan b.dobry ,gratis dodatki i buty
roz.39 tel.609366277

Sprzedam tokarnie do metalu TUC - 40. Stan techniczny bardzo dobry. Po remoncie. Wiecej informacji pod nr. 693081597

Spawarka Transformatorowa TS-250.
Zasilanie 220V lub 380V. Moc spawania 250A. Stan bd. 800zł do negocjacji
tel. 693-081-597.

Poszukuję pracy, mężczyzna z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, tel. 608 738 464.

Sprzedam wózek 2-funkcyjny Baby Design, dodatki, torba, duży kosz na zakupy, pompka, folia przeciw deszczowa, stan bdb.,
tel. 781-206-256. 688-15-19.

Sprzedam mieszkanie tanio IV piętro
46,48m2 niski czynsz,
tel. 514 858 913
lub 500 548 868.

Dom okazyjnie sprzedam, Wąbrzeźno,
300tys, zł. Tel. 601 649 298.

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

Sprzedam zegar, stojący, duży 2,10m z Holandii. Po przeglądzie zegarmistrzowskim . Płuznica 56 688 74 37

Sprzedam rower górski, rama aluminiowa, na amortyzatorach, ham. tarczowy przód, duże koła.
Płźnica 56 688 74 37.

Sprzedam Hyundai Pony, 1.3. Czerwony, po remoncie i malowaniu. OC i przegląd nowe.
Płuznica 0 698 858 401

Sprzedam Fiata Seicento 900 Granato-
wy stan dobry 2002r.
0792354594

Sprzedam Simsona sr53 skuter czerwono-czarny 1990r. stan dobry. Silnik po kapitalnym remoncie
0609260631

Odkupię nosidełko dla dziecka od
0-13 kg.
Tel.661822854

Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe
65,5m2, II piętro, garaż. Książki
Tel. 508346386

Sprzedam mieszkanie w bloku 48m2.3
pokoje kuchnia łazienka.po kapitalnym
remontcie;okna pcv.4 piętro
697052700

Sprzedam suknię ślubną z dodatkami, rozmiar 36/38, wzrost 160.
Tel. 661769088

Sprzedam dom w Książkach piętrowy
120m2,działka 900m2,budynek gospo-
darczy, garaż , 0787662201

Szukam do wynajęcia
domek gospod.(do zamieszkania)
lub mieszkanie w W-nie lub okolicach.
Tel. 503545749

Sprzedam wózek dziecięcy GRACO
biało-granatowy wielofunkcyjny stan
dobry cena 150 zł
tel 728114151

Sprzedam fotelik sam.do lat pięciu
stan bobry cena 50 zł.
tel.728114151

Sprzedam mieszkanie Wąbrzeźno
stare bud. pow. 25m
pokój kuchnia lub zamiana na
mieszkanie w bloku
607853183 po g.16

Sprzedam dwie opony letnie. Dunlop 16/55/215. Stan dobry. Cena 100zł do negocjacji. 609257173

Kupię akordeon, tel. 666 159 039

OFERTY PRACY

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

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

Poza terenem powiatu wąbrzeskiego w zawodach:

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

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

Aktywnie spędzam czas...

BASENY
MINI AQUAPARK
TORUŃ
ul. Hallera 79, Toruń, tel. 056 651 38 56
Basen czynny w godz. 8.00 – 21.30
Bilet zwykły: 9 zł i 11 zł/h
Bilet ulgowy: 6 zł i 8 zł/h

LODOWISKA TORUŃ
sezonowe - odkryte
Nowy Rynek i ulicy Dzie-
wulskiego (przy Zespole
Szkół nr 16), Toruń, tel. 668
245 597

Lodowisko czynne: od
pon. do piątku 8.00 – 21.00,
soboty i niedziele 10.00 –
21.00, przerwa techniczna
14.00 – 15.00
Bilet zwykły: 6 zł/h
Bilet ulgowy: 4,5/h
Wypożyczenie łyżew: 5,5
zł/h

CAŁOROCZNE KRYTE
TOR-TOR
ul. Bema 23/29, tel. 056
622 67 00
Lodowisko czynne: środy
19.00 – 19.50, soboty 14.00 –
14.50, 15.15 – 16.05, 16.30
– 17.20, niedziele 14.00 –
14.50, 15.15 – 16.05
Bilet zwykły: 8 zł/h
Bilet ulgowy: 5,5/h
Wypożyczenie łyżew: 6
zł/h

CAŁOROCZNE – KRYTE
Szosa Chełmińska 177-
181, 056 669 32 25
Lodowisko czynne: 4
lutego 17-20.50, 5 lute-
go 18-20.50, 6 i 7 lutego
12.00-19.50, 8, 9 i 10 lutego
– 17.00-20.50
Bilet zwykły: 9 zł/h
Bilet ulgowy: 6,5/h
Wypożyczenie łyżew: 8
zł/h

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

TEATR IM.
WILAMA HORZCY
TORUŃ
pl. Teatralny 1, tel. 0 56
622 50 21
Repertuar: 4 lutego 18.00
„Medea”, 19.00 „Plaża”, 5
lutego 11.00 „Medea”, 6 i 7

lutego 18.00 „Medea”
Bilet zwykły: 25 i 20zł
Bilet ulgowy: 16 i 15 zł

BAJ POMORSKI TORUŃ
ul. Piernikarska 9, tel. 0
56 652 24 24
Repertuar: 4 i 5 stycznia
9.30 i 12.00 „Olbrzym”, 7
stycznia 16.30 „Olbrzym”, 9
i 10 stycznia „Podróże Guli-
wera”
Bilet: 13 i 15 zł

CENTRUM KULTURY
DWÓR ARTUSA TORUŃ
Rynek Staromiejski 6,
tel. 0 56 655 49 39 wew.22
Repertuar: Do 14 lute-
go można oglądać wystawę
pokonkursową Press Foto,
na której prezentowane są
zdjęcia laureatów konkursu
BZ WBK Press Fot, wstęp
wolny.

10 lutego 18.00 w ra-
mach Dni Sopotu w Toruniu,
Koncert Polskiej Filharmonii
Kameralnej Sopot pod pa-
tronatem prezydenta Sopo-
tu Jacka Karnowskiego. W
programie: F. Chopin: Kon-
cert fortepianowy e-moll Op.
11, P. Czajkowski: Serenada
C-dur Op. 48. Wykonawcy:
Polska Filharmonia Kame-
ralna Sopot, Wojciech Rajski
- dyrygent, solistka: Beata
Bilińska – fortepian. Wstęp
wolny.

OPERA NOVA
BYDGOSZCZ
ul. Marszałka Focha 5,
tel. 0 52 325 15 02
Repertuar: 4 lutego
11.00, 7 lutego 17.00 „Kot
w butach” (balet dla dzieci).
Bilet zwykły 20,30 i 40 zł,
ulgowy 10, 15 i 20 zł.

FILHARMONIA
POMORSKA
BYDGOSZCZ
ul. Andrzeja Szwalbego
6, tel. 052 321 04 67
Repertuar: 5 lutego, godz.
19, Orkiestra Symfoniczna
Filharmonii Pomorskiej, dy-
rygent Eugene Tzigane, lau-
reat I nagrody oraz nagrody
specjalnej Filharmonii Po-
morskiej VIII Międzynarodo-
wego Konkursu Dyrygenc-
kiego im. G. Fitelberga w
Katowicach (2007). Na flecie
zagra Łukasz Długosz, laue-
rat wielu międzynarodowych
konkursów fletowych (Buka-
reszt - 2003, Ovada - 2004,

Timișoara - 2004, Viggiano
- 2005, Mannheim - 2006)
uznawany przez krytyków za
jednego z najwybitniejszych
flecistów swojej generacji.
Bilety na koncerty sym-
foniczne od 15 do 50zł, kon-
certy kameralne od 12zł do
30zł, koncerty specjalne od
30zł do 100zł.

MUZEUM
ETNOGRAFICZNE
TORUŃ
Wały gen. Sikorskiego
19, tel. 0 56 622 80 91

Wstęp na wszystkie wy-
stawy: bilet zwykły 14 zł,
ulgowy – 9 zł. W środy wstęp
na wystawy stałe bezpłatnie.

Od 28 stycznia można
oglądać nową wystawę sta-
łą „Tajemnice codzienności.
Kultura ludowa i jej pogra-
nicza od Kujaw do Bałtyku
(1850-1950)”. Jest ona opo-
wieścią o ludziach i ich życiu
codziennym, rozumianym
zarówno jako czas pracy, jak
i czas świąteczny. Przedsta-
wiamy na niej kulturę ludową
regionów etnograficznych
wchodzących w skład obec-
nego województwa kujaw-
sko-pomorskiego, a także
obejmujących teren przed-
wojennego województwa po-
morskiego (regiony: Kujawy,
ziemia chełmińska, Kaszuby,
Bory Tucholskie, Kociewie,
Pałuki, ziemia dobrzyńska,
Krajna). Pokazujemy życie
ludzi na wsiach i w małych
miastach, przede wszystkim
związanych z rolnictwem.
Dopełnieniem ekspozycji,
zbudowanej z najcenniej-
szych zbiorów Muzeum, są
archiwalne i współczesne
materiały audiowizualne.

CENTRUM SZTUKI
WSPÓŁCZESNEJ
TORUŃ
ul. Wały gen. Sikorskiego
13, tel. 0 56 610 97 18
Do 21 lutego – wystawa
WORLD PRESS PHOTO.
Bilet zwykły 10 zł, ulgowy
5 zł. W każdy czwartek wstęp
na wystawy jest bezpłatny.

PLANETARIUM TORUŃ
ul. Franciszkańska 15-21,
tel. 056 622 60 66
Repertuar:
CZWARTEK, 4 lutego
seanse astronomiczne
10:15 Barwy kosmosu
(dla dzieci)

12:45 * * *
15:15 Osiem planet ?
sala Orbitarium wejścia:
11:00, 12:15, 13:30, 14:45
PIĄTEK, 5 lutego
seanse astronomiczne
10:15 * * *

12:45 Barwy kosmosu
(dla dzieci)
15:15 Makrokosmos
sala Orbitarium wejścia:
11:00, 12:15, 13:30, 14:45
SOBOTA, 6 lutego
seanse astronomiczne
12:00 Cudowna podróż
(dla dzieci)

13:15 Makrokosmos
14:30 Operacja Saturn
15:45 W niebo wpatrzeni
17:00 Kosmiczne podró-
że, małe i duże
sala Orbitarium wejścia:
11:20, 12:45, 14:00, 15:15,
16:30

NIEDZIELA, 7 lutego
seanse astronomiczne
12:00 Wyprawa po ogień
i lód (dla dzieci)
14:00 Osiem planet ?
16:00 Znaki na niebie
sala Orbitarium wejścia:
11:20, 13:00, 15:00

WTOREK, 9 lutego
seanse astronomiczne
9:00 Wirująca Ziemia
10:15 Astropies Łajka
(dla dzieci)
11:30 Barwy kosmosu
(dla dzieci)
12:45 Osiem planet ?
14:00 Makrokosmos
15:15 Osiem planet ?
sala Orbitarium wejścia:
11:00, 12:15, 13:30, 14:45
ŚRODA, 10 lutego
seanse astronomiczne
9:00 * * *

10:15 Cudowna podróż
(dla dzieci)
11:30 * * *
14:00 Osiem planet ?
15:15 Makrokosmos
sala Orbitarium wejścia:
11:00, 12:15, 13:30, 14:45
Bilet do planetarium: zwy-
kły 11 zł, ulgowy 9 zł. Bilet do
orbitarium: zwykły 9 zł, ulgo-
wy 7 zł. W soboty, niedziele i
święta dla wszystkich odwie-
dzających bilet ulgowy.

WĄBRZEŹNO
WĄBRZESKI DOM
KULTURY
Zajęcia stałe:
- Klub Aktywnych Kobiet
wtorek 19.00-20.00, śro-
da 20.00 – 21.00, czwartek
19.00 – 20.00
- Zespół tańca nowoczesnego

EFEKT wtorek 17.00-19.00,
czwartek 17.00-19.00, **EFEKT**
JUNIOR wtorek 15.30-17.00,
czwartek 15.30-17.00, **EFEK-**
CIK środa 15.30-17.00
- Spotkania Klubu Seniora
ECHO poniedziałek. 15.30
- Koło plastyczne dzieci od 7
lat piątki o godz. 16.00
- Orkiestra dęta środy i piąt-
ki godz. 14.00
- Klub krótkofalowców środy
godz. 17.00
- Koło teatralne poniedziałki
godz. 16.15
- Koła szachowe poniedziałki
godz. 16.00
Ferie (11.00-13.30)
- 21.01 warsztaty wokalne-
muzyczne „Śpiewać każdy
może”
- 22.01 ferie przy szachow-
nicy, turniej szachowy; gry i
zabawy planszowe.
Godz. 17.00 film „Książyc w
nowiu” cena biletu 10 zł; od
12 lat
- 25.01- kino: film „Klopsiki
i inne zjawiska pogodowe”,
godz. 11.00, cena biletu 5 zł.
- 26.01 - warsztaty wokalne
- 27.01 - „W zdrowym ciele
zdrowy duch”, erie na spor-
towo

PŁYWALNIA
ul. Matejki 2a, tel. 056 687
30 36
godziny otwarcia: ponie-
dzialek, wtorek, czwar-
tek, piątek, sobota
i niedziela 8.00 – 22.00, śro-
da 20.30 – 22.00
Bilet zwykły: 10 lub 12 zł/h
Bilet ulgowy: 7 lub 8 zł

W TYM TYGODNIU:
- 6 lutego (10.00 – 13.00),
V Halowy Turniej Piłki Nożnej
Amatorów, Hala sportowa
Pływalni Miejskiej
- 6 lutego 17.30, Koncert ko-
lęd, kościół p.w. Matki Bożej
Królowej Polski. Koncert Ko-
lęd w wykonaniu Orkiestry
Dętej Wąbrzeskiego Domu
Kultury, zespołu wokalne-
go Klubu Seniora „ECHO”,
scholi „Promyk Jutrzenki”
oraz scholi przy Sanktuarium
Matki Bożej Brzemiennej w
Wąbrzeźnie.

**Informacje o organizo-
wanych imprezach moż-
na przysłać e-mailem
na adres: redakcja@cwa.
com.pl**

INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

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

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

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

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

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

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

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

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

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Macieja Rataja 2
tel. 56 687 17 77

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

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

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

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

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 4 – 10 lutego

Koziorożec (22.12.-20.01.)



Kariera zawodowa rysuje się w optymistycznych barwach. Jeśli potrzebujesz pomocy, zwróć się do starego znajomego. W sferze uczuć możliwe, że zazdrość będzie głównym motywem Twojego postępowania. Atmosfera sprzyja kłótni, ale wyglądaj na to, że znajdziesz w sobie siły, aby nie ulec pokusie stawiania wszystkiego na ostrzu noża.

Wodnik (21.01.-19.02.)



Wszystkie plany i projekty mają teraz szanse realizacji. Nawet te najbardziej ostrożne. Na szczególne szczęście liczyć możesz po poniedziałku. Będzie to czas miłych spotkań towarzyskich, w pracy mogą pojawić się interesujące propozycje ze strony szefa. Uroczy flirt już czeka u Twych drzwi. Dla niektórych oznaczać on może wielką miłość.

Ryby (20.02.-20.03.)



Pewna tymczasowość, która towarzyszy Ci już od jakiegoś czasu, nie przestanie dokuć i teraz. Dlatego możliwe, że zaczniesz wymagać od partnera więcej niż może Ci dać. Nie będziesz w stanie zrozumieć, że Twoje żądania są zbyt wygórowane. Postaraj się trzymać nerwy na wodzy i nie doprowadzić do kłótni. W pracy nie trać czasu na zbytne plotkowanie i gadulstwo.

Baran (21.03.-21.04.)



Twe myśli krążyć będą wokół spraw materialnych. Uważaj jednak, aby pomysły nie odbiegały od rzeczywistości. Energie kosmiczne, którym ulegasz, sprzyjają fantazji, nierealnym marzeniom, złej ocenie sytuacji. W tych dniach nie podpisuj żadnych dokumentów, mogłoby to mieć fatalne skutki na przyszłość. Uważaj również na zakupy.

Byk (21.04.-21.05.)



Dobry wpływ planet sprawi, że nie będziesz miał najmniejszych trudności z porozumieniem się z otaczającymi Cię ludźmi. Masz przed sobą wspaniałe szanse osiągnięcia znacznych korzyści. Widoczne to będzie przede wszystkim w sprawach finansowych. Śmiało bierz udział w różnego rodzaju loteriach. Możliwe, że otrzymasz propozycję dodatkowej pracy.

Bliznięta (22.05.-22.06.)



Czeka Cię sporo pracy. Jeśli jednak jesteś wytrwały, liczyć możesz na duży sukces. Jeśli należysz do pilnych i obowiązkowych pracowników, wszystko będzie się świetnie układać. Będziesz w stanie uruchomić jakiś nowy interes, zorganizować wystawę, która oprócz splendoru przyniesie Ci również pieniądze. Kontroluj swoją dietę. Dobre odżywianie to podstawa dobrego samopoczucia.

Rak (22.06.-22.07.)



Kondycja ostatnio niezbyt Ci dopisuje i dość łatwo się męczysz. Chyba już najwyższy czas zacząć czynnie uprawiać jakiś sport. Zmobilizuj się i zacznij a zobaczysz, że zaraz poczujesz się lepiej. Możliwe są udane transakcje finansowe, wyjazdy w celach służbowych, interesujące kontakty. Podróże nie będą dalekie, ale mogą mieć sympatyczny charakter.

Lew (23.07.-23.08.)



W nadchodzących dniach nie powinieneś zbyt dużo pracować. Stres, zła dieta, ciągły brak czasu, chęć zarobienia dodatkowych pieniędzy mogą wpędzić Cię w depresję. Bez względu na polecany jest ruch na świeżym powietrzu. Chwile odprężenia są konieczne. Unikaj agresywnego kontaktu z otoczeniem, staraj się być miły i wyrozumiały.

Panna (24.08.-23.09.)



W pracy wszystko układać się będzie dobrze. Nawet jeśli działac będziesz trochę inaczej niż zwykle, nie powinno Cię to peszyć ani zatrzymywać w połowie drogi. Jeśli zechcesz zmienić pracę, możesz liczyć na ciekawe propozycje. Nie rezygnuj z wdrażania własnych pomysłów. Gdy nie masz siły przebić, zainteresuj swoją aktywnością innych.

Waga (23.09.-22.10.)



Wszelkie decyzje pod wpływem chwili mogą okazać się zgubne w skutkach, zwłaszcza jeśli dotyczą Twojego życia zawodowego. Wszystko dobrze przeanalizuj i dopiero potem działaj. W sprawach zdrowotnych grożą Ci nagłe osłabienia. Finanse mogą znaleźć się w impasie. Jeśli masz jakieś oszczędności, możesz być spokojny o swój los.

Skorpion (24.10.-22.11.)



Wiele może się zdarzyć. Możliwe, że otrzymasz awans lub propozycję zajęcia się czymś znacznie ciekawszym niż dotychczas. A może zmienisz pracę? Wiele wymagać będziesz od podwładnych, ale i Ty musisz włożyć we wszystko wiele wysiłku. Twój przełożeni docenią to zaangażowanie. Możliwe, że atmosfera sukcesu wpłynie korzystnie na Twoje podboje.

Strzelec (23.11.-21.12.)



Problemy, które teraz Cię spotkają w rezultacie wyjdą Ci na dobre. Rozwój sytuacji będzie wymagał od Ciebie wiele taktu i dyplomacji, bacz więc, by nie dać się ponieść emocjom i nie reagować zbyt spontanicznie na słowa czy czyny innych. Skutki jakiegokolwiek wywołanej awantury mogłyby jeszcze długo dawać o sobie znać i znacznie ochłodzić atmosferę.

wrózka Adelajda

Pogoda	Czwartek 4.02.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna	ciśnienie	wiatr
	noc 19:00 - 7:00		-9/-2/0	1011 hPa	9 km/h
	Piątek 5.02.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		-11/-5/-4	1016 hPa	15 km/h
	noc 19:00 - 7:00		-9/-2/-2	1020 hPa	13 km/h
	Sobota 6.02.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		-4/-2/0	1023 hPa	14 km/h
	noc 19:00 - 7:00		-6/-3/1	1023 hPa	13 km/h
	Niedziela 7.02.2010				
	dzień 7:00 - 19:00		-5/-3/-1	1018 hPa	13 km/h
	noc 19:00 - 7:00		-5/-4/-2	1010 hPa	12 km/h

KALENDARIUM 4 – 9 lutego

4 lutego

1913 – w Paryżu uruchomiono pierwsze budki telefoniczne z ogólnie dostępnymi aparatami.
1947 – rozpoczęła się pierwsza sesja obrad Sejmu Ustawodawczego (1947-1952). Marszałkiem Sejmu został Władysław Kowalski, a prezydentem Bolesław Bierut.
2003 – w miejsce dotychczasowej Federacyjnej Republiki Jugosławii powstała Serbia i Czarnogóra.

5 lutego

1454 – w Gdańsku wybuchło powstanie przeciwko Krzyżakom. Zajęty został Wielki Młyn na Starym Mieście – zostało wypowiedziane posłuszeństwo Zakonowi.
1752 – Franciszek Bieliński powołał w Ostrowie Wielkopolskim pierwszą w Polsce zawodową straż pożarną.
1971 – Apollo 14 wylądował na Księżycu.
1974 – Mariner 10 zbliżył się do Wenus na odległość 5770 km, wykonując szereg zdjęć i badań.

6 lutego

1952 – Elżbieta II wstąpiła na tron Wielkiej Brytanii.
1958 – katastrofa samolotu pasażerskiego na lotnisku w Monachium, w której zginęli m.in. piłkarze Manchesteru United.
1968 – dokonano otwarcia zimowych igrzysk olimpijskich w Grenoble we Francji.
1983 – zbrodniarz hitlerowski z czasów II wojny światowej Klaus Barbie, nazywany „rzeźnikiem z Lyonu”, został przewieziony do więzienia w Lyonie, gdzie oskarżono go o zbrodnie przeciw ludzkości.
1989 – rozpoczęły się obrady Okrągłego Stołu, które trwały do 5 kwietnia.
7 lutego
1867 – we Lwowie powstało polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”.
1919 – podpisano dekret o powszechnym obowiązku służby wojskowej i o obowiązku szkolnym.
1919 – powołano Najwyższą Izbę

Kontroli i Prokuratorię Generalną Rzeczypospolitej Polskiej.
1971 – Szwajcarzy opowiedzieli się w referendum za przyznaniem kobietom prawa głosu w wyborach federalnych.
1992 – podpisano traktat z Maastricht powołujący do życia Unię Europejską.
8 lutego
1587 – za udział w spisku przeciwko Elżbiecie I ścieto Marię Stuart, Królową Szkotów.
1924 – w Carson City w USA dokonano pierwszej na świecie egzekucji w komorze gazowej.
9 lutego
1990 – w Polsce przywrócono dawne godło państwowe. Po przemianach ustrojowych nastąpił powrót do zmodyfikowanej wersji polskiego Orła Białego z otwartą koroną według wzoru z 1927 r.

Źródło:
www.wikipedia.pl

HUMOR

W ZOO miejskim padł goryl. Rozpoczęto więc starania o sprowadzenie nowego, ale ponieważ zajmuje to trochę czasu, kierownictwo zamiesciło ogłoszenie o pracy. Zgłosił się chętny, więc mu wyjaśniono, co ma robić. Huśtał się więc w przebraniu goryla codziennie aż razu pewnego przesadził i, przeleciawszy przez ogrodzenie, wpadł do klatki z lwem. Wziął natychmiast nogi za pas, biegnie do kraty i drze się:
– Lew, lew, ratunku!!!
Lew patrzy na niego z przerażeniem i pewnej chwili nie wytrzymuje:
– Ty, cicho bądź, bo nas obu z tej roboty wywalą!

Wyspa w pobliżu Borneo	Głaz narzutowy	Matka Kastora i Polluksa	▼	Podkład, belka Drobnośta	Węglowodór w ropie naftowej	▼	Świta, orszak	Uciskowa do tamowania krwi	Na nogach piłkarza	▼	Miara długości Tyka na ścianie
►	5	17	12	▼	▼	▼	Pokazowy egzemplarz	13	▼	▼	19
Wścigi na wodzie	►						Teren popisu rolnika	►	21		
►	14									Kontroler, rewizor	
Kraj z Antanarywa	►						Cząstka żaru	►		▼	
Łaciaty koń						3					
Naczynie z klepek	9	Dyskusja, debata	„... pod Wiszącą Skala”, film		Klamra spinająca mury	►			20	24	
►	18				▼	Stan w USA z Topeka		Szlachetny pociąg		6	Piłka ulana z gumy
						Humor po drinku					
Gra z karambolem	►						Stępka	►			▼
Tajniki, sekrety	Rajskie imię		4			10	Cel wyścigu				1
Mistrzowski stopień w judo	►						Zmienny obyczaj	►			
Producent obuwia sportowego	►				Zwierzchnik wasala; senior	►			7	8	
Szkrab, petak		22	16			2	Dawny czół	►			
►		11			Część kolumny w gazecie	►					
						23					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Antoniego Reguńskiego.

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

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

SCHABOWE Z MOZARELLĄ

Składniki:

- 4 grubsze schabowe (po ok. 15dkg)
- 20 dkg mozarelli
- peczek szczypiorku
- 2 łyżki mąki
- łyżka masła
- ząbek czosnku
- sok z cytryny
- zioła prowansalskie
- sól, pieprz
- 2 łyżki oleju

Sposób przyrządzenia:

Kotlety skropić sokiem z cytryny, natrzeć rozgniecionym czosnkiem, wstawić do lodówki na godzinę. Mięso ułożyć na desce i ostrym nożem zrobić w każdym plastrze nacięcie. Utworzoną kieszeń posypać pieprzem i ziołami. Szczypior posiekać, wymieszać z utartą mozarellą. Otwory napełnić farszem i spiąć wykałaczkami. Oprószyć kotlety mąką. Smażyć na rozgrzanym oleju po 7-8 minut z każdej strony na średnim ogniu. Dodać masło, patelnię przykryć i podgrzewać 5 minut na małym ogniu, by ser się roztopił. Wyjąć wykałaczki i podawać.

SAŁATKA Z MOZARELLĄ

Składniki:

- 1 główka sałaty
- 1 ogórek
- 2 małe cebule
- 25 dkg mozarelli
- 1 jajko
- 3/4 szklanki bułki tartej
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- szczypta papryki chili
- olej
- ocet winny
- sól, pieprz
- 3 pomidory
- 6 plasterków wędzonego boczku
- szczypiorek

Sposób przyrządzenia:

Warzywa pokroić w kawałki, wymieszać z dodatkiem oliwy i octu winnego. Plastry boczku pokroić w paseczki i usmażyć na suchej patelni. Mozzarellę pokroić w plastry, a następnie każdy podzielić na cztery części. Panierować ser w jajku i tartej bułce wymieszanej z papryką. Usmadzić na złoto. Warzywa wymieszać z boczkiem, doprawić solą i pieprzem. Sałatkę posypać posiekanym szczypiorkiem i mozzarellą.

MOZARELLA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Składniki:

- 1 kulka mozarelli
- kilka suszonych pomidorów w oleju
- 1 łyżka oleju z suszonych pomidorów
- kilka kaparów
- ew. suszona bazylia

Sposób przyrządzenia:

Mozarellę pokroić w plastry, ułożyć na talerzu przekładając każdy plaster sera suszonym pomidorem. Postępować tak do momentu wyczerpania składników. Sałatkę posypać suszoną bazylią, polać olejem z suszonych pomidorów i przybrać kaparami.



Wydarzenia

Wielka Wojna Wąbrzeźna

W tym roku mija okrągła 600. rocznica bitwy pod Grunwaldem. Ale bitwa, w której wziąć udział miało od 45 do nawet 60 tysięcy wojowników była tylko elementem Wielkiej Wojny z Zakonem. Również Wąbrzeźno miało swój udział w walce między Koroną, a braćmi zakonnymi.

Wyposażenie piechura 1410



W 1343 roku Państwo Zakonne oraz Królestwo Polskie zawarły pokój w Kaliszu. Od tego momentu dla ziem pod panowaniem krzyżackim nastały czasy prosperity trwające w zasadzie do 1409 roku.

Wielki Mistrz wypowiedział wojnę Koronie 6 sierpnia 1409 roku. Od tego momentu trwały przygotowania do decydującego starcia. Rozpoczęto również mobilizację.

Arnold Stapil, biskup Chełmiński i przez to również władca Wąbrzeźna nakazał swojemu wójtowi Bartoszowi zebranie uzbrojonych mieszczan z Wąbrzeźna oraz Chełmży. Liczebność takiego oddziału nie przekraczała 30 osób. Biskup zastrzegł, że piechurzy z Wąbrzeźna mogą być tylko użyci w celu obrony państwa. Wiele jednak wskazuje na to, że

zostali oni wykorzystani także w misji ofensywnej.

Krzyżacy przypuścili w 1409 roku atak wyprzedzający na ziemię dobrzyńską, którą udało im się tymczasowo opanować. To w tym najeździe mieli wziąć udział ludzie biskupa.

Z okolic Wąbrzeźna na wojnę szło również rycerstwo m.in. z Pułkowa. Chorążym rycerstwa chełmińskiego był Mikołaj z Ryńska, założyciel Związku Jaszczurczego.

9 lipca 1410 roku wojska polskie przekroczyły Wisłę pod Czerwińskiem. Rzekę sforsowały po czymś, co dziś nazwać moglibyśmy mostem pontonowym. Obie strony konfliktu spotkały się 15 lipca pod Grunwaldem. Po wygranej bitwie wojska Władysława Jagieły ruszyły w kierunku Malborka. 16 lipca polski król za-

jął zamek w Lubawie. Do niewoli trafili prawdopodobnie również ochotnicy z Wąbrzeźna, o których wcześniej wspominaliśmy.

Wobec zaistniałej sytuacji biskup Arnold Stapil musiał szybko działać. 20 sierpnia biskup złożył hołd Władysławowi Jagielle obiecując mu wierność. Hołd nie ocalił Wąbrzeźna, które ucierpiało jesienią 1410 roku. Wracające spod Malborka po dwumiesięcznym oblężeniu wojska polskie oraz zaciężne 21 września zajęły Radzyń Chełmiński, a następnie przez Wąbrzeźno ruszyły do Golubia, gdzie znajdował się bród na Drwęcy. Przemarsz wielotysięcznej armii przez okolice Wąbrzeźna nie przebiegał spokojnie. Zapotrzebowanie dla wojska zdobywano zwyczajnie łupiąc i paląc okoliczne wioski.

Piotr Wołyński

Gazeta Toruńska 8 października 1871 r, nr 237

Wreszcie doczekało się tujejsze miasto odnowienia dawniej istniejącego Towarzystwa Rolniczego chociaż w zmienionej postaci.

Dawniej bywały tu niekiedy zebrania Towarzystwa Ziemi Chełmińskiej. Później dla wygody powiatów tworzyć postanowiono Towarzystwa powiatowe które wobec ostatnich dwóch wojen zawiesiły swoją działalność. Dziś założyliśmy Towarzystwo nowe. Pan Działowski z Ucięża, jako jeden ze zwołujących zebranie oświadczył, że wprawdzie zamiarem jego i współpodpisujących odezwę było czysto rolnicze założyć Towarzystwo. Tymczasem doszły go żeczenia, by się nie ograniczać na samo rolnictwo. Przyznaje słuszność tym życzeniom. Po wszechnie bowiem nawet urzędowo podejrzewano takie Towarzystwa o polityczne cele. Otóż proponuje zebraniu, aby raz na zawsze te podejrzana zniknęły, by zebranie właśnie politykę także uznało jako główne zadanie założyć się mającego Towarzystwa. A zatym pisma polityczne, wybory do sejmiku i parlamentu, przyszlóroczny jubileusz niemiecki itp. Towarzystwo Wąbrzeskie przede wszystkim obchodzić będzie.

Wypadnie tedy Towarzystwu opierać się nie na samych tylko rolnikach, ale należy do tytułu tegoż Towarzystwa dołączyć wyraz: „przemysłowego”. Towarzystwa, aby sałęotworzyć wszystkim polskim rzemieślnikom i przemysłowcom. Następnie p. Chrzanowski z Trzcianka popierając swego poprzednika, na założenie czytelnicy zwraca uwagę ofiarując 75 tomów na pierwszy początek.

Potem ułożono i przyjęto statuta, których główną treścią: składki dowolne, posiedzenia każdej niedzieli po pierwszym dniu miesiąca, przyjęcie członków większościagłosów, przy rozwiązaniu Towarzystwa własność jego idzie na rzecz Towarzystwa naukowej pomocy.

Zarząd obrany składa się z panów: Iłowickiego z Plebanki i Działowskiego z Ucięża (prezesowie), Witkowskiego i Chrzanowskiego z Trzcianka (sekretarze). Sass i Sujkowski z Wąbrzeźna zostali bibliotekarzami, z których pierwszy oświadczył, że w jego obojętym w osobnym, zimną ogrzewanym lokalu co piątek i niedzielę każdy członek Towarzystwa znajdzie pisma polityczne, przemysłowe i rolnicze przez Zarząd zapisane, gdzie je może przeczytać i książki do czytania zmienić.

opracował
Piotr Wołyński

Historia

Nieciekawy sequel

Okolice Wąbrzeźna dopiero co stawały na nogi po przetoczeniu się przez nie armii Jagieły, kiedy spadły na nie jeszcze większe zniszczenia.

W 1414 roku - zaledwie cztery lata po Wielkiej Wojnie rozpoczęła się kolejna wojna zwana „głodową”. Tym razem zakonnicy spod znaku czarnego krzyża chcieli uniknąć walnej bitwy. Pochowali się więc w zamkach. Rozpoczęła się brutalna wojna, której celem było zgłodzenie przeciwnika. Niszczono młyny, spichlerze i folwarki.

Wojska Jagieły zdobyły zamek nad Drwęcą w Golubiu. Przez prawie miesiąc trwało oblężenie Brodnicy. Ucierpiały oczywiście również okolice Wąbrzeźna. W księdze strat i zniszczeń wymieniono ubytki Wąbrzeźna i pobliskich wsi. Spalono sześć wsi. Ucierpiał m.in. Myśliwiec i Sitno, Małe Pułkowo, Zieleń, Cymbark,

Wielkie Radowiska, Niedźwiedź i Czystochleb.

Kolejne zniszczenia nastąpiły w 1422 roku w czasie tzw. „wojny golubskiej”. Toczące się z przerwami przez pół wieku wojny mocno naruszyły gospodarkę Ziemi chełmińskiej - w tym Wąbrzeźna.

Piotr Wołyński

Choroby

Zespół policystycznych jajników

Określany jako PCOS (z ang. Polycystic Ovary Syndrome) dotyka nawet co dziesiątą kobietę w wieku reprodukcyjnym. Jest najczęstszym zaburzeniem hormonalnym oraz najczęstszą przyczyną bezpłodności. Nie wiadomo czym jest powodowany.

Chorobę diagnozuje się m. in. na podstawie badania USG. Torbiele w jajnikach przypominają często sznur pereł, a jajniki są powiększone nawet trzykrotnie. Kobiety skarżą się także na chroniczny ból w miednicy, mają podwyższony poziom androgenów (szczególnie testosteronu, androstendionu, siarczanu dehydroepiandrosteronu).

Do powszechnych objawów PCOS należą: rzadkie, nieregularne lub wcale nie występujące cykle miesięczne, bezpłodność spowodowana brakiem owulacji, wyższy poziom hormonów męskich, powodujący hirsutyzm, centralna otyłość (tkanka tłuszczowa skoncentrowana głównie w okolicy brzucha), łysienie androgeniczne (męskie), trądzik, łojotok, przetłuszczająca się skóra, przedłużone Zespoły Napięcia Przedmiesiączkowego, którym towarzyszą wzdęcia, zmiany nastroju, bóle miednicy i pleców. Trzeba podkreślić, że objawy PCOS i stopień ich nasilenia są różne u różnych pacjentek. Bardziej odczuwają je panie cierpiące na otyłość (od 35 do 60 proc. chorych).

Choroba rozwija się, gdy jajniki są stymulowane przez zbyt dużą ilość męskich hormonów albo przez nadmierne uwalnianie hormonu luteinizującego bądź wysoki poziom insuliny we krwi u tych kobiet, których organizm wrażliwy jest na taki bodziec.

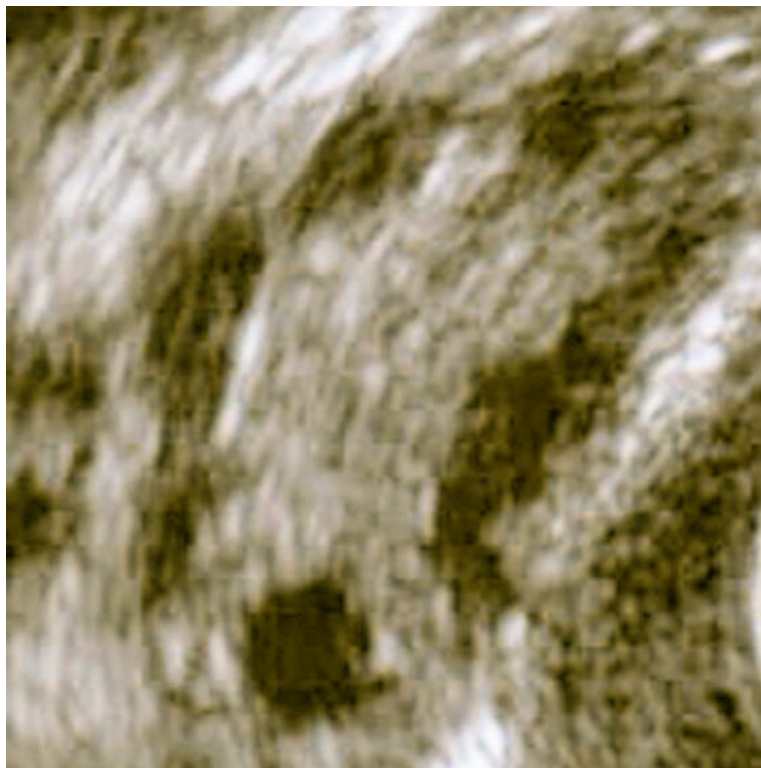
Następstwa choroby

Pacjentki z PCOS są narażone na rozrost endometrium lub raka wyścieliska macicy z powodu jego nadmiaru i niedostatku progesteronu, insulinoodporność, a w konsekwencji cukrzycę typu II, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemię (wzrost stężenia trójglicerydów i niskie stężenie HDL we krwi), choroby układu sercowo-naczyniowego.

Leczenie

Zazwyczaj jest wielokierunkowe. Polega na podawaniu leków stymulujących owulację, a także na zmianie stylu życia, co dotyczy zwłaszcza pacjentek ważących zbyt dużo. Leczy się także insulinoodporność, która nasila tycie i często prowadzi do otyłości. Jest to trudne i często nie przynosi oczekiwanych skutków. Insulinoodporność działa na zasadzie „błędnego koła” - wzmacnia apetyt na produkty wysokoprzetworzone i słodkie, co z kolei wzmacnia już istniejącą insulinoodporność.

Gdy brak efektów takiej terapii PCOS, przeprowadza się zabiegi operacyjne, polegające na klinowym wycięciu jajników lub



Przy PCOS torbiele na jajnikach w badaniu USG wyglądają jak sznur pereł laparoskopię otoczki jajnika.

Żywnienie w PCOS

Celem trwałej zmiany nawyków żywieniowych jest przede wszystkim zmniejszenie powikłań sercowo – naczyniowych i zwiększenie szansy zajścia w ciążę. U otyłych pacjentek do poprawy profilu hormonalnego i płodności wskazana jest znaczna redukcja wagi, nawet o 10 proc. w ciągu pierwszych trzech miesięcy leczenia.

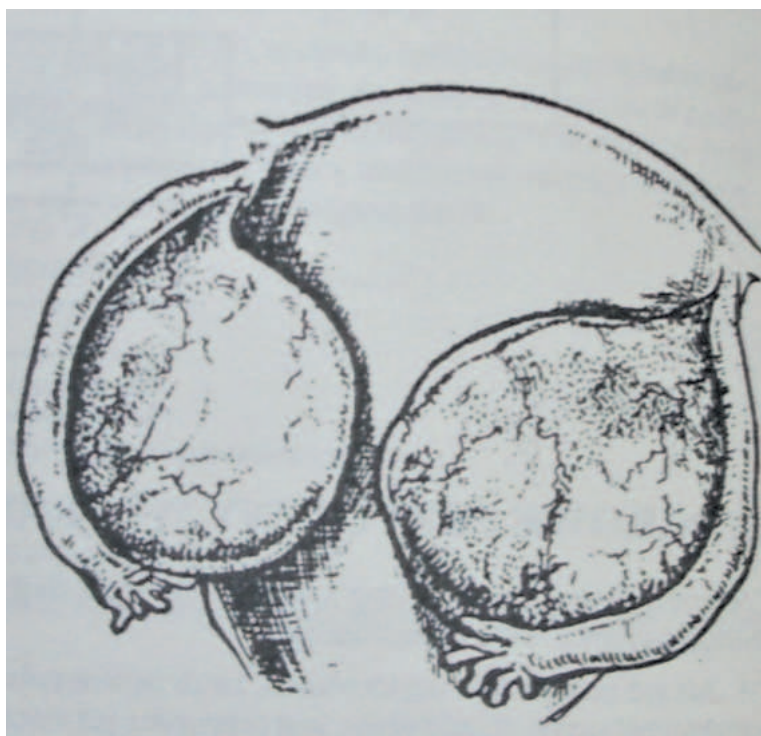
Wszystkie panie z PCOS powinny stosować dietę z obniżoną zawartością węglowodanów, za to bogatą w produkty zwierające błonnik oraz cukry złożone, występujące w owocach, warzywach i roślinach strączkowych. Z jadłospisu wyklucza się jasne pieczywo, makarony, biały ryż, płatki śnia-

daniowe. Wskazany jest brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste, pestki dyni i słonecznika. Żywność powinna być jak najmniej przetworzona i świeża. Ograniczyć należy sól i przyprawy ją zawierające, słone przekąski, dania smażone, słodzone napoje gazowane i soki owocowe.

Posiłki należy równomiernie rozłożyć w ciągu dnia. Powinno ich być pięć lub sześć, spożywanych w odstępach trzygodzinnych i o stałych porach.

Trzeba też postawić na aktywność fizyczną. Bez niej szanse na spadek wagi są niewielkie. Wyśiłek powinien być umiarkowany, ale długi – 150 minut tygodniowo. Pomaga to w walce z insulinoodpornością.

(bla)



Jajniki policystyczne

Region

Leki z domowej apteki

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

Łopian większy (Arctium lappa)

Zawiera: olejek eteryczny, inulinę (do 40%), kwasy organiczne, garbniki, fitosterol, śluzu, gorycze, związki białkowe, flawonoidy, witaminę C, sole mineralne.

Działanie: napotne, moczopędne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne, odtruwające, słabo przeciwcukrzycowe, łagodnie przeczyszczające, reguluje trawienie i metabolizm, wzmacnia wydzielanie soków trawiennych.



KĄPIEL Z LIŚCI
Zastosowanie: działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo
Składniki: liście łopianu – 2 łyżki, woda – 3 litry
Sposób przyrządzania: liście łopianu zalewamy wrzącą wodą. Zostawiamy pod przykryciem na 20 minut, przecedzamy. Napar wlewamy do wanny z ciepłą wodą. Kąpiel powinna trwać 15 minut.

ODWAR OCZYSZCZAJĄCY
Zastosowanie: infekcje jamy ustnej i dziąseł.
Składniki: korzeń łopianu – 1 łyżeczka, woda – 1 szklanka.
Sposób przyrządzania: suszony sproszkowany korzeń zalewamy wodą o temp. pokojowej. Utrzymujemy w stanie wrzenia na małym ogniu przez 15 minut. Po wystudzeniu nabieramy odwaru do ust i trzymamy jak najdłużej. Kiedy już nie będziemy mogli dłużej wytrzymać, wypływamy to, co mieliśmy w ustach, a resztę odwaru pijamy jak herbatę.

SOK Z KORZENIA ŁOPIANU
Zastosowanie: wypadanie włosów, trądzik, łojotok, świąd, łuszczyca.
Składniki: świeży korzeń łopianu – np. 100g.
Sposób przyrządzania: oczyszczony i starannie wymyty korzeń przepuszczamy przez maszynkę do mielenia. Otrzymaną miazgę przeciskamy przez rzadkie płótno. Tak otrzymany sok stosujemy zewnętrznie do nacierania, okładów, przemywania chorej skóry. Tego samego soku używa się też wewnętrznie przy tych schorzeniach biorąc 3 razy dziennie po 1 łyżeczkę od herbaty.

Farmaceutyki

Zjadacz tłuszczu

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

W minionym tygodniu pisaliśmy o lekach tłumiących apetyt i ich skutkach ubocznych. Dziś o substancji, która powoduje, że organizm nie przyswaja tłuszczu z pożywienia. Jest ona przeznaczona dla osób z BMI (indeks masy ciała) większym lub równym 30 bądź dla pacjentów z nadwagą (BMI co najmniej 28). Dla przypomnienia: BMI obliczamy dzieląc wagę przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Konieczne jest stosowanie umiarkowanej niskokalorycznej diety.

Orlistat nie działa na układ nerwowy i nie ma wpływu na apetyt. Blokują on enzymy, które pomagają trawić tłuszcz w żołądku i jelitach. Nie są one aktywne, więc nie „przerabiają” tłuszczu z posiłku. Sprawia to, że jedna trzecia przechodzi przez jelita w postaci niestrawionej. Organizm nie zamienia tego zatem ani na energię, ani na tkankę tłuszczową.

Pacjenci stosujący tę substancję powinni jeść trzy większe posiłki dziennie, zawierające ok.

30 proc. kalorii pochodzących z tłuszczów, bogate w warzywa i owoce. Jeśli śniadanie, obiad lub kolacja są pozbawione tłuszczu, nie należy przyjmować orlistatu.

Najczęstsze skutki uboczne: grypa, niski poziom cukru, ból głowy, zapalenie górnych dróg oddechowych, oleiste plamienie z odbyticy (leczeni tą substancją na forach internetowych radzą noszenie ciemnej bielizny oraz dodatkowej pary na zmianę), ból brzucha lub związany z nim dyskomfort, oddawanie gazów z oleistą wydzieliną, uczucie parcia na stolec.

Badania wykazują, że orlistat stosowany przez dwa lata razem z dietą sprzyja spadkowi masy ciała i częściowo przeciwdziała jej przyrostowi. Jednak częste występowanie skutków ubocznych może ograniczyć jego używanie w przewlekłej terapii otyłości.

(bla)

Oprac. na podstawie Europejskiego Publicznego Sprawozdania Oceniającego (EPAR)

Piłka nożna

Ruszają równo z wiosną

Kujawsko-Pomorski Związek Piłki Nożnej ogłosił terminarz rundy wiosennej piłkarskich rozgrywek. W tym roku runda wiosenna rozgrywek czwartej ligi zaczyna się równo z astronomiczną wiosną, a B-klasa rusza w weekend 3/4 kwietnia.

W tym roku astronomiczna wiosna rozpocznie się 20 marca o godzinie 17.32. Tego samego dnia piłkarze czwartoligowej Unii Wąbrzeźno rozegrają pierwsze spotkanie wiosennej rundy spotkań, podejmując u siebie drużynę Cuiavii Inowrocław. Ostatnia kolejka spotkań w tej klasie rozgrywek zaplanowana jest na 19 czerwca, a w meczu decydującym o ostatecznym kształcie tabeli unicy zagrają wyjazdowe derby z brodnicką Spartą. Wszystkie mecze „u siebie” piłkarze Unii planują roz-

grywać w soboty, terminy spotkań wyjazdowych są jeszcze ustalane.

Później, bo w weekend 3/4 kwietnia wybiegną na boisko piłkarze grającego w B-klasie Zryw Książki. Pierwszy mecz rozegrają oni na wyjeździe, a ich przeciwnikiem będzie drużyna Relaksu Górzno. Piłkarze z Książek zakończą tegoroczny sezon rozegranym u siebie spotkaniem z LZS Świdziebnia, a spotkanie to zostanie rozegrane w weekend 19/20 czerwca.

Jarek Brzuska

Terminarz spotkań czwartej ligi kujawsko-pomorskiej, sezon 2009/2010:

Kolejka 16 – 20/21.03.2010

Grom Osie - Sparta Brodnica
Unia Wąbrzeźno - Cuiavia Inowrocław
Gwiazda Bydgoszcz - LTP Lubanie
Promień Kowalewo Pom. - Czarni Nakło n. Notecią
Chemik Bydgoszcz - Unia Solec Kujawski
Dąb Barcin - Unifreeze Miesiączkowo
Start Radziejów - Ziemowit Osiećiny
Flisak Złotonia - Unia Gniewkowo

Kolejka 17 – 27/28.03.2010

Flisak Złotonia - Grom Osie
Unia Gniewkowo - Start Radziejów
Ziemowit Osiećiny - Dąb Barcin
Unifreeze Miesiączkowo - Chemik Bydgoszcz
Unia Solec Kujawski - Promień Kowalewo Pom.
Czarni Nakło n. Notecią - Gwiazda Bydgoszcz
LTP Lubanie - Unia Wąbrzeźno
Cuiavia Inowrocław - Sparta Brodnica

Kolejka 18 – 03.04.2010

Grom Osie - Cuiavia Inowrocław
Sparta Brodnica - LTP Lubanie
Unia Wąbrzeźno - Czarni Nakło n. Notecią
Gwiazda Bydgoszcz - Unia Solec Kujawski
Promień Kowalewo Pom. - Unifreeze Miesiączkowo
Chemik Bydgoszcz - Ziemowit Osiećiny
Dąb Barcin - Unia Gniewkowo
Start Radziejów - Flisak Złotonia

Kolejka 19 – 10/11.04.2010

Start Radziejów - Grom Osie
Flisak Złotonia - Dąb Barcin
Unia Gniewkowo - Chemik Bydgoszcz
Ziemowit Osiećiny - Promień Kowalewo Pom.
Unifreeze Miesiączkowo - Gwiazda Bydgoszcz
Unia Solec Kujawski - Unia Wąbrzeźno
Czarni Nakło n. Notecią - Sparta Brodnica
LTP Lubanie - Cuiavia Inowrocław

Kolejka 20 – 17/18.04.2010

Grom Osie - LTP Lubanie
Cuiavia Inowrocław - Czarni Nakło n. Notecią
Sparta Brodnica - Unia Solec Kujawski
Unia Wąbrzeźno - Unifreeze Miesiączkowo
Gwiazda Bydgoszcz - Ziemowit Osiećiny
Promień Kowalewo Pom. - Unia Gniewkowo
Chemik Bydgoszcz - Flisak Złotonia
Dąb Barcin - Start Radziejów

Kolejka 21 – 24/25.04.2010

Dąb Barcin - Grom Osie
Start Radziejów - Chemik Bydgoszcz
Flisak Złotonia - Promień Kowalewo Pom.
Unia Gniewkowo - Gwiazda Bydgoszcz
Ziemowit Osiećiny - Unia Wąbrzeźno
Unifreeze Miesiączkowo - Sparta Brodnica
Unia Solec Kujawski - Cuiavia Inowrocław
Czarni Nakło n. Notecią - LTP Lubanie

Kolejka 22 – 01/02.05.2010

Grom Osie - Czarni Nakło n. Notecią
LTP Lubanie - Unia Solec Kujawski
Cuiavia Inowrocław - Unifreeze Miesiączkowo
Sparta Brodnica - Ziemowit Osiećiny
Unia Wąbrzeźno - Unia Gniewkowo
Gwiazda Bydgoszcz - Flisak Złotonia
Promień Kowalewo Pom. - Start Radziejów
Chemik Bydgoszcz - Dąb Barcin

Kolejka 23 – 08/09.05.2010

Chemik Bydgoszcz - Grom Osie
Dąb Barcin - Promień Kowalewo Pom.
Start Radziejów - Gwiazda Bydgoszcz
Flisak Złotonia - Unia Wąbrzeźno
Unia Gniewkowo - Sparta Brodnica
Ziemowit Osiećiny - Cuiavia Inowrocław
Unifreeze Miesiączkowo - LTP Lubanie
Unia Solec Kujawski - Czarni Nakło n. Notecią

Kolejka 24 – 15/16.05.2010

Grom Osie - Unia Solec Kujawski
Czarni Nakło n. Notecią - Unifreeze Miesiączkowo
LTP Lubanie - Ziemowit Osiećiny
Cuiavia Inowrocław - Unia Gniewkowo
Sparta Brodnica - Flisak Złotonia
Unia Wąbrzeźno - Start Radziejów
Gwiazda Bydgoszcz - Dąb Barcin
Promień Kowalewo Pom. - Chemik Bydgoszcz

Kolejka 25 – 19.05.2010

Promień Kowalewo Pom. - Grom Osie
Chemik Bydgoszcz - Gwiazda Bydgoszcz
Dąb Barcin - Unia Wąbrzeźno
Start Radziejów - Sparta Brodnica
Flisak Złotonia - Cuiavia Inowrocław
Unia Gniewkowo - LTP Lubanie
Ziemowit Osiećiny - Czarni Nakło n. Notecią
Unifreeze Miesiączkowo - Unia Solec Kujawski

Kolejka 26 – 22/23.05.2010

Grom Osie - Unifreeze Miesiączkowo
Unia Solec Kujawski - Ziemowit Osiećiny
Czarni Nakło n. Notecią - Unia Gniewkowo
LTP Lubanie - Flisak Złotonia
Cuiavia Inowrocław - Start Radziejów
Sparta Brodnica - Dąb Barcin
Unia Wąbrzeźno - Chemik Bydgoszcz
Gwiazda Bydgoszcz - Promień Kowalewo Pom.

Kolejka 27 – 29/30.05.2010

Gwiazda Bydgoszcz - Grom Osie
Promień Kowalewo Pom. - Unia Wąbrzeźno
Chemik Bydgoszcz - Sparta Brodnica
Dąb Barcin - Cuiavia Inowrocław
Start Radziejów - LTP Lubanie
Flisak Złotonia - Czarni Nakło n. Notecią
Unia Gniewkowo - Unia Solec Kujawski
Ziemowit Osiećiny - Unifreeze Miesiączkowo

Kolejka 28 – 05/06.06.2010

Grom Osie - Ziemowit Osiećiny
Unifreeze Miesiączkowo - Unia Gniewkowo
Unia Solec Kujawski - Flisak Złotonia
Czarni Nakło n. Notecią - Start Radziejów
LTP Lubanie - Dąb Barcin
Cuiavia Inowrocław - Chemik Bydgoszcz
Sparta Brodnica - Promień Kowalewo Pom.
Unia Wąbrzeźno - Gwiazda Bydgoszcz

Kolejka 29 – 12.06.2010

Unia Wąbrzeźno - Grom Osie
Gwiazda Bydgoszcz - Sparta Brodnica
Promień Kowalewo Pom. - Cuiavia Inowrocław
Chemik Bydgoszcz - LTP Lubanie
Dąb Barcin - Czarni Nakło n. Notecią
Start Radziejów - Unia Solec Kujawski
Flisak Złotonia - Unifreeze Miesiączkowo
Unia Gniewkowo - Ziemowit Osiećiny

Kolejka 30 – 19.06.2010

Grom Osie - Unia Gniewkowo
Ziemowit Osiećiny - Flisak Złotonia
Unifreeze Miesiączkowo - Start Radziejów
Unia Solec Kujawski - Dąb Barcin
Czarni Nakło n. Notecią - Chemik Bydgoszcz
LTP Lubanie - Promień Kowalewo Pom.
Cuiavia Inowrocław - Gwiazda Bydgoszcz
Sparta Brodnica - Unia Wąbrzeźno-

Terminarz rozgrywek B-klasy, grupa II, Toruń:

Kolejka 12 - 03/04.04.2010

BKS Sparta Brodnica - Wojownik Wabcz
Relaks Górzno - Zryw Książki
LZS Świdziebnia - LZS Steklin
Victoria Czernikowo - Legia Osiek
LZS Zbiczno - LKS Zryw Wrocki
Saturn Ostrowite - Iskra Ciechocin

Kolejka 13 - 10/11.04.2010

Saturn Ostrowite - BKS Sparta Brodnica
Iskra Ciechocin - LZS Zbiczno
LKS Zryw Wrocki - Victoria Czernikowo
Legia Osiek - LZS Świdziebnia
LZS Steklin - Relaks Górzno
Zryw Książki - Wojownik Wabcz

Kolejka 14 - 17/18.04.2010

BKS Sparta Brodnica - Zryw Książki
Wojownik Wabcz - LZS Steklin
Relaks Górzno - Legia Osiek
LZS Świdziebnia - LKS Zryw Wrocki
Victoria Czernikowo - Iskra Ciechocin
LZS Zbiczno - Saturn Ostrowite

Kolejka 15 - 24/25.04.2010

LZS Zbiczno - BKS Sparta Brodnica
Saturn Ostrowite - Victoria Czernikowo
Iskra Ciechocin - LZS Świdziebnia
LKS Zryw Wrocki - Relaks Górzno
Legia Osiek - Wojownik Wabcz
LZS Steklin - Zryw Książki

Kolejka 16 - 08/09.05.2010

BKS Sparta Brodnica - LZS Steklin
Zryw Książki - Legia Osiek
Wojownik Wabcz - LKS Zryw Wrocki
Relaks Górzno - Iskra Ciechocin
LZS Świdziebnia - Saturn Ostrowite
Victoria Czernikowo - LZS Zbiczno

Kolejka 17 - 15/16.05.2010

Victoria Czernikowo - BKS Sparta Brodnica
LZS Zbiczno - LZS Świdziebnia
Saturn Ostrowite - Relaks Górzno
Iskra Ciechocin - Wojownik Wabcz
LKS Zryw Wrocki - Zryw Książki
Legia Osiek - LZS Steklin

Kolejka 18 - 22/23.05.2010

BKS Sparta Brodnica - Legia Osiek
LZS Steklin - LKS Zryw Wrocki
Zryw Książki - Iskra Ciechocin
Wojownik Wabcz - Saturn Ostrowite
Relaks Górzno - LZS Zbiczno
LZS Świdziebnia - Victoria Czernikowo

Kolejka 19 - 29/30.05.2010

LZS Świdziebnia - BKS Sparta Brodnica
Victoria Czernikowo - Relaks Górzno
LZS Zbiczno - Wojownik Wabcz
Saturn Ostrowite - Zryw Książki
Iskra Ciechocin - LZS Steklin
LKS Zryw Wrocki - Legia Osiek

Kolejka 20 - 05/06.06.2010

BKS Sparta Brodnica - LKS Zryw Wrocki
Legia Osiek - Iskra Ciechocin
LZS Steklin - Saturn Ostrowite
Zryw Książki - LZS Zbiczno
Wojownik Wabcz - Victoria Czernikowo
Relaks Górzno - LZS Świdziebnia

Kolejka 21 - 12/13.06.2010

Relaks Górzno - BKS Sparta Brodnica
LZS Świdziebnia - Wojownik Wabcz
Victoria Czernikowo - Zryw Książki
LZS Zbiczno - LZS Steklin
Saturn Ostrowite - Legia Osiek
Iskra Ciechocin - LKS Zryw Wrocki

Kolejka 22 - 19/20.06.2010

BKS Sparta Brodnica - Iskra Ciechocin
LKS Zryw Wrocki - Saturn Ostrowite
Legia Osiek - LZS Zbiczno
LZS Steklin - Victoria Czernikowo
Zryw Książki - LZS Świdziebnia
Wojownik Wabcz - Relaks Górzno

Lekkoatletyka

Z medalami na szyi

Ze złotym i srebrnym medalem Młodzieżowych Halowych Mistrzostw Polski w lekkiej atletyce wrócili podopieczni Bogdana Oskwarka do Kowalewa Pomorskiego. Złoty medal w biegu na 800 metrów zdobył Damian Falkowski. Sandra Czerwińska na tym samym dystansie była druga, a Dawid Rumiński zajął 9. miejsce, mimo że wygrał swój bieg eliminacyjny.

20 stycznia w Spale rozpoczęły się Halowe Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Lekkiej Atletyce. Nasz powiat reprezentowali podopieczni trenera Bogdana Oskwarka, a jednocześnie uczniowie Zespołu Szkół im. Lecha Wałęsy w Kowalewie Pomorskim. Sandra Czerwińska, Damian Falkowski i Dawid Rumiński, startujący w barwach Zawiszy Bydgoszcz, rywalizowali w biegu na 800 metrów. Pierwszym etapem były biegi eliminacyjne.

– Denerwowałem się, ponieważ w tych biegach wszystko może się zdarzyć. Przypadkowa wywrotka może zakończyć przygodę z mistrzostwami - mówi Damian Falkowski.

Podobne zdanie o biegach eliminacyjnych mieli pozostali nasi reprezentanci. Ostatecznie przez eliminacyjne sito przeszli: Sandra i Damian. Dawid wygrał swój bieg, ale czas przez niego uzyskany okazał się za słaby, by wejść do finału.

– Dawid jest zawodnikiem, który lubi biegać z silnymi przeciwnikami. W swoim biegu musiał



sam narzucać tempo - opowiada Bogdan Oskwarek.

23 stycznia odbyły się biegi finałowe na dystansie 800 metrów.

– W finale podążyłam za najsilniejszą rywalką i to dało mi przewagę. Potem, niestety, siły mnie opuściły, ale udało się dobiec do mety na drugiej pozycji. Przed zawodami liczyłam na brąz, ale jak widać zrobiłam sobie niespodziankę - mówi o swoim występie Sandra Czerwińska.

O swojej drodze do złota opowiedział również Damian Falkowski: – Po 600 metrach byłem niemal pewien, że będzie medal. Na finiszu okazałem się najszybszy i dzięki temu zdobyłem złoto.

Trener zadowolony jest z postawy swoich zawodników. – Występ muszę ocenić jako udany. Liczyliśmy na medale, ale to jest sport i wszystko mogło się zdarzyć. Sandra i Damian wykonali 100 proc. założeń. Należy pamiętać, że dla Sandry mistrzostwa halowe nie były priorytetem. Ona ma się skupić na zbliżających się mistrzostwach Polski w przełajach w Bydgoszczy. Dawid miał pecha - mówi Bogdan Oskwarek.

Swoją sukces nasi reprezentanci uczcili herbatą, obejrzeniem filmu i sporą dawką snu. Na więcej nie było czasu. W miniony wtorek udali się na kolejne zgrupowanie do Szklarskiej Poręby, gdzie przygotowują się do kolejnych zawodów.

Piotr Wołyński
fot. nadesłane



	Indywidualnie			Sztafeta		
	Zł.	Sr.	Br.	Zł.	Sr.	Br.
Sandra Czerwińska	3	1		1		
Damian Falkowski	2	1	1	1		
Dawid Rumiński		2		2		

MEDALE NASZYCH REPREZENTANTÓW W MISTRZOSTWACH POLSKI

Sylwetki atletów

Damian Falkowski – 18-latek. Pochodzi z Wałycza. Swoją przygodę z bieganiem zaczął w Szkole Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie. To nauczyciel wychowania fizycznego Edward Wierak zauważył jego talent. Od tego momentu Damian brał udział w wielu biegach. Podczas Mistrzostw Polski w biegach przełajowych wypatrzył go Bogdan Oskwarek – trener, nauczyciel Zespołu Szkół im. Lecha Wałęsy w Kowalewie, a na co dzień mieszkaniec Małego Pułkowa. Tak rozpoczęła się współpraca, która trwa do dziś.

– W którymś momencie postawiłem wszystko na jedną kartę. Wyprowadziłem się z domu i przenieśliśmy do Kowalewa, by tu trenować pod okiem szkoleniowca. Nie była to łatwa decyzja, ale, patrząc z perspektywy czasu, nie żałuję jej - mówi Damian.

Podczas Mistrzostw Polski Damian wygrał bieg na 800 metrów. Jest jednak dość uniwersalnym zawodnikiem.

– Na początku biegałem dłuższe dystanse, np. 2 km. Potem zdecydowałem się na 800 i 400 metrów. Bieg na 800 metrów jest niezwykle wymagający. Trzeba szybko pokonać pierwsze 400 metrów, a drugie jeszcze szybciej - żartuje zawodnik. – Poza tym trzeba wiedzieć, kiedy zaatakować.

Biegi nie są jedynym sportem, którym zajmował się Damian. W szkole podstawowej trenował piłkę nożną, piłkę ręczną oraz kolarstwo.

Jednak nie samym bieganiem człowiek żyje. Gdy Damian ma chwilę wolnego czasu, lubi zamienić rzeczywistość realną na wirtualną. Jest entuzjastą gier komputerowych. Poza tym, jak każdy nastolatek, lubi posłuchać dobrej muzyki oraz spędzać czas z przyjaciółmi.

Sandra Czerwińska – 19 lat. Pochodzi z Wąbrzeźna. Obecnie uczęszcza do Zespołu Szkół im. Lecha Wałęsy w Kowalewie Pomorskim.

– Swoje pierwsze starty w biegach zaczęłam, kiedy uczyłam się w czwartej klasie podstawówki. Zauważył mnie Edward Wierak. Razem z trenerem startowaliśmy w rozmaitych zawodach. Były wyjazdy np. do Górzna czy starty w Biegu Konstytucji. Potem moim trenerem został Klaus Miga. Współpraca nie układała się pomyślnie i na jakiś czas przerwałam treningi. O powrocie do sportu zdecydował przypadek. Pewnego razu Damian Falkowski zachęcił mnie do wzięcia udziału w biegu im. Bronisława Malinowskiego w Grudziądzu. Wygrałam ten wyścig, a na tej samej imprezie obecny był mój obecny trener Bogdan Oskwarek. I w ten sposób trafiłam do jego grupy - mówi Sandra.

Sandra przyznaje, że poza bieganiem nie ma czasu na inne zajęcia, a wolne chwile najchętniej spędza ze znajomymi.

Dawid Rumiński – 18 lat. Pochodzi z Płonego. Przygodę z bieganiem rozpoczął w czwartej klasie szkoły podstawowej. Jego mentorem był nauczyciel Zbigniew Iwan. W gimnazjum uczestniczył w wielu zawodach, a nad jego rozwojem czuwał Józef Żuchowski, który miał za sobą przygodę z kolarstwem.

– Po którymś z kolei biegu doszedłem do wniosku, że właśnie z tą dyscypliną wiąże swoją przyszłość. Trafiłem do grupy Bogdana Oskwarka. Na początku raz w tygodniu przyjeżdżałem na konsultacje, a potem przenieśliśmy się do Kowalewa. Zrobiłem to, ponieważ trudno było pogodzić naukę i trening w znacznym oddaleniu - mówi Dawid.

W wolnym czasie Dawid lubi obejrzeć dobry film. Jest również fanem seriali.

Jak zachęcają młodzież?

Kariera sportowa to nie tylko medale, trofea i ciągłe przebywanie na najwyższych stopniach podium. To często krew, pot i łzy wylane podczas treningów. W naszym powiecie nie brakuje utalentowanych biegaczy. Jak Damian, Dawid i Sandra zachęcają swoich młodszych kolegów do uprawiania sportu?

– Uważam, że sport, a szczególnie biegi, buduje charakter i samodyscyplinę. Jeżeli ktoś potrafi pogodzić naukę i treningi, nie powinien mieć problemu - mówi Dawid Rumiński.

Pomimo rywalizacji na bieżni zawodnicy po zakończeniu zawodów potrafią być dobrymi przyjaciółmi.

– Od czasu, kiedy rozpoczęliśmy bieganie i startowanie w zawodach bardzo poszerzyło się grono naszych znajomych - opowiada Sandra Czerwińska.

Docenić należy również turystyczne aspekty sportu:

– Przejechaliśmy właściwie całą Polskę. Startowaliśmy w wielu miastach, poznaliśmy miejsca, w które nigdy byśmy nie trafili, gdyby nie bieganie. Takich wrażeń nie dostąpi z pewnością ktoś, kto zamiast uprawiania sportu decyduje się na siedzenie przed telewizorem - dodaje Damian.

Piotr Wołyński

Sport – rekreacja

Sport „dla brzuszka” i dla zdrowia

Przed tygodniem przedstawiliśmy na naszych łamach ćwiczenia fitness, które pozwalają poprawić kondycję i sylwetkę. Dzisiaj kilka zdań o aerobiku – chyba najbardziej popularnym rodzaju ćwiczeń w rytm muzyki.

Podstawową różnicą pomiędzy aerobikiem a fitnesssem jest to, że w aerobiku niemal nie korzysta się z urządzeń, jakie można znaleźć na siłowni. Do uprawiania tego sportu wystarczy odpowiedni strój, obuwie i karimata do ćwiczeń w pozycji leżącej i siedzącej. Przy niektórych zestawach ćwiczeń korzysta się także ze skakanki, hantli czy steppera. Do tego wszystkiego jest jeszcze potrzebna muzyka, której rytm ułatwia wykonywanie ćwiczeń i sprawia, że trening prze-

biega w przyjemnej atmosferze.

Aerobik jest w Polsce popularny głównie wśród kobiet, choć coraz częściej ćwiczą go także panowie, zwłaszcza, gdy chcą pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Właśnie chęć zrzucenia zbędnego „brzuszka” jest najczęstszym powodem, dla którego do instruktorów aerobiku zgłaszają się chętni do uprawiania tej dyscypliny. Należy także pamiętać, że ćwiczenia aerobiku kształtują proporcjonalną sylwetkę całego ciała i bardzo

dobrze wpływają na ogólną kondycję organizmu.

Najlepiej jest wykonywać ćwiczenia pod okiem instruktora, który z czasem oprócz zajęć grupowych będzie w stanie dopasować indywidualne zestawy ćwiczeń, czasami uzupełniając je o zajęcia na siłowni lub zalecając jogging. Odpowiednio dobrane zestawy ćwiczeń sprawiają, że aerobik mogą z korzyścią dla siebie ćwiczyć wszyscy, bez względu na płeć i wiek.



Ćwiczenia z hantlami wspomagają górne partie ciała



Podczas tych ćwiczeń ćwiczy się mięśnie brzucha i nóg



Do aerobiku wystarczy karimata i muzyka

– Poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia aerobiku można odpowiednio umodelować łydki, uda, „brzuszek” i całą sylwetkę – mówi Joanna Duma, która prowadzi zajęcia z aerobiku na kręgielni „Mango” przy ul. Sportowej. – Ten sport można uprawiać przez cały rok. W „Mango” teraz ćwiczymy w hali, a wiosną planujemy wyjść z zajęciami na świeże powietrze. Warto zaznaczyć, że panie, które chciałyby sobie poprzez zajęcia aerobiku wymodelować sylwetkę na sezon letni, powinny już teraz zabrać się za ćwiczenia. Mogą zgłaszać się do nas w każdym momencie, a jedyne, co powinny ze sobą przynieść to strój, obuwie i przede wszystkim chęć zyskania kondycji i pięknej sylwetki.

W „Mango” zajęcia aerobiku odbywają w sezonie zimowym

raz w tygodniu. W poniedziałki pomiędzy godziną siedemnastą a dwudziestą pierwszą uczęszcza na nie około 40 osób. W trakcie tych zajęć można także korzystać z sali do fitnessu. Karnet na dziesięć godzin ćwiczeń kosztuje w „Mango” 50 złotych, na sześć godzin 30 złotych, a jedna godzina ćwiczeń to wydatek dziesięciu złotych. Wszelkie informacje na temat ćwiczeń można uzyskać, dzwoniąc pod numer: 664473009.

W Wąbrzeźnie aerobik ćwiczyć można także w Wąbrzeskim Domu Kultury, gdzie treningi odbywają się w poniedziałki o 18.30 w sali kolumnowej. Informacje na temat aerobiku w WDK można zdobyć pod numerem telefonu: 56 688 17 27.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Ćwiczenia rozluźniające na koniec treningu



Na pozór relaksujące ćwiczenia pomagają ukształtować sylwetkę