



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

**Czy trzeba czekać
na wypadek?**

**Słupki i rondo,
czyli sposoby na
niebezpieczne przejście
dla pieszych**

str. 2

Są dotacje

**40 tysięcy złotych do
wzięcia**

str. 3

PRAWYBORY

**Czytelnicy wybrali swoich
wójtów, burmistrza
i starostę**

str. 5

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

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

ISO 9001:2000
Lecznice Citomed Sp. z o.o.
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73

CZWARTEK

18 listopada
2010

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 46/2010 (86)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Burmistrz kontra kupcy

Otwarte spotkanie burmistrza Bogdana Koszuty z mieszkańcami miasta miało być w założeniach podsumowaniem mijającej kadencji, jednak niespodziewanie, głównie za przyczyną wąbrzeskich handlowców, stało się gorącą dyskusją na temat ważnych dla miasta spraw.

Cykliczne spotkania burmistrza z mieszkańcami miały z reguły spokojny przebieg i ich gospodarz musiał często wręcz zachęcać uczestników do aktywnego udziału w panelu dyskusyjnym. To spotkanie miało mieć bardziej uroczysty, podsumowujący charakter, o czym świadczyć mogła także obecność na sali marszałka Piotra Całbeckiego i posła Tomasza Lenza. Uroczystości jednak nie było. Spotkanie zdominowała dyskusja z mieszkańcami i już po kilku minutach jej trwania po twarzach burmistrza i zaproszonych przez niego honorowych gości widać było, że żaden z nich nie spodziewał się tak burzliwego jej przebiegu.

- Kiedy wreszcie będzie porządnym chodnikiem z centrum miasta do Osiedla Marysieńka? - spytał Grzegorz Malanowski, który w dalszej części dyskusji brał także aktywny udział reprezentując interesy wąbrzeskich kupców. - Tam jest jeszcze chodnik z czasów „wczesnego Gierka”. Poza tym, co z oświetleniem niektórych ulic? Na Placu Jana Pawła II lampa oświetla lampę, a na znacznym odcinku Żeromskiego jest po prostu ciemno.

- Co do oświetlenia rynku chcę zaznaczyć, że mimo iż jest na nim o wiele więcej latarni, to zużycie prądu jest takie samo jak przed modernizacją, więc chyba lepiej, że jest jaśniej - odpowiedział burmistrz. - Jeżeli zaś chodzi

o chodnik, to w budżecie na przyszły rok przeznaczone są środki na budowę ulicy Bukowej, a marszałek województwa zapewnił mnie, że w ramach modernizacji odcinka drogi Grudziądz-Rypin będą też zrobione chodniki przy ul. Kętrzyńskiego. My będziemy musieli jedynie zapłacić za materiał. Poza tym wiele chodników w mieście będzie odnowionych, gdy pozyskamy materiał do ich budowy podczas drugiej części re-

witalizacji starówki.

Najgorętszym punktem dyskusji były wystąpienia wąbrzeskich handlowców, których do aktywnego udziału w spotkaniu sprowokowało pozwolenie na budowę w mieście kolejnego sklepu wielkopowierzchniowego. Kupcy uważają, że zezwolenie na działanie w mieście takiej liczby sklepów sieciowych podcina skrzydła lokalnemu handlowi i miastu.

dokończenie na str. 6

Gmina Płużnica Nasze Wspólne Dobro

Jarosław

Tylmanowski

**Doświadczony kandydat
na Wójta Gminy Płużnica**

Zrównoważony rozwój bez podziałów
www.kww-naszagmina.pl

Szanowni mieszkańcy Gminy Płużnica!

Dla kandydata na Wójta Jarosława Tylmanowskiego i Radnych KWW Nasza Gmina liczy się zrównoważony rozwój. Nie będziemy dzielić ludzi na lepszych i gorszych. Chcemy szybkiego rozwoju, a nie tylko szkoleń i pustych słów. Będziemy rozwijać naszą gminę w szybkim tempie. Jesteśmy doświadczeni i znamy się na samorządzie. Jeżeli zależy państwu na szybkim zrównoważonym rozwoju gminy bez podziałów to prosimy o głos **21 listopada 2010 roku**.

KWW Nasza Gmina

lista nr

21

Porozumienie
dla Wąbrzeźna
*Dotrzemyśmy
do celu!*



www.porozumienie.net.pl

**Kandydaci do Rady
Miejskiej**

**Kandydat na Burmistrza Miasta
Wąbrzeźno
Bogdan Koszuta**

Nowoczesność. Współpraca. Rozwój.

**Marcin
SKONIECZKA**

www.skoneczka.pl

**NAJLEPSZY KANDYDAT
NA WÓJTA GMINY PŁUŻNICA**



BEZPŁATNA INFOLINIA 800 700 900

TEL. 71 797 22 30 KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY
Z TARYFĄ OPERATORA

www.aigbank.pl

AIG Bank

...i masz wszystko!

**Wąbrzeźno
ul. Kościuszki 2A**

czynne: pon.-pt. 9.00-17.00

**AIG BANK
POLSKA SA**

**finanse
dla domu**

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

Dębowa Łąka

Czy trzeba czekać na wypadek?

Bezpieczeństwo na drogach to obecnie jeden z ważniejszych tematów. Statystyki przedstawiające liczby ofiar wypadków są przerażające. Niestety do wielu wypadków dochodzi na przejściach dla pieszych. Jedno z najbardziej niebezpiecznych w naszym powiecie znajduje się w Dębowej Łące. Jest szansa na rozwiązanie problemu – już pojawiły się słupki ostrzegawcze, a w ramach planowanej modernizacji drogi – przewidziano rondo.

Przez Dębową Łąkę przebiega droga wojewódzka, na której tylko nieliczni kierowcy zwalniają. Wielu zwraca uwagę, że jest to teren zabudowany, znajduje się tu szkoła i przejście dla pieszych, z którego głównie korzystają uczniowie. Ponadto „zebra” znajduje się przy zakręcie. Dlatego jest tu bardzo niebezpiecznie, a o wypadek niezwykle łatwo.

- Najgorsze są tiry, które z ogromnym hukiem przejeżdżają przez wieś. Na szczęście dzieci są w miarę ostrożne i wiedzą jak prze-

chodzić przez ulicę. Na początku września skontaktowałem się z Rejonem Dróg Wojewódzkich w Wąbrzeźnie. Po interwencji mojej i władz gminy przy szkole zostały wzdłuż jezdni wkopane słupki. Ma to uniemożliwić uczniom przechodzenie przez jezdnię w miejscu do tego nie przeznaczonym i sprawić, że będzie to miejsce bardziej widoczne dla kierowców. Ale oczywiście to nie rozwiązuje całkowicie problemu. Wraz z Radą Rodziców wystosowaliśmy pismo do władz gminy o podjęcie dzia-

łań mających na celu zwiększenie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży uczęszczających do naszej szkoły – mówi dyrektor Zespołu Szkół w Dębowej Łące Karol Andrzejewski.

Ulica jest bardzo przyjazna kierowcom. Ruch samochodów jest duży i sprzyja mocniejszemu wciśnięciu pedału gazu. Jednak, to co dobre dla kierowców, wcale nie musi takie być dla pieszych. Mieszkańcy apelują o zabezpieczenie przejścia, zwiększenie jego widoczności bądź odpowiednie



Przy przejściu już pojawiły się słupki ostrzegawcze

oznakowanie i oświetlenie nocą.

- Progów zwalniających nie można zamontować, bo jest to droga wojewódzka. Znajdziemy jednak sposób, by poprawić tam bezpieczeństwo. W chwili obecnej jest opracowywany projekt przebudowy drogi w tej miejscowości. Mogę powiedzieć, że ma pojawić się małe rondo od strony Wą-

brzeźna, co zmusi kierowców do zmniejszenia prędkości. Jeszcze za wcześnie, by mówić o innych rozwiązaniach, ponieważ nie wiemy co przewidzi projektant – podsumowuje kierownik Rejonu Dróg Wojewódzkich w Wąbrzeźnie Janusz Brzezicki.

tekst i fot.

Agnieszka Zielińska

OGŁOSZENIE PŁATNE

Szanowni Mieszkańcy Wąbrzeźna !

Zdecydowałem się, na prośbę wielu środowisk, wziąć udział w wyborach na burmistrza miasta. Niektórzy powiedzieli, że to duża odwaga stanąć przeciw obecnemu burmistrzowi, gdyż rywale we wcześniejszych wyborach, łącznie z ich rodzinami i przyjaciółmi, „odczuli” na własnej skórze to, że mieli swoje, odmienne zdanie na funkcjonowanie miasta. Czy chcemy dalej być tak traktowani? Zdecydowałem się też dlatego, że z Wąbrzeźnem jestem związany od ponad 20 lat i znam to miasto doskonale, znam przede wszystkim wielu wspaniałych ludzi, których potencjał i wiedzę można doskonale wykorzystać dla rozwoju miasta.

Chcę, aby to miasto rozwijało się dynamicznie. Stawiam na lokalnych przedsiębiorców i rozwój ich firm. To oni zasilają budżet miasta, oni dają prawdziwe miejsca pracy. Trzeba stworzyć dla nich system preferencji przy przetargach na inwestycje miejskie. Zbuduję porozumienie między sąsiednimi gminami a miastem, stwarzające warunki dla potencjalnych inwestorów z inną produkcją niż już funkcjonująca w mieście, żeby nie było tak jak obecnie, gdzie wprowadza się kolejne duże obiekty handlowe do centrum miasta niszcząc działalność rodzinnych sklepów i do tego mówiąc, że to nie ja, to starosta - to kłamstwo. Należy wykorzystać dobre położenie miasta, w pobliżu autostrady, w centrum województwa. Przy tak zadłużonym budżecie miasta wykorzystam w inwestycjach partnerstwo publiczno-prywatne. Zagospodaruję jeziora. Stworzę nad nimi bazę wypoczynku, rekreacji i możliwości spędzania wolnego czasu przez starszych, młodzież i dzieci. Stawiam też na sport.

Nie wyobrażam sobie, aby miejski stadion w XXI w. nie miał ławeczek i dobrej bieżni. Inwestować też trzeba równomiernie na każdym osiedlu, nie tylko w centrum miasta. Pamiętać będę o młodych ludziach, będę próbował zatrzymać ich w Wąbrzeźnie. Chcę aby w mieście przede wszystkim zapanowała inna atmosfera.

Każdy ma prawo mieć swoje zdanie i je wypowiadać. Jeżeli na mnie postawicie gwarantuję rozwój miasta, koniec waśni i sporów, koniec zawłaszczania decydowania o mieście i jego mieszkańcach dla jednej osoby.



Materiał sfinansowany ze środków KWW Przymierze Obywatelskie – Powiat 2010

Z wyrazami szacunku

(-) Leszek Kawski

REKLAMA

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Wąbrzeźno

Co ich czeka?

Od poniedziałku 22 listopada osoby mające pomysł na otwarcie własnej firmy będą mogły składać w wąbrzeskim urzędzie miasta wnioski, których pozytywne rozpatrzenie może zapewnić im nawet do 40 tysięcy złotych na start w biznesie. Chętni do udziału w projekcie „Zostań przedsiębiorcą” będą musieli wykazać się nie tylko pomysłem, ale także cierpliwością i przejść przez cykl szkoleń.

W projekcie „Zostań przedsiębiorcą” mogą wziąć udział wszyscy chętni, którzy chcą otworzyć działalność gospodarczą na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Przed dwoma tygodniami pisaliśmy, jakie warunki muszą spełniać kandydaci, dzisiaj przedstawiamy drogę, jaką ich czeka w „wyścigu po czterdzieści tysięcy”.

Nabór formularzy rekrutacyjnych od osób, które zdecydują się na udział w projekcie rozpoczyna się 22 listopada, a kończy 10 grudnia. Wypełnione formularze można będzie dostarczyć osobiście lub nadesłać pocztą na adres: Urząd Miejski Wąbrzeźno, ul. Wolności 18, pok. 23, 87-200 Wąbrzeźno. To, że biuro projektu znajduje się w wąbrzeskim ratuszu nie oznacza, że jest on skierowany tylko do mieszkańców miasta – może wziąć w nim udział każdy, kto chce rozpocząć działalność

na terenie naszego województwa.

- Ważne jest to, że formularze muszą być elektronicznie i własnoręcznie podpisane – mówi odpowiedzialna za projekt Emiliana Jankowska. – Szczegółowe informacje i wzorce formularzy do wypełnienia najłatwiej znaleźć na stronie internetowej www.tarr.org.pl lub stronie urzędu miasta. Jeżeli ktoś zdecyduje się na wysłanie formularza drogą pocztową, powinien pamiętać o tym, że list musi do nas dotrzeć najpóźniej 10 grudnia.

Złożenie wniosku to dopiero początek półrocznej drogi, jaką czeka chętnych do pozyskania dotacji. Wnioski zostaną rozpatrzone i ocenione do 9 stycznia przyszłego roku. Autorzy wniosków, którzy uzyskają największą liczbę punktów zostaną zaproszeni na rozmowy rekrutacyjne z udziałem doradców z Toruńskiej Agencji Rozwoju Regionalnego i je-

żeli przebrną także przez ten stopień kwalifikacji pomiędzy 24 stycznia a 13 lutego odbędą trzydziestogodzinny cykl szkoleń. Istotne jest to, że ich uczestnicy będą musieli uczestniczyć przynajmniej w 85 procentach zajęć. Ci, którzy przejdą przez szkolenia będą mieli czas do 11 marca na złożenie ostatecznych biznesplanów do oceny. To, na co uczestnicy projektu będą czekali najbardziej, czyli podpisanie umów o dofinansowanie nastąpi pomiędzy 9 a 25 maja przyszłego roku i wtedy będą mogli rozpocząć działalność gospodarczą. Przez ponad rok będą mogli liczyć na specjalistyczne doradztwo pracowników TARR, ale także będą musieli liczyć się z kontrolami, które będą miały na celu sprawdzenie czy pozyskane pieniądze zostały wydane w zgodny z planem sposób.

- Wszystkim chętnym do udziału w projekcie „Zostań przedsiębiorcą” przypominamy o tym, że aby uzyskana pomoc była bezzwrotna, założone przez nich firmy będą musiały funkcjonować przynajmniej przez rok – mówi Emiliana Jankowska. – Zachęcamy do dokładnego zapoznania się z zasadami projektu na stronie internetowej lub, w razie wątpliwości, o przyjscie do nas, do pokoju numer 23 w wąbrzeskim ratuszu. Najłatwiej do nas trafić wchodząc wejściem dla osób niepełnosprawnych. Podstawowych informacji udzielamy także telefonicznie pod numerem 56 688 45 45.

Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Jest budżet

Zakończyły się prace nad projektem przyszłorocznego budżetu Wąbrzeźna. Złą wiadomością jest zmniejszenie subwencji dla szkół, dobrą – inwestycje zaplanowane na kolejne miesiące.

Wersję budżetu na przyszły rok samorządu muszą ustawowo przygotować do 15 listopada. Przyszłoroczny budżet Wąbrzeźna, zakładający dwumilionowy deficyt przy zaplanowanych niemal 36 milionach dochodu, uwzględnia przeznaczenie pieniędzy na kilka istotnych inwestycji. Zaplanowano między innymi budowę ulicy Bukowej, łączącej Osiedle Marysieńka z ul. Hallera, dokończenie rewitalizacji rynku, budowę drugiego budynku socjalnego, ocieplenie

budynku ratusza czy budowę drugiego w mieście „Orlika”.

- Budżet jest trudny, gdyż już teraz wiemy, że otrzymamy mniejsze subwencje niż w zeszłym roku – powiedział Bogdan Koszuta. – Na samą oświatę otrzymamy o ponad milion złotych mniej, ale uważam, że jeżeli nie będzie jakiegoś ogólnostanowowego krachu gospodarczego, to uda się ten budżet zrealizować.

Jarek Brzuska
REKLAMA

HD @ TV Telewizja

Nowy Cyfrowy Polsat!

Nowe, lepsze pakiety, a w każdym kanale HD

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

www.cyfrowypolsat.pl

OGŁOSZENIE PŁATNE

Kandydat do Sejmiku Samorządowego Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Platforma Obywatelska

CZŁOWIEK STĄD



Kandydat do Sejmiku województwa kujawsko-pomorskiego

Lista nr 4

Andrzej

2. MICHEWICZ

Dlaczego kandyduje?

- Bo ... nasze małe miejscowości potrzebują wsparcia tak samo jak duże miasta
- Bo ... potrzeba ożywienia kulturalnego, tętniących życiem świetlic, sal, terenów zielonych
- Bo ... brakuje ścieżek rowerowych i chodników, równych i bezpiecznych dróg

Kampania sfinansowana ze środków KW Platforma Obywatelska RP

Kandydaci do Rady Powiatu w Wąbrzeźnie

Okręg nr 1 Miasto Wąbrzeźno

1. Markowski Marek
2. Kiwała Paulina
3. Neumann Michał
4. Goldyszewicz Aleksandra
5. Biczynski Jan
6. Krzewiński Robert
7. Rybszleger Krystyna
8. Wnuczyński Jerzy
9. Taczyński Bogdan
10. Kocimski Krzysztof
11. Patuła Rafał
12. Dzidek Krzysztof

Okręg nr 2 - Gmina Książki Gmina Dębowa Łąka

1. Sukiennik Aleksander
2. Olejarz vel Olejarczuk Małgorzata
3. Szymański Kazimierz

Okręg nr 3 Gminy Wąbrzeźno i Płużnica

1. Frączek Jerzy
2. Błaszkiwicz Marian
3. Kula Zigniew
4. Hass Włodzimierz
5. Skopiński Bogdan
6. Marchlewski Andrzej
7. Osińska Aleksandra
8. Jagodowski Tomasz
9. Liszaj Rafał
10. Górecka Małgorzata
11. Krajewski Radosław
12. Więckowski Tomasz

Nasz program dla Powiatu

- Poprawa dostępności i jakości usług medycznych szpitalnych i specjalistycznych
- Modernizacja Zespołu Szkół we Wroniu. Budowa sali gimnastycznej, remont internatu. Kompleksowa termomodernizacja powiatowych obiektów oświatowych.
- Partnerstwo z gminami w modernizacji sieci dróg na terenie Powiatu, remont drogi Wąbrzeźno - Kowalewo Pomorskie.
- Włączenie Powiatu do planów i działań Województwa w zakresie budowy e-administracji i społeczeństwa informacyjnego.

Bogdan Koszuta

naszym kandydatem na burmistrza Wąbrzeźna

Wąbrzeźno

Patriotycznie i... smacznie

Tegoroczne obchody Święta Niepodległości miały z przynajmniej dwóch względów szczególny przebieg. Po pierwsze, były pierwszą imprezą, jaka odbyła się na Placu Jana Pawła II po remoncie jego nawierzchni. Po drugie, tego dnia w Wąbrzeźnie, podobnie jak w całym województwie kujawsko-pomorskim promowano gęsinę, jako narodowy przysmak.



Uczniowie z Zespołu Szkół w Dębowej Łące przygotowali program artystyczny

Wąbrzeskie obchody Święta Niepodległości rozpoczęły się od złożenia kwiatów pod tablicą upamiętniającą członków Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”. Następnie, w kościele pod wezwaniem św. Apostołów Judy i Tadeusza została odprawiana msza święta w intencji Ojczyzny, którą celebrował ks. Jan Kalinowski. Przed liturgią uczniowie Zespołu Szkół we Wroniu zaprezentowali program okolicznościowy słowno-muzyczny.

Po liturgii obchody Święta Niepodległości przeniosły się na Plac Jana Pawła II, gdzie pod Pomnikiem Żołnierza Polskiego odbył się apel poległych, a delega-

cje instytucji i szkół oraz przedstawiciele mieszkańców powiatu złożyli wiązanek kwiatów, by uczcić pamięć tych, którzy oddali swoje życie w walce o niepodległą Polskę.

Całą oficjalną część obchodów towarzyszyła Kompania Honorowa Wojska Polskiego Jednostki 1109 z Grudziądza. Warto też dodać, że pod tablicą Towarzystwa „Sokół” i Pomnikiem Wojska Polskiego swoją wartę wystawili także wąbrzescy harcerze.

Mniej oficjalną częścią obchodów Święta Niepodległości była „Gęsina św. Marcina”. Wąbrzeźno, podobnie jak większość miast w województwie kujawsko-pomorskim włączyło się w tę akcję, której celem było promowanie wyrobów z mięsa gęsi jako tradycyjnych, polskich dań, które ostatnimi czasy niepotrzebnie odeszły w zapomnienie. O przygotowanie specjalów

z gęsi i innych domowych przysmaków zadbały panie reprezentujące Koła Gospodyń Wiejskich w Orzechówku i Dębowej Łące. W ramach promocji gęsiny mieszkańcy miasta mieli okazję za symboliczną złotówkę skosztować tradycyjnych dań, takich jak czernina, gęś nadziewana, pasztet oraz smalec z gęsi.

Organizatorem tegorocznych obchodów Święta Niepodległości w Wąbrzeźnie było Starostwo Powiatowe.

Uroczystości odbyły się także w gminach. W Dębowej Łące w kościele odprawiono mszę świętą w intencji ojczyzny, w której uczestniczyli przedstawiciele władz, związków kombatanckich oraz delegacje ze szkół. Młodzież z Zespołu Szkół zaprezentowała montaż słowno-muzyczny. Recytacja patriotycznych wierszy i współczesne wersje pieśni żołnierskich wprowadziły wszystkich w nostalgiczny nastrój. Następnie zaproszeni goście przeszli pod pomnik, gdzie złożono kwiaty.

tekst i fot. Jarek Brzuska
Agnieszka Zielińska



Gospodarzem uroczystości w Wąbrzeźnie był starosta wąbrzeski



Poczty sztandarowe wkraczają na Plac Jana Pawła II



Mieszkańcy miasta zbierają się przed uroczystością na placu



Żołnierze z kompanii honorowej oddali trzy salwy



Przy stoisku z gęsiną i tradycyjnymi wypiekami

Człowiek jest najważniejszy



Lista nr **2**
Pozycja nr **1**

Ryszard BOBER

Twój Kandydat Do Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego



OGŁOSZENIE PŁATNE

KOMITET WYBORCZY POLSKIE STRONNICTWO LUDOWE

Powiat

Dla kogo stanowiska?

Nasi Czytelnicy już wybrali wójtów, burmistrza i starostę. Otrzymaliśmy ponad 630 głosów. Tylko w gminie Płużnica, gdzie obecny wójt nie ubiega się o stanowisko, wskazywany jest jego następca. Tu w naszych Prawyborach wygrał Marcin Skonieczka. W pozostałych samorządach zwyciężyli obecni władarze.

W drugiej turze naszych Prawyborów znalazło się 17 kandydatów. Są to osoby, które zostały zarejestrowane przez Państwową Komisję Wyborczą i rzeczywiście wystartują w wyborach samorządowych.

Półfinałści rywalizowali o wygraną w „Prawyborach”. Głosować można było za pomocą kuponów drukowanych na naszych łamach.

Dziś publikujemy ostateczne wyniki głosowania naszych Czytelników. W Wąbrzeźnie wygrał

Bogdan Koszuta, w gminie Płużnica - Marcin Skonieczka, w gminie Książki - Jerzy Polcyn, w gminie Dębowa Łąka - Stanisław Szarowski, w gminie Wąbrzeźno - Władysław Łukasik. Wśród kandydatów na radnych powiatowych, na starostę typowany jest Krzysztof Maćkiewicz.

Wśród głosujących rozlosowaliśmy nagrodę. Zwyciężyła Urszula Steinke z Wąbrzeźna. Niespodziankę dostarczy przedstawiciel naszej redakcji do końca listopada.

WYNIKI PRAWYBORÓW

Burmistrz Wąbrzeźna

1. Bogdan Koszuta - 27
2. Leszek Kawski - 21
3. Grażyna Domian - 5

Wójt gminy Płużnica

1. Marcin Skonieczka - 332
2. Jarosław Tylmanowski - 213
3. Tadeusz Szczepanek - 2

Wójt gminy Książki

1. Jerzy Polcyn - 4
2. Gabriela Janowska - 2
3. Michał Portalski - 1

Wójt gminy Dębowa Łąka

1. Stanisław Szarowski - 7
2. Roman Topij - 3

Starosta wąbrzeski

1. Krzysztof Maćkiewicz - 10
2. Marek Markowski - 4
3. Benedykt Dudek - 4
4. Zbigniew Ceglarski - 3

Wójt gminy Wąbrzeźno

1. Władysław Łukasik - 3
2. Roman Hajdukiewicz - 2

OGŁOSZENIE PŁATNE

**Wyborca rozlicza -
Postaw na Borkowicza !**

**LISTA 1
Pozycja 1**

**KANDYDAT NA RADNEGO
WOJEWÓDZKIEGO**

**STEFAN STANISŁAW
BORKOWICZ**

mgr inż. budownictwa lądowego, absolwent
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego,
Uniwersytetu im. Kazimierza Wielkiego
w Bydgoszczy oraz innych uczelni w Polsce i zagranicą.
- Dyrektor spółki zajmującej się produkcją
wyrobów z drewna, transportem oraz kierowaniem
robotami budowlanymi

**Sojusz Lewicy
Demokratycznej**

Książki

Lekcja historii dla najmłodszych



W przeddzień Święta Niepodległości w Gminnym Ośrodku Kultury w Książkach odbyła się okolicznościowa akademii, w której wystąpili uczniowie klas IV-V z miejscowej szkoły podstawowej. Podczas przedstawienia pod tytułem „Lekcja historii” dzieci przygotowane przez Marlenę Barszczewską pokazały, że potrafią z szacunkiem podejść do poważnej tematyki akademii. Dla najmłodszych była to naprawdę żywa lekcja historii, a podniosła atmosfera uroczystości udzieliła się także widowni przedstawienia.

Jarek Brzuszka, fot.: nadesłane

OGŁOSZENIE PŁATNE

Nowoczesność. Współpraca. Rozwój.

Marcin SKONIECZKA

www.skonieczka.pl

**NAJLEPSZY KANDYDAT
NA WÓJTA GMINY PŁUŻNICA**

Wybory 21 listopada 2010 r.

Sfinansowane ze środków KWW Dla Rozwoju Gminy Płużnica

Szanowni mieszkańcy gminy Płużnica!

Od 2002 roku wspieram swoją wiedzą i umiejętnościami mieszkańców regionu. Na działania społeczne pozyskałem ponad 3,6 mln zł z Unii Europejskiej. Współrealizowałem także inne projekty o łącznej wartości ponad 14 mln zł. Świadczy to o tym, że potrafię skutecznie pozyskiwać Fundusze Europejskie i jestem efektywnym menedżerem.

Teraz zdobyte doświadczenia

chcę wykorzystać na rzecz rozwoju gminy Płużnica. Posiadam program, którego trzy główne filary to **nowoczesność, współpraca i rozwój**. Program ten skutecznie ożywi gminę. W wyniku jego realizacji przybędzie mieszkańców, poprawią się warunki życia oraz warunki prowadzenia działalności rolniczej i gospodarczej.

Tak się stanie, jeśli 21 listopada obdarzycie mnie Państwo zaufaniem. Dlatego zachęcam do wzięcia udziału w wyborach.

Proszę jednocześnie o oddanie swojego głosu na mnie oraz na kandydatów do Rady Gminy z komitetu Dla Rozwoju Gminy Płużnica. Jak pokazało doświadczenie sprzed czterech lat, każda pojedyncza osoba może decydować o wynikach wyborów i przyszłości naszej lokalnej społeczności.

Marcin Skonieczka

OGŁOSZENIE PŁATNE

okręg nr 1

1. Ceglarski Zbigniew
2. Langowski Dariusz
3. Pijar Gizela
4. Brzostek Małgorzata
5. Górecka Bogumiła
6. Żurawski Robert
7. Gruszecki Janusz
8. Moch Barbara
9. Jagiełło Bogusława
10. Czechowski Krzysztof
11. Łopatkiewicz Leszek
12. Plewa Andrzej

okręg nr 2

1. Pawlikowska Anna
2. Paprocki Robert
3. Wojciechowska Krystyna

okręg nr 3

1. Liskula Andrzej
2. Matyjas Andrzej
3. Brudz Michał
4. Gawel Barbara
5. Marcinkowski Janusz
6. Łukasiewicz Marek
7. Fałęcikowski Piotr
8. Podborowski Zenon
9. Otręba Robert
10. Chojnicki Andrzej

Współpraca i Partnerstwo dla Powiatu

17

www.wspolpraca.org.pl

Kandydaci do Rady Powiatu w Wąbrzeźnie Lista nr

Wąbrzeźno

Burmistrz kontra kupcy

dokończenie ze str. 1

- Jeszcze kilka lat temu za-trudniałem o wiele więcej pracowników i płaciłem kilkadziesiąt tysięcy podatku, w tym roku zapłacę kilkanaście tysięcy, trzeba będzie zwalniać pracowników i myśleć o zamykaniu sklepów, które nie mają szans konkurować z marketami. To jest strata dla interesu miasta – argumentował Grzegorz Małanowski.

- Poza otwieraniem nowych marketów podczas obecnej kadencji nie słyszymy o tym, by rozwijał się lokalny rynek pracy – dodał Tomasz Wierzbowski, który także reprezentował stronę handlowców. – Tymczasem pamiętamy obietnice, że po wybudowaniu obwodnicy inwestorzy będą stali w kolejce, by zainwestować na terenie Wąbrzeźna.

W podobnym tonie wypowiedział się także radny Ignacy Izydorczyk, który, choć pełen uznania dla pracy burmistrza, zaznaczył, że miastu potrzebny jest rozwój lokalnego rynku pracy, gdyż od 2013 znacznie zmniejszą się możliwości pozyskania pieniędzy z funduszy Unii Europejskiej. Przypomniał o tym, że coraz więcej ludzi wyjeżdża z Wąbrzeźna w poszukiwaniu pracy.

- Nie wiem, dlaczego zarzucać mi powstawanie kolejnych marketów, jako burmistrz nie mam sposobu na to, by powstrzymać ich rozwój w naszym mieście – odpowiedział Bogdan Koszuta. – To nie średniowiecze, żyjemy w demokratycznym państwie i w Unii

Europejskiej. Nie mogę zakazać powstawania marketów. Nikt nie może mi zarzucić, że zaniedbuję rozwój miasta. Nie trzeba kochać burmistrza, ale go szanować za to co robi. To nie miasto ma budować duże przedsiębiorstwa. My mamy tylko stworzyć warunki, aby jakaś firma u nas zainwestowała i takie warunki ze strony prawnej stworzyliśmy. A miejsca pracy powstają: w ciągu minionych czterech lat w Veroni i w innych firmach powstało 450 nowych miejsc pracy, niebawem powstanie nowa hala przy Refleksie. A wam, kupcom, proponuję zrzeszenie się. Przypominam też, że proponowałem to wam, podobnie jak stworzenie lokalnej giełdy towarowej już w 1992 roku. Wtedy, gdy powiedziałem, że powinniście to zrobić, bo do Wąbrzeźna wkroczą markety, moja wypowiedź została przez was skwitowana śmiechem.

Stanowisko burmistrza poparli także goście spotkania. Poseł Lenz powołał się na przykład środowiska toruńskich handlowców.

- W Toruniu kupcom pomogło zjednoczenie się w sieć – powiedział. – Wiem, że Wąbrzeźno to nie Toruń i tutaj jest trudniej, ale i tutaj można działać wspólnie.

- Wasze dylematy są charakterystyczne nie tylko dla regionu, ale całego kraju – dodał marszałek Całbecki. – Nie można oczekiwać od burmistrza, że będzie miał wpływ na powstawanie marketów.

Jarek Brzuska

Region

Biegiem przez region

- O ile mi wiadomo, nikt jeszcze nie wpadł na pomysł biegu z Golubiu Dobrzynia do Wąbrzeźna – mówi inicjator nietypowego przedsięwzięcia Mariusz Trąbczyński. Do pokonania był dystans 24 kilometrów, czyli półmaraton. Cemu miał służyć ten bieg? Rozmawiamy z jego inicjatorem.

Jaki był cel tego półmaratonu?

- Chodziło o uczczenie święta narodowego, a także promowanie zdrowego stylu życia i krzewienia kultury sportowej wśród młodzieży. Oceniam, że cel został osiągnięty, bo na Placu Jana Pawła była przede wszystkim młodzież. Orkiestra jak zwykle zagrała wspólnie, miło było widzieć bawiących się ludzi. Mimo że to listopad, impreza w plenerze także może się udać. Pobiegł ze mną poseł Janusz Dzieciol. Trasę pokonaliśmy może w niezbyt imponującym tempie, bo czas ponad dwie godziny to żadna rewelacja, ale daliśmy radę w dobrym stylu, pamiętajcie, że mamy już trochę lat. Po drodze wielu kierowców pozdrowiało nas i nikomu nie przeszkadzało, że musi nieco zwolnić. W samym Wąbrzeźnie przyłączył się pewien pan, który towarzyszył mi przez kilkadziesiąt metrów. Po drodze nieco porozmawialiśmy.

Mieszkańcy Wąbrzeźna skarżyli się, że impreza była jakby utajniona. Dlaczego zabrakło ogłoszeń, informacji o tym wydarzeniu?

- Informacje powinny być emitowane w telewizji kablowej, pisano o tym w CWA. Jeśli ktoś nie dotarł na koncert, a chciałby go obejrzeć, to zapraszam na stronę internetową naszej kablówki Marton, lub moją www.trabczynski.pl, gdzie można znaleźć cały materiał. Można też do nas napisać, mamy płyty DVD z zapisem koncertu.

Orkiestra dęta, trąbki zapachowe. Czy to tylko dla potrzeb wyborów? Co jeszcze ma pan w zanadru?

- Odrobinę zabawy, dystansu, nikomu nie zaszkodzi nawet przy tak poważnej sprawie jak wybory samorządowe. Ale teraz już będzie serio, spotykam się z wyborcami,



kandydatami na radnych, wójtów, burmistrzów, rozmawiamy o przyszłej współpracy, gdy przyjdzie nam ze sobą działać. To ważne, żeby już teraz mieć wizję partnerskiego działania i wykorzystania w pełni potencjału i energii ludzi. Ważne jest także to, aby przekonać wyborców do głosowania, do udziału w wyborach, ale także do rozsądnych decyzji, opartych nie tylko na emocjach, ale także na pewnej kalkulacji.

Co to znaczy?

- Nasz okręg wyborczy składa się z czterech powiatów, w tym grudziądzkiego. Przewaga dużego miasta, wynikająca z liczby mieszkańców znacznie zmniejsza szanse kandydatów z innych miejscowości. Przed czterema laty Wąbrzeźno miało swojego człowieka w sejmiku tylko dlatego, że numer jeden z naszej listy wybrał prezydenturę Grudziądza, a z mandatu radnego wojewódzkiego zrezygnował. W tym roku już tak nie będzie. Jedyneką z listy nr 4 to sekretarz Grudziądza, który może łączyć te funkcje, jego wygrana jest oczywista. Na liście są jeszcze trzy osoby z Grudziądza, i to z nimi musi wygrać któryś z pozostałych kandydatów z regionu. Jeśli głosy regionu rozproszą

się na wielu kandydatów, to przegramy z Grudziądzem.

Czy Wąbrzeźno ma szansę?

- Nie wiem, wiem tylko, że to najmniejszy z powiatów naszego regionu, zatem demografia wskazywałaby, że raczej nie. Czy numer 3 z Brodnicy? Możliwe, ale żeby wygrać, trzeba zrobić kampanię, trzeba walczyć o głosy wyborców. Ja to robię, nie zrażam się czwartym miejscem, gdyż w poprzedniej kampanii zabrakło mi kilkudziesięciu głosów, aby pokonać numer dwa z listy. Wiem, gdzie je dzisiaj można znaleźć, a kampanię rozpocząłem przed czterema laty, pracując i będąc obecnym w środowisku wielu gmin.

A co z kandydatami z innych komitetów?

- W naszym okręgu jest pięć mandatów do zdobycia, ale dla danej gminy, miasta sens mają tylko ci radni, którzy będą w rządzącej koalicji. Brutalna prawda jest taka, że opozycja, będąc w zdecydowanej mniejszości nie ma praktycznie żadnego wpływu na decyzje. Dla demokracji dobrze, że jest i sprawuje kontrolną funkcję wobec rządzących, i tyle. Można powiedzieć, że jeśli wyborca nie chce zmarnować swojego głosu, to musi dokonać przemyślanego wyboru. Ale najważniejsze jest to, żebyśmy nauczyli korzystać z przywileju głosowania i traktowali go jednocześnie nieco jako nasz obowiązek. Dlatego tym wszystkim, co robię, staram się zachęcić ludzi do udziału w wyborach. O tym jak mają zagłosować, zdecydują sami. Wierzę, że nasze społeczeństwo dojrzeje do dobra, jakim jest demokracja.

Na co mogą liczyć wyborcy, jeśli uda się uzyskać Panu mandat?

- Na lojalnego, rzetelnego, pracowitego działającego dla dobra całego regionu radnego.

(kr)

fot. Jarek Brzuska

Zapraszamy osoby pracujące w mikro, małych lub średnich przedsiębiorstwach, zamieszkujące w powiecie grudziądzkim-ziemskim lub wąbrzeskim na

BEZPŁATNE SZKOLENIA

- ➔ Word dla zaawansowanych
- ➔ Excel dla zaawansowanych
- ➔ Pozycjonowanie stron internetowych
- ➔ Tworzenie stron internetowych w systemie portalowym (Joomla)

Do wyboru zajęcia w
Grudziądzu, Wąbrzeźnie,
Łasinie i Płużnicy

Każdy kurs trwa 6 dni, dwa razy w tygodniu
od 16:00 do 20:00

Więcej informacji:
Centrum Technologii Informatycznych e-Misja
www.e-misja.org.pl • tel. 56 688 74 52




Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Powiat

Strażacy lepiej wyposażeni

Trzy jednostki OSP z powiatu wąbrzeskiego odebrały sprzęt specjalistyczny zakupiony ze środków samorządu województwa kujawsko-pomorskiego.

Co roku Urząd Marszałkowski pomaga wyposażać jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej z regionu w nowoczesny sprzęt specjalistyczny. Tegoroczny ekwipunek za 480 tysięcy otrzymały 82 jednostki OSP. Zakupiono m.in. agregaty prądotwórcze, pompy, kombinezony, sprzęt do udzielania pierwszej pomocy, drabiny i elementy stroju strażackiego. Do każdego powiatu trafiło wyposażenie o wartości 25 tysięcy złotych.

W sobotę 6 listopada w Nieżywiciu uroczystie przekazano sprzęt druhom z powiatów brodnickiego, grudziądzkiego, golubsko-dobrzyńskiego i wąbrzeskiego.

Strażacy z Dębowej Łąki odebrali sprzęt niezbędny do udzielania pierwszej pomocy, czyli w pełni wyposażoną torbę medyczną, deskę oraz szyny do transportu osób poszkodowanych. Sprzęt hydrauliczny otrzymali ochotnicy z Blizienka. OSP z Wąbrzeźna od soboty ma w swoim wyposażeniu pompę zanurzeniową, wentylator oddymiający i agregat prądotwórczy.

- Kiedy parę lat temu załóżono piwnice w Wąbrzeźnie musieliśmy wypompywać wodę pompą typu Niagara. Ona ma duże gabaryty i ciężko ją umieścić w piwnicy. Pompa, którą teraz otrzymaliśmy jest o wiele mniejsza. Po za tym w odróżnieniu do Niagary będzie można usuwać nią brudną wodę. Przy zalaniach będzie bardzo przy-

datna – mówi Stefan Pyć, prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Wąbrzeźnie. - Natomiast otrzymany wentylator służy do usuwania podczas pożaru z pomieszczeń dymu i gazów trujących.

Na uroczyste wręczenie ekwipunku w hali sportowej w Szkole Podstawowej w Nieżywiciu przybyli m.in. przedstawiciele Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej, Zarządu Oddziału Wojewódzkiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych, Urzędu Marszałkowskiego i wójt gminy Bobrowo. W przekazaniu sprzętu uczestniczył również podsekretarz stanu w MSWiA Zbigniew Sosnowski, który sam jest działaczem Ochotniczych Straży

Pożarnych.

- Dziękuję wam strażacy za poświęcenie i oddanie. Przy każdej akcji bądźcie ostrożni. Pomagajcie, ale również dbajcie o swoje życie – mówił do zgromadzonych strażaków.

Po uroczystości druhowie mogli zabrać sprzęt do swoich jednostek. To jednak nie koniec potrzeb strażaków.

- W przyszłości chcielibyśmy także otrzymać sprzęt hydrauliczny do ratownictwa drogowego, czyli nożyce i rozpieracze. Potrzebujemy również dwa aparaty oddechowe – mówi Jarosław Herbowski, naczelnik OSP w Wąbrzeźnie.

tekst i fot. Paulina Grochowalska



Trzy jednostki OSP z powiatu wąbrzeskiego otrzymały nowy sprzęt



Wśród przekazanego sprzętu znalazł się wentylator do usuwania dymu i gazu



Sprzęt został poświęcony



Z podsekretarzem stanu w MSWiA Zbigniewem Sosnowskim

OGŁOSZENIE PŁATNE

Komitet Wyborczy Wyborców „Wspólna Sprawa”

Lista nr 18

Beata ZARZECZNA

Kandydatka do Rady Powiatu

W interesie mieszkańców powiatu

- absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu,
- ukończyła kursy z zakresu korzystania z Funduszy Unii Europejskiej,
- od 8 lat prowadzi własną działalność gospodarczą,
- współpracuje z organizacjami pozarządowymi,
- szczęśliwa mężatka, mama 7-letniej Amelii i 4-letniego Konrada,
- ma 34 lata, od dzieciństwa mieszka w Wielkądzu.

Prowadzi własną działalność gospodarczą

Mama 7-letniej Amelii i 4-letniego Konrada

12. ☒ ZARZECZNA BEATA

Łatwo znaleźć na liście - ostatnia pozycja

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Nadia Arkisiewicz

Jest pierwszym dzieckiem Angeliki Arkisiewicz i Patryka Müllera. Dziewczynka urodziła się 13 listopada. Nadia ważyła wtedy równe trzy kilogramy i mierzyła 52 centymetry wzrostu.

Alan Spiesz

Jest pierwszym dzieckiem Marii Spiesz i Łukasza Papierkiewicza z Wałcza. Chłopiec przyszedł na świat 12 listopada. W dniu narodzin mierzył 57 centymetrów wzrostu i ważył 3670 gramów.



tekst i fot. J. Brzuska

Mgowo

Pijany chciał przekupić

Dzięki interwencji mieszkańca policjanci zatrzymali pijanego kierowcę. W czasie przesłuchania chciał przekupić funkcjonariuszy. Grozi mu 10 lat więzienia.

W środę dyżurny wąbrzeskiej policji otrzymał telefoniczną informację, że w Mgowie mieszkaniec wsi zatrzymał pijanego kierowcę. Natychmiast pojechali tam policjanci drogówki. Pijanego do czasu przyjazdu policji zatrzymał mężczyzna, który jechał swoim oplem i w pewnym momencie wprost na niego wyjechał drugi opeł. Udało się na szczęście uniknąć zderzenia się pojazdów. Jak się okazało nieostrożny kierowca był pijany. Miał 2,43 promila alkoholu.

W trakcie spisywania dokumentacji w komendzie, pijany kierowca obawiając się konsekwencji popełnionego przestępstwa, wyjął z kieszeni pieniądze i dał je policjantom prosząc, aby zapomnieli o sprawie. Funkcjonariusze nie dali się skusić, a mężczyzna trafił do aresztu. Odpowie za kierowanie autem po pijanemu i próbę przekupienia policjantów. Grozi mu 10 lat więzienia.

Szymon Wiśniewski

Wąbrzeźno

Walczyli z pieśnią na ustach

Narodowe Święto Niepodległości uczniowie wąbrzeskich podstawówek uczcili wykonaniem pieśni patriotycznych i żołnierskich, które były nieocenionym wsparciem dla Polaków w walce o wolność.

W przeddzień Narodowego Święta Niepodległości w Szkole Podstawowej nr 2 uczniowie mogli posłuchać pieśni patriotycznych, wykonanych przez rówieśników. Starannie przygotowane aranżacje pieśni legionowych i partyzanckich, a nawet współczesnych pieśni o tematyce patriotycznej bardzo spodobały się młodym słuchaczom. Koncert mogli również zobaczyć rodzice uczniów SP2, których zaproszono na późniejszą godzinę. Wspólne odśpiewanie najważniejszej pieśni Polaków „Mazurka Dąbrowskiego” otworzyło koncert. Wykonano też „Marsz pierwszej brygady”,

„O mój rozmarynie”, „Przybyli ułani pod okienko”, „Białe róże”, „Wojenka”, „Dziś do ciebie przyjść nie mogę”, „Serce w plecaku”, „Rozszumiały się wierzby płaczące”, „Polskie kwiaty” i „Po ten kwiat czerwony”. Koncert w „Dwójce” zakończył utwór „Ojczyzna”.

W „Trójce” z okazji najważniejszego święta narodowego również przygotowano okolicznościowy montaż słowno-muzyczny. Uczniowie zakończyli swój program jeszcze bardziej współcześnie, bo odśpiewaniem piosenki „Kocham cię Polsko” z popularnego programu telewizyjnego o tym samym tytule.

Wąbrzeźno

Kamizelki z Facebooka

Szkoła Podstawowa nr 3 otrzymała kamizelki odblaskowe, które stanowiły nagrodę w konkursie na portalu społecznościowym Facebook zorganizowanym przez znanego producenta opon.

W październiku na portalu społecznościowym Facebook trwała akcja „Razem bezpieczniej w szkołach” zainicjowana przez znanego producenta opon. Celem konkursu było podniesienie bezpieczeństwa dzieci na drogach. Do rozdania firma miała 3 tysiące kamizelek, które dzięki aktywności fanów profilu firmy na Facebooku trafiły do szkół podstawowych w całej Polsce. Kamizelki odblaskowe to prosty i skuteczny sposób na podniesienie widoczności na drogach.

Sposoby na zdobycie kamizelek były dwa. Pierwszy polegał na zgłoszeniu szkoły do konkursu przez jednego z fanów profilu firmy i poprawne odpowiadanie na pytania z wiedzy o ruchu drogowym. Osoba, która najlepiej odpowiadała na pytania przez cały tydzień, wygrywała kamizelki dla siebie i dla szkoły, którą zgłosiła. Drugim sposobem zdobycia kamizelek odblaskowych było zgłoszenie szkoły i zdobycie największej liczby głosów fanów (kliknięcie na „lubię to”). Do pięciu szkół, które

zdołały zdobyć najwięcej głosów zostaną wysłane kamizelki.

Szkołę Podstawową nr 3 zgłosił do konkursu ojciec absolwenta „Trójki”. W pierwszym tygodniu wygrał 200 kamizelek, a w drugim 150. Na którym miejscu w rankingu ostatecznie uplasuje się Trójka jeszcze nie wiadomo, ale jeśli w pierwszej piątce to szkoła na pewno otrzyma kolejny komplet kamizelek odblaskowych.

Paulina Grochowalska, fot. nadesłane



tekst i fot. Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Pasjonaci orkiestrowego grania

W minioną sobotę w Wąbrzeskim Domu Kultury odbył się II Ogólnopolski Przegląd Orkiestr Dętych. Uczestniczyło w nim dwa razy więcej zespołów niż przed rokiem, co świadczy o tym, że pomysł zorganizowania festiwalu tego typu przyjął się i dobrze wróży przyszłości tej imprezy.



W przeglądzie wzięło udział dziesięć zespołów, czyli równo dwa razy więcej niż przed rokiem. Na scenie domu kultury oprócz wąbrzeskiej orkiestry zaprezentowały się zespoły reprezentujące Mogilno, Rypin, Świdziebnie, Koronowo, Skrwilno, Nakło nad Notecią, Grudziądz, Gozdowo oraz Lidzbark. Warto zaznaczyć, że większość zespołów występujących w zeszłym roku przyjechała do Wąbrzeźna po raz drugi.

- Jeżeli frekwencja wykonawców będzie wzrastać w takim tempem, musimy się nastawić na to, że podczas dziesiątego przeglądu wystąpi tutaj sto orkiestr – powiedział podczas otwarcia przeglądu dyrektor WDK Andrzej Michewicz.

Zespoły, które występowały na scenie WDK pokazały kilka podejść do orkiestrowego grania, występując bądź to w bardziej tradycyjnym, bądź bardziej rozrywkowym repertuarze. Ich brzmienie zależało przede wszystkim od liczności orkiestry.

- Jesteśmy na tej imprezie po raz drugi i chciałbym zaznaczyć, że jesień jest najlepszym terminem na tego typu festiwal – powiedział Robert Smulski, kapelmistrz orkiestry działającej przy OSP

w Skrwilnie. – W orkiestrach dętych grają muzycy-amatorzy, których trudno byłoby zebrać w sezonie wakacyjnym. Trochę dziwi mnie tylko, że na widowni domu kultury są praktycznie tylko członkowie zespołów uczestniczących w konkursie. Dla członków takiej małej orkiestry jak nasza taki przegląd jest okazją do podsłuchania tego jak mogą brzmieć orkiestry, które występują w takim składzie, o którym my możemy tylko pomarzyć.

Rzeczywiście, frekwencja wąbrzeskiej publiczności nie była wysoka, a tymczasem orkiestry dęte przeżywają swoisty renesans. Zespoły te, przez długie lata kojarzone przez lata z prostym brzmieniem i marszową muzyką, dzisiaj mają w swoim repertuarze utwory pochodzące z muzyki rozrywkowej i klasycznej. Orkiestry starają się nie tylko brzmieć, ale i wyglądać coraz efektowniej, występując w jednolitych strojach. W szeregach orkiestr jest coraz więcej młodych ludzi, co wróży „dętej” muzyce długi żywot. Ze względu na to podczas wąbrzeskiego festiwalu postanowiono przyznawać także specjalną nagrodę dla najmłodszego orkiestranta, którym w tym roku został Juliusz Sójka.

REKLAMA

W orkiestrach gra wiele dziewcząt

O ile nie było problemu z wyborem najmłodszego muzyka, to jury ze względu na wyrównany poziom uczestników miało niezwykle trudne zadanie z wyłonieniem zwycięskiej orkiestry. Trzecie miejsce przypadło Orkiestrze Dętej Wąbrzeskiego Domu Kultury w Wąbrzeźnie pod batutą Rafała Sójki, a drugie Młodzieżowej Orkiestrze Dętej przy Zespole Szkół Żeglugi Śródlądowej Nakło nad Notecią pod batutą Zbigniewa Rydelskiego. Zwycięzcą tegorocznego przeglądu została Orkiestra Dęta OSP Koronowo pod batutą Mirosława Kordowskiego. Ponadto wyróżniono Młodzieżową Orkiestrę Dętą OSP w Lidzbarku pod batutą Zbigniewa Stanisławskiego,

Trzecie miejsce zajęte przez wąbrzeską orkiestrę, która istnieje od niespełna dwóch lat należy uznać za sukces. Jeszcze większym, choć niewymiernym, sukcesem było stworzenie w WDK niepowtarzalnej atmosfery, która pozwoliła wspólnie bawić się uczestnikom przeglądu i sprawiła, że wszyscy zgodnie zapewniali, iż powrócą tutaj za rok.

tekst i fot.
J. Brzuska
REKLAMA



Orkiestry dęte są dzisiaj zespołami pełnymi dzieci i młodzieży



Zespoły łączą pokolenia



Specjalna nagroda przypadła w udziale najmłodszemu muzykowi, Juliuszowi Sójce



Kapelmistrzowie wszystkich orkiestr biorących udział w przeglądzie

"STOLMAR"

wykonujemy meble na wymiar

Meble kuchenne

Meble sypialne

Szafy wnekowe

Garderoby

Komody

Oraz inne nietypowe zamówienia

tel. 502 313 161 email: stolmar@uslugi.at
www.stolmar.uslugi.at



**SPRZEDAŻ
WĘGLA, MIAŁU,
EKO GROSZKU
- PIEKLORZ**

OSTROWITE 80B

(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)

tel. (056) 683 28 28

tel. 606 148 049

**WYSOKA JAKOŚĆ!
ATRAKCYJNE CENY!**

Ryńsk

Wielki Chopin

W ramach obchodów Roku Chopinowskiego w bibliotece szkolnej w Ryńsku równolegle do XVI Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego imienia Fryderyka Chopina zorganizowana została wystawa poświęcona kompozytorowi. „Poznajemy wielkich Polaków” - to hasło przewodnie tego przedsięwzięcia.



Na wystawie znalazły się zdjęcia, kserokopie, portrety Chopina z różnych okresów jego życia, ogólne wiadomości biograficzne, informacje na temat jego utworów oraz konkursów chopinowskich, książki i albumy poświęcone życiu i twórczości artysty, prace plastyczne uczniów.

Wystawa dostępna była dla wszystkich zainteresowanych. Klasy III-VI odwiedzały bibliotekę w ramach zajęć z muzyki.

- Każda wizyta poprzedzona była projekcją filmu „Warszawa Chopina”. Film ten w przystępny i ciekawy sposób wprowadzał uczniów w tematykę wystawy,

opowiadając o życiu i muzyce Fryderyka. Pozostali uczniowie szkoły również z wielkim zainteresowaniem obejrżeli przygotowane ekspozyty. Wystawie towarzyszyła oczywiście muzyka Chopina. Myślę, że tego typu wystawy pozwalają rozbudzać i rozwijać w dzieciach poczucie ich tożsamości historycznej i kulturowej. Głównym celem było przybliżenie uczniom postaci wielkiego wirtuoza i kompozytora oraz zaznajomienie z jego utworami - informuje Lucyna Plewa z SP w Ryńsku.

Wystawę można będzie jeszcze oglądać do połowy listopada.

oprac. (kr), fot. nadesłane

Ryńsk

Puchar dla gimnazjum

Na boisku „Orlik” w Wąbrzeźnie odbyły się zawody dziewcząt w piłce nożnej o puchar burmistrza.

Gimnazjum im. Jana Pawła II z Ryńska wystąpiło w składzie: Magda Pokorowska-bramkarz, Monika Guściora, Adrianna Forma, Ewa Burczyńska, Kamila Osetek, Patrycja Tomaszewska, Ola Michałek, Angelika Przekota, Marta Barańska oraz Weronika Kowalik.

Dziewczęta przegrywając tylko jednym golem w jednym z meczów, zajęły trzecie miejsce i odebrały z rąk burmistrza jeden z pucharów. Gimnazjum ma już na koncie kilkakrotnie mistrzostwo powiatu, więc była ogromna szansa na zwycięstwo. Dziewczęta twierdzą, że był to ich gorszy

dzień, nie załamują się i czekają na kolejne zawody.

- Porażka ta wcale nas nie odsuwa od grania, bo kochamy grać w piłkę, a wręcz przeciwnie zachęca i motywuje do kontynuacji i podwyższenia poziomu naszej gry. Każdy mecz jest dla nas lekcją, z której trzeba wyciągnąć wnioski, dostrzec swe błędy i już więcej ich nie popełnić - mówi jedna z zawodniczek.

Do zawodów uczennice przygotowywały się na treningach UKS pod opieką nauczyciela wychowania fizycznego.

Adrianna Forma

Dębowa Łąka

Kraina baśni

W Wiejskim Domu Kultury w Wielkich Radowiskach uczniowie uczestniczyli w poranku autorskim z bajkopisarką Wiolettą Piasecką. Inicjatorem spotkania była Gminna Biblioteka Publiczna w Dębowej Łące.

Wioletta Piasecka pisze książki dla dzieci, uczestniczy w ogólnopolskich i międzynarodowych targach książki. Jest autorką baśni i bajek dla dzieci, biografii m. in. Hansa Chrystiana Andersena i Faustyny Morzyckiej, sztuk teatralnych i wielu słuchowisk radiowych. Znakiem rozpoznawczym jest strój wróżki. Dzieciom od razu spodobała się ta kreacja. Z dużą uwagą słuchały utworów prezentowanych przez gościa. Pi-

sarka opowiadała bajkę o Misiu oraz zdradziła ciekawostki z życia Hansa Chrystiana Andersena. Przygotowała dla swoich wielbicieli konkursy i zabawy. Dzieci, które najaktywniej uczestniczyły mogły wylosować wróżby, które być może się spełnią. Na zakończenie można było kupić książki, wziąć autograf i zrobić pamiątkowe zdjęcie. Tajemnicza pisarka w swoje opowieści wkłada serce i duszę. Za pośrednictwem swych

bohaterów przekazuje dzieciom wiarę w moc własnych zdolności i realizację marzeń. Baśnie przez nią napisane niosą w sobie przesłanie i zmuszają do refleksji.

W spotkaniu uczestniczyły przedszkolaki oraz najmłodsi uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Wielkich Radowiskach i Dębowej Łąki wraz z wychowawcami.

Agnieszka Zielińska
fot. nadesłane



Dębowa Łąka

Ślubowali być dobrym uczniem

Uroczyste ślubowanie wobec swojej szkoły, rodziców i nauczycieli złożyli uczniowie pierwszej klasy Szkoły Podstawowej w Dębowej Łące.

Był to dla nich dzień szczególny. Stawili się wszyscy w komplecie, gotowi do egzaminu na ucznia. Po krótkim zaprezentowaniu swoich umiejętności, pierwszaki złożyły przysięgę. Następnie dyrektor

Karol Andrzejewski dokonał aktu pasowania. Później był czas na życzenia, prezenty od kolegów, koleżanek i wspólne biesiadowanie.

Wszyscy uczniowie zostali przyjęci do braci uczniowskiej.

Jako dokument potwierdzający przyjęcie do grona uczniów otrzymali pamiątkowe akty pasowania.

tekst i fot.
Agnieszka Zielińska



Dyrektor Karol Andrzejewski kładąc ołówek na ramieniu uroczystie pasował pierwszaków na uczniów

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 23:45 TVN 7 - OPIEKUNKA

Dramat, 110 min, USA (1995)

Jennifer (Alicia Silverstone) wzorem innych amerykańskich nastolatek pracuje jako opiekunka do dzieci. Niedługo będzie pełnoletnia, ale już teraz piękna dziewczyna jest obiektem zainteresowania nie tylko swoich rówieśników, ale i znacznie starszych mężczyzn.

Nie podoba się to jej chłopakowi, Jackowi (Jeremy London), który jest zazdrosny o każdego oglądającego się za nią mężczyznę. Nawet o jej pracodawcę Harry'ego Tuckera (J.T. Walsh) czy podstarzałego Marka (George Segal). Dziewczyna nie zdaje sobie sprawy z wrażenia, jakie wywiera na płci przeciwnej. Tymczasem marzącym o pięknej Jennifer wielbicielom rzeczywistość zaczyna się mieszać z fantazją.

PIĄTEK 00:40 TVP 2 - GRZESZNA PROPOZYCJA

Dramat, 115 min, USA (1998)

Boston, lata 30. XX wieku. Pisarka Eleanor Barret jest kobietą niemal spełnioną. Jest młoda, piękna, szczęśliwa, ma kochającego męża, mnóstwo pieniędzy i wolność osobistą - pisze zakazane powieści. Do pełni szczęścia małżeńskiego brakuje jej tylko jednego - dziedzica. Jej mąż, Arthur Barret, bezkresnie zakochany w małżonce i cierpiący na bezpłodność postanawia (ze względu na wielkie pragnienie Eleanor, by dostąpić stannu błogosławionego) "zatrudnić" młodego studenta Harvardu Rogera Martina. Po kilku spotkaniach młodzieńca z Eleanor sytuacja zaczyna się komplikować. Tymczasem do bostońskiej parafii przybywa zaraz po święceniach ojciec Michael McKinnon. Szybko odkrywa, że proboszcz całkowicie uległ wpływowi zamożnego Arthura Barreta i będzie nalegał na wizytę młodego księdza w willi państwa Barretów, jednak jest zdeterminowany, by uniknąć konfrontacji. Jego plan zawodzi, a zauroczenie panią domu przynosi kolejne komplikacje.

SOBOTA 23:55 TVP 2 - PIŁA II

Horror, 93 min, USA (2005)

Pan Piła lubi porywać ludzi i zmuszać do udziału w chorych grach, których stawką jest przetrwanie. Ofiary szaleńca muszą udowodnić, że naprawdę zależy im na życiu. Oby ocalić skórę, muszą ryzykować, robić okropne rzeczy, czasem poświęcić tę czy ową kończynę albo kogoś zabić. Po kolejnym wyrafinowanym morderstwie, policja odnajduje kryjówkę Piły oraz jego samego. Ale aresztowanie to tylko część diabolicznego planu maniaka. Morderca jest ciężko chory na raka. Umiera, ale przed śmiercią chce dać innym lekcję życia.

Tym razem nauczkę dostanie osiem osób zamkniętych przez Piłę w opuszczonym domu. Z budynku nie ma ucieczki, a wszędzie czają się śmiertelne pułapki. Przez wentylatory sący się trujący gaz, który powoli zabija uczestników chorej gry. Uwięzieni mają dwie godziny na wypełnienie postawionych im przez Piłę zadań, odkrycie tajemnych wskazówek i odnalezienie odtrutki, które zneutralizują działanie trucizny. Po upływie wyznaczonego czasu wszyscy będą martwi. Zegar tyka także w zajętej przez policję kryjówce Piły, ponieważ wśród porwanych przez mordercę ludzi jest syn policjanta prowadzącego śledztwo. Detektyw bezsilnie obserwuje na zamontowanych przez szaleńca monitorach, jak jego dziecko i inni nieszczęśnicy desperacko usiłują wydostać się z matni.

PONIEDZIAŁEK 23:50 TVP 2 - RED ROCK WEST

Thriller, 105 min, USA (1992)

Młody człowiek poszukujący pracy w mieście Red Rock zostaje wpłątany przypadkowo w intrygę, w której stawką są olbrzymie pieniądze oraz życie. Omyłkowo wzięty za płatnego mordercę, próbuje bezskutecznie opuścić miasteczko, ale z Red Rock nie ma ucieczki. Znakomicie zrealizowany film nawiązujący do tradycji "czarnego kryminału" amerykańskiego lat 40-tych.

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Radio Romans (17) - serial
08:55 Między mamami
09:15 Psie opowieści, czyli ochy i fochy (10) - dla dzieci
09:35 Domisiowe bajki (12) - dla dzieci
09:45 Polska - Wybrzeże Kości Słoniowej
09:50 Polska - Wybrzeże Kości Słoniowej
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:42 Audycje komitetów wyborczych
13:10 Zdziaływające życie bezkręgowców (5) - dokument
13:45 Plebania (1576) - serial
14:15 Klan (1965) - serial
14:45 Audycje komitetów wyborczych
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:17 Audycje komitetów wyborczych
15:45 Moda na sukces (5224) - serial
16:10 Moda na sukces (5225) - serial
16:35 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1577) - serial
17:55 Klan (1966) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:10 Kraina elfów (34) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (55) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:20 Wariaci z Karaimów - film fabularny
00:05 Wyjście - dokument
00:40 Telezakupy
01:05 Znalazłem cię (1) - film fabularny
02:40 Królowie srodmiścia (11) - serial
03:25 Królowie srodmiścia (12) - serial
04:05 Pan Smieć (6) - dokument
04:10 Zaczęły gwiazdy (85) - rozrywka
04:30 Zakopower (2) - muzyka

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (164) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1345) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy (740) - serial
13:20 Detektywi (744) - serial
13:50 Niania (69) - serial
14:20 Niania (70) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (153) - serial
17:55 Majka (165) - serial
18:25 Detektywi (745) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1346) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (741) - serial
21:30 Podwójne ryzyko - film fabularny
23:35 Fringe: Na granicy światów (20) - serial
00:40 Multikino (526) - kultura
01:05 Taniec z gwiazdami (11) - rozrywka
03:00 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
03:55 Telesklep
04:20 Fringe: Na granicy światów (20) - serial
05:10 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Zabity na śmierć - film fabularny
09:45 Darek - film krótkometrażowy
10:15 Pancerny wóz - film fabularny
12:05 Gniazdo - film fabularny
13:55 Ostatni zachód słońca - film fabularny
15:55 W oku kamery - dokument
16:35 Powrót do przyszłości II - film fabularny
18:35 Motodrama - film fabularny
20:10 Nikt nie rozumie perskich kotów - film fabularny

Negeri i Ashkan żyją nadzieją opuszczenia Iranu. Mają szansę wystąpić w Londynie. Aby się tam dostać, potrzebują paszportów i wiz. W grę wchodzi zakup fałszywych dokumentów.

22:20 Pierrepoint - ostatni kat - film fabularny
00:05 Dark Water - Fatum - film fabularny
02:00 Z-bocznica historia kina - dokument
02:55 Sobowtór - film fabularny
04:05 Wstyd - film fabularny

TVP 2

06:00 Audycje komitetów wyborczych
06:15 Opowiedz nam swoją historię (41) - talk show
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (52) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (71) - rozrywka
11:45 Kobieta z dotacją w tle (19) - dokument
11:55 Doktor Martin (19) - serial
12:55 Faceci do wzięcia (13) - serial
13:30 Laskowik & Malicki - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (491) - serial
15:05 M jak miłość (784) - serial
16:05 Audycje komitetów wyborczych
16:35 Opowiedz nam swoją historię (42) - talk show
17:25 Gilotyna (72) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (64) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (14) - serial
20:10 Barwy szczęścia (492) - serial
20:45 Dr House (121) - serial
21:40 Tancerze (29) - serial
22:35 Kocham Cię, Polsko! - dokument
22:40 Punkt widzenia - talk show
23:35 997
00:10 Zła godzina - film fabularny
02:20 L.J.K. (Ludwik Jerzy Kern) - dokument
03:20 S.O.S. (4) - serial
04:20 Biuro kryminalne (11) - serial
05:55 M.A.S.H. (121) - serial

tvn

06:25 Kuba Wojewódzki - talk show
07:25 Plotkara (15) - serial
08:20 BrzydUla (111) - serial
08:50 BrzydUla (112) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial
10:25 Ally McBeal (1) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (63) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (16) - serial
17:00 BrzydUla (113) - serial
17:30 BrzydUla (114) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (10) - serial
19:00 Ally McBeal (1) - serial
20:00 Kula - film fabularny
22:45 Jedenasta godzina (16) - serial
23:45 Opiekunka - film fabularny
01:35 Arkana magii - rozrywka
05:05 Marina (63) - serial
05:55 Na Wspólnej (785) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (6) - serial
08:00 Wzburzone wody - dokument
09:40 Żona dla Australijczyka - film fabularny
11:20 Czarny balonik - film fabularny
13:00 Czarnoksiężnik z krainy Oz - film fabularny
15:20 Łapu capu ekstra - rozrywka
15:55 Biker boyz - film fabularny
17:50 Gra dla dwojga - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (7) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Magia kłamstwa (1) - serial
21:50 Rockefeller Plaza 30 (15) - serial
22:20 Operacja Dunaj - film fabularny
00:10 Informers - film fabularny
01:50 Zagłada planety Ziemia - film fabularny
03:20 Muzyka - muzyka
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:40 Wszyscy święci - film fabularny

EUROSPORT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Król Artur i rycerze Okraglego Stołu - film fabularny
08:55 Świat według Klepskich (109) - serial
09:25 Świat według Klepskich (110) - serial
10:00 Daleko od naszy (115) - serial
10:30 Daleko od naszy (116) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (233) - serial
11:30 Samo życie (1548) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (207) - serial
13:00 Łabędziem być... (3) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1186) - serial
14:45 Benny Hill (10) - serial
15:15 Benny Hill (11) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (234) - serial
17:00 Dlaczego ja? (110) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1187) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1549) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (129) - serial
21:00 Hotel 52 (25) - serial
22:00 Szpilki na Giewoncie (12) - serial
23:00 Wyznania Tru - film fabularny
00:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1407) - rozrywka

4

06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (55) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (52) - serial
10:20 Osaczona (44) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (62) - serial
12:20 TV market
13:00 VIP - kultura
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (56) - serial
16:00 Zbuntowani (235) - serial
17:00 Osaczona (45) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (63) - serial
19:00 Morze miłości (53) - serial
20:00 Ruffian - film fabularny
21:55 Galileo Extra
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23) - serial
00:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24) - serial

EUROSPORT

08:30 Magazyn olimpijski
09:00 Wyciągi w Okayamie
09:45 Wyciągi w Okayamie
10:30 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
11:30 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
12:15 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
13:15 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
14:00 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
15:00 Watts
15:45 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
16:45 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
17:30 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
18:30 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
19:15 Eurogole Flesz
19:25 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
20:15 Fight Club
23:00 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
23:05 Watts
23:10 Tydzień z World Wrestling Entertainment
23:40 Vintage Collection
00:40 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
00:45 FIA WTCC
01:15 Eurogole Flesz



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:25 Radio Romans (18) - serial
08:55 Słodkie pociechy - film fabularny
10:35 Smaki polskie
10:55 Budzimy do życia (2) - dokument
11:05 Miejsce z historią - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:42 Audycje komitetów wyborczych
13:10 Zadziwiające życie bezkręgowców (5) - dokument
13:45 Plebania (1577) - serial
14:15 Klan (1966) - serial
14:45 Audycje komitetów wyborczych
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:17 Audycje komitetów wyborczych
15:45 Moda na sukces (5226) - serial
16:10 Moda na sukces (5227) - serial
16:35 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1578) - serial
17:55 Klan (1967) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Tomek i przyjaciele (11) - serial
19:15 Skarby Małgosi (18) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Słodka zemsta - film fabularny
22:15 Empatia - film fabularny
00:00 Falszerze. Powrót story (7) - serial
00:55 Falszerze. Powrót story (8) - serial
01:45 Telezakupy
02:05 Frankie - film fabularny
03:40 Jedna ręka nie klaszcze - film fabularny
05:00 Spacer po Marsie - dokument
05:45 Moda na sukces (5226) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (165) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1346) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy (741) - serial
13:20 Detektywi (745) - serial
13:50 Niania (71) - serial
14:20 Niania (72) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (543) - serial
17:55 Majka (166) - serial
18:25 Detektywi (746) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Sahara - film fabularny
22:40 Sekcja 8. - film fabularny
00:40 Snowboardzista - film fabularny
02:40 Kuba Wojewódzki (11) - talk show
03:35 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
04:30 Telesklep
04:55 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 W oku kamery - dokument
08:30 Pokój Marvina - film fabularny
10:20 Inna modlitwa - film fabularny
12:00 Ręce do góry - film fabularny
13:30 Babilon Nollywood - dokument
14:40 Ostatnia audycja - film fabularny
16:35 Millioner - film fabularny
18:20 Był tu Willie Boy - film fabularny
20:10 Nie mów nikomu - film fabularny
22:30 Szacunek - film fabularny
00:15 Przylądek strachu - film fabularny
02:20 RajUstopy - film fabularny

Piotr, zadowolony z życia 40-latek, bierze udział w talk-show. Prowadzący skłania go do podsumowania przyszłości, wydobywając spod maski wesołka melancholijnego frustrata.

03:40 Beautiful - film fabularny
04:45 Olek - film fabularny



06:00 Audycje komitetów wyborczych
06:15 Opowiedz nam swoją historię (42) - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (53) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Pogotowie modowe - publicystyka
11:30 Tak możesz
11:45 Kobieta z dotacją w tle (20) - dokument
11:55 Doktor Martin (20) - serial
12:50 Faceci do wzięcia (14) - serial
13:30 Kabaretowy Klub Dwójki (31) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (492) - serial
15:05 Tancerze (29) - serial
16:05 Audycje komitetów wyborczych
16:35 U Pana Boga w ogródku (7) - serial
17:25 Gilotyna - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Kabaretożerzy (11) - rozrywka
20:05 Na dobre i na złe (421) - serial
21:10 Kocham Cię, Polsko! (49) - rozrywka
22:45 Wigilijne show - film fabularny
00:40 Grzeszna propozycja - film fabularny
02:35 Apetyt na życie (20) - serial
03:05 Apetyt na życie (21) - serial
03:35 Resident Evil: Domena zła - film fabularny
05:20 Słowo na niedzielę
05:30 Genialne zwierzęta (3) - dokument



06:25 Kuba Wojewódzki - talk show
07:25 Plotkara (16) - serial
08:20 BrzydUla (113) - serial
08:50 BrzydUla (114) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (10) - serial
10:25 Ally McBeal (2) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (64) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (17) - serial
17:00 BrzydUla (115) - serial
17:30 BrzydUla (116) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (11) - serial
19:00 Ally McBeal (2) - serial
20:00 Słoneczne miasto - film fabularny
22:05 Nie z tego świata (1) - serial
23:05 Alive: Dramat w Andach - film fabularny
01:40 Arkana magii - rozrywka
05:45 Misja Martyna (5) - rozrywka



07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (7) - serial
08:00 Dom bez okien - film fabularny
09:45 Niesamowici bracia Bloom - film fabularny
11:45 Ponyo - film fabularny
13:30 Moja wielka grecka wycieczka - film fabularny
15:05 Fanboys - film fabularny
16:40 Droga do raju - film fabularny
18:20 Poirot - Przyjdź i zgin - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (8) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Galerianki - film fabularny
22:25 Wrogowie publiczni - film fabularny
00:50 Ostatni dom po lewej - film fabularny
02:40 Franklyn - film fabularny
04:15 Nienarodzony - film fabularny
05:20 Jak być kochaną - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:55 Wojownicze żółwie Ninja III - film fabularny
08:55 Świat według Kiepskich (111) - serial
09:25 Świat według Kiepskich (112) - serial
10:00 Daleko od noszy (117) - serial
10:30 Daleko od noszy (118) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (234) - serial
11:30 Samo życie (1549) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (208) - serial
13:00 Łabędziem być... (4) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1187) - serial
14:45 Benny Hill (12) - serial
15:15 Benny Hill (13) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (235) - serial
17:00 Dlaczego ja? (111) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1188) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1550) - serial
20:00 Wyspa Nim - film fabularny
22:05 Z Archiwum X - film fabularny
00:45 Przegrane życie - film fabularny
03:00 Tajemnice losu - film fabularny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1408) - rozrywka



06:00 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (56) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (53) - serial
10:20 Osaczona (45) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (63) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Odkrywanie Ameryki - dokument
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (57) - serial
16:00 Zbuntowani (236) - serial
17:00 Mała czarna - talk show
18:00 Nie igraj z aniołem (64) - serial
19:00 Morze miłości (54) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24) - serial
22:00 Śmierć na talerzu (5) - dokument
23:05 Podglądacz - film fabularny
01:00 Nigdy nie rozmawiaj z nieznajomym - film fabularny
02:50 Muzyczne listy - muzyka
03:45 TV market
04:15 Nazareth - Homecoming - muzyka
05:40 VIP - kultura



08:30 Watts
08:45 Wścigi w Makau
09:45 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
10:45 Rumunia - Włochy
11:30 Polska - Wybrzeże Kości Słoniowej
12:30 Holandia - Turcja
13:15 Finiszowe metry
14:15 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
15:15 Rumunia - Włochy
16:00 Polska - Wybrzeże Kości Słoniowej
17:00 Holandia - Turcja
17:45 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
18:45 Eurogole Flesz
18:55 Mistrzostwa Świata w Austrii
19:30 Mistrzostwa Świata w Austrii
20:00 Liga Mistrzów w Kijowie
21:00 Partouche Poker Tour w Cannes
23:00 Finiszowe metry
00:00 Freeride Spirit
00:15 Watts
00:30 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
05:45 Wścigi w Makau



06:15 Moda na sukces (5227) - serial
06:40 Siódme niebo (5) - serial
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Hurtownia książek - kultura
08:45 Ziarno
09:15 Zaczęło gwiazd (86) - rozrywka
09:45 Stawka większa niż życie (11) - serial
10:55 Cuda Wyspy Clippertona (2) - dokument
11:35 Okazja (7) - serial
12:05 Hotel Pod Żyrąfą i Nosorożcem (3) - serial
13:00 Wiadomości
13:20 Marzenie Anny - film fabularny
15:00 Miłość nad rozlewiskiem (10) - serial
16:00 Ratownicy (4) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Wściekle gary
17:55 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
18:50 Jaka to melodia? - kulisy - rozrywka
19:00 Smerfy (46) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:05 Pogoda
20:20 Taxi III - film fabularny
22:00 Znaleźne - film fabularny
23:45 Mój chłopak zombie - film fabularny
01:20 Jeden odchodzi, drugi zostaje - film fabularny
03:05 Bokser - film fabularny



08:00 Kobieta na krańcu świata (7) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej (1343) - serial
11:20 Na Wspólnej (1344) - serial
11:50 Na Wspólnej (1345) - serial
12:15 Na Wspólnej (1346) - serial
12:35 Top Model. Zostań modelką (11) - rozrywka
13:40 Kobieta na krańcu świata (7) - dokument
14:10 Mali agenci III: Trójwymiarowy odłot - film fabularny
15:50 Majka (162) - serial
16:20 Majka (163) - serial
16:45 Majka (164) - serial
17:20 Majka (165) - serial
17:45 Majka (166) - serial
18:00 Kuchenne rewolucje (11) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (12) - rozrywka
21:50 Holiday - film fabularny
00:40 Piła - film fabularny
02:40 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
03:30 Telesklep
03:55 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Tsuribashi - film krótkometrażowy
08:05 Gniazdo - film fabularny
09:55 Nevada Smith - film fabularny
12:15 Między piekłem a niebem - film fabularny
14:20 Mumia powraca - film fabularny
16:40 Panna Marple: Nemesis - film fabularny
18:25 Zakopana Betty - film fabularny
20:10 Czerwona gorączka - film fabularny
22:05 Na trasie - film krótkometrażowy
22:45 Od zmierzchu do świtu - film fabularny
00:45 Opowieści o zwyczajnym szaleństwie - film fabularny
02:35 Ugór - film fabularny
03:40 Pamiętasz mnie? - film fabularny
04:55 Na boso - film fabularny



06:30 Człowiek wśród ludzi
07:00 Panna z mokrą głową (1) - serial
07:30 Poezja łączy ludzi (48) - kultura
07:40 M jak miłość (782) - serial
08:40 M jak miłość (783) - serial
09:35 Barwy szczęścia (489) - serial
10:05 Barwy szczęścia (490) - serial
10:35 Puchar Świata w Gällivare
10:45 Puchar Świata w Gällivare
12:00 Kabaretowe kawalki z przeglądarki (3) - rozrywka
12:20 Smaki czasu z Karolem Okrasą
12:50 Licencja na wychowanie (61) - serial
13:20 Licencja na wychowanie (62) - serial
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Wideoteka dorosłego człowieka (108) - rozrywka
15:10 Kocham Cię, Polsko! (49) - rozrywka
16:35 Słowo na niedzielę
16:50 Czyje to włosy? - dokument
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Alfabet uczuć, czyli 10 lat z "M jak miłość" (6) - dokument
19:00 Wielka draka o dzieciaka (10) - rozrywka
20:05 U Pana Boga w ogródku (8) - serial
20:55 Laskowik & Malicki (17) - rozrywka
22:05 Resident Evil: Domena zła - film fabularny
23:55 Piła II - film fabularny
01:35 Honor nade wszystko (2) - film fabularny
03:15 L jak Laskowik, T jak TEY - rozrywka
04:35 Córki McLeoda (157) - serial
05:40 Córki McLeoda (159) - serial



06:15 Pascal: po prostu gotuj
06:45 Telezakupy
08:50 Tajemnice Smallville (1) - serial
09:45 Frasier (5) - serial
10:15 Frasier (6) - serial
10:45 Słodka zemsta - film fabularny
12:35 Seinfeld (11) - serial
13:05 Seinfeld (12) - serial
13:35 Seinfeld (13) - serial
14:05 Seinfeld (1) - serial
14:35 Seinfeld (2) - serial
15:05 Kim jesteś, kochanie - film fabularny
17:00 Dwóch i pół (21) - serial
17:30 Dwóch i pół (22) - serial
18:00 Dwóch i pół (23) - serial
18:30 Dwóch i pół (24) - serial
19:00 Dwóch i pół (1) - serial
19:30 Z ust do ust - film fabularny
21:35 Same kłopoty - film fabularny
23:25 Wejście smoka - film fabularny
01:25 Arkana magii - rozrywka
05:50 Misja Martyna (6) - rozrywka



07:00 Minisport+
07:10 Łapu capu
07:25 Milion za Laurę - film fabularny
09:05 Meduzy - film fabularny
10:30 Wagah - film krótkometrażowy
10:50 Epoka lodowcowa III - Era dinozaurów - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:05 Opuścić gniazdo - dokument
14:00 Miłość w przyrodzie (3) - dokument
15:00 Solista - film fabularny
16:55 Łapu capu ekstra - rozrywka
17:30 Uczciwy przekręt (15) - serial
18:25 Obcy na poddaszu - film fabularny
20:00 Nieznani - film fabularny
21:30 13. dzielnica - ultimatum - film fabularny
23:15 Gamer - film fabularny
01:00 Zawodowcy - film fabularny
02:40 Zniknięcie - film fabularny
04:30 Miłość w motelu Zmierzch - dokument
05:00 South Park (3) - serial
05:25 Aktualności filmowe
05:50 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (5) - serial
07:45 Rodzina Addamsów - spotkanie po latach - film fabularny
09:45 Magazyn UEFA Champions League
10:15 Ewa gotuje
10:45 Wyspa Nim - film fabularny
12:45 Przygody Merlina (12) - serial
13:45 Dom nie do poznania (192) - rozrywka
14:45 Się kręci (196) - rozrywka
15:45 Rodzina zastępcza plus (269) - serial
16:45 Ludzie Chudego (12) - serial
17:45 Światowe rekordy Guinnessa (18) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Daleko od noszy (24) - serial
20:00 Stand up - zabij mnie śmiechem (8) - rozrywka
22:00 48 godzin - film fabularny
00:05 Paweł Kołodziej - John McClain
02:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1409) - rozrywka



06:10 Kinomaniak - kultura
06:40 Odkrywanie Ameryki - dokument
07:10 Mała czarna - talk show
08:10 Rajd Wielkiej Brytanii
09:10 Kosmaty snowboardzista - film fabularny
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (256) - talk show
13:00 Kinomaniak - kultura
13:30 Odkrywanie Ameryki - dokument
14:00 V-Max
14:30 KS Vive Targi Kielce - FC Barcelona-Borges
16:55 Gliniarze z Melbourne (21) - serial
17:55 Prawdziwa historia Robin Hooda (1) - dokument
19:00 Galileo
20:00 Skok - film fabularny
22:20 Spadkobiercy (38) - rozrywka
23:20 Gra namiętności - film fabularny
01:05 Najwyższy stopień zagrożenia - film fabularny
03:00 Iron Maiden - Live in Rio - muzyka
04:00 TV market
04:35 Scorpions - Moment Of Glory - muzyka
05:15 Lalola (149) - serial



08:30 Freeride Spirit
08:45 Eurosport dla Planety
09:15 Watts
09:30 Finiszowe metry
10:30 Przelamując lody
10:45 Puchar Świata w Gällivare
11:45 Puchar Świata w Levi
12:30 Puchar Świata w Gällivare
13:45 Przelamując lody
14:00 Mistrzostwa Świata w Turynie
15:30 Polska - Wybrzeże Kości Słoniowej
16:30 Mistrzostwa Europy w Polsce i na Ukrainie
17:30 Puchar Świata w Gällivare
18:30 Puchar Świata w Gällivare
19:30 Mistrzostwa Świata w Turynie
21:00 Fight Club
23:00 Puchar Świata w Gällivare
00:00 Watts
00:15 Wścigi w Makau
01:00 Wścigi w Makau
01:30 Puchar Świata w Gällivare
04:45 Wścigi w Makau



06:00 Mały rycerz El Cid (14) - serial
06:30 Smerfy (46) - serial
07:00 Transmisja mszy św.
z Sanktuarium Bożego
Miłosierdzia w Krakowie
Łagiewnikach
08:00 Rodzina Rabatków (48) - serial
08:30 Halo, tu Hania! (5) - serial
08:45 Klub przyjaciół Myszkę Miki
(41) - serial
09:25 Dzwoneczek - film fabularny
10:50 Czarodziej z Waverly Place
(10) - serial
11:20 Okazja (8) - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Panski
12:15 Między ziemią a niebem
13:00 Wiadomości
13:15 Doręczyciel (5) - serial
14:10 Odkrycie profesora
Krippendorfa - film fabularny
15:55 Oceany (4) - dokument
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (55) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Chip i Dale (43) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Kronika Pucharu Świata
20:05 Pogoda
20:20 Miłość nad rozlewiskiem (11)
- serial
21:58 Wieszcz wyborczy
23:10 Blue Velvet - film fabularny
01:20 Zagubiona autostrada
- film fabularny
03:40 Jentl - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5228) - serial
05:30 Moda na sukces (5229) - serial



08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Kobieta na krańcu świata (8)
- dokument
11:30 Co za tydzień
12:10 Kuchenne rewolucje (11)
- rozrywka
13:10 Mam talent (12) - rozrywka
15:00 Most do Terabithii
- film fabularny
17:00 Ugotowani (8) - rozrywka
18:00 Milionerzy (147) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Taniec z gwiazdami (12)
- rozrywka
22:10 Dr House (21) - serial
23:10 Usta usta (11) - serial
00:10 Mentalista (10) - serial
01:05 Sześć stóp pod ziemią (5)
- serial
02:15 Po co spać, jak można grać?
- rozrywka
03:10 Telesklep
03:35 Most do Terabithii
- film fabularny
05:10 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Bracia - film krótkometrażowy
08:30 Za drzwiami Actors Studio
- dokument
09:30 Ostatni zachód słońca
- film fabularny
11:30 Kabuli Kid - film fabularny
13:15 Słoneczne plamy
- film krótkometrażowy
13:40 Wielkie kłopoty - film fabularny
15:15 Godziny - film fabularny
17:20 Nikt nie rozumie perskich
kotów - film fabularny
19:30 W oku kamery - dokument
20:10 Panna Marple: Próba
niewinności - film fabularny
21:55 Nie mów nikomu - film fabularny
00:15 Easy Rider - film fabularny
02:00 Anatomia miłości
- film fabularny
03:30 Sobowtór - film fabularny
04:40 RajUstopy - film fabularny



06:30 Sto tysięcy bocianów (63)
- dokument
06:55 M jak miłość (784) - serial
07:55 Barwy szczęścia (491) - serial
08:30 Barwy szczęścia (492) - serial
09:15 Strefa gwiazd
09:40 Tajemnice zakazanego miasta
(2) - dokument
10:30 Puchar Świata w Gällivare
10:45 Puchar Świata w Gällivare
12:30 Słynna restauracja
- film fabularny
14:05 Familiada - rozrywka
14:40 Złotopolscy (1116) - serial
15:15 Szansa na sukces (175)
- rozrywka
16:20 Na dobre i na złe (421) - serial
17:10 Kocham Cię, Polsko!
- dokument
17:20 Kabaretowa Noc Listopadowa
Gdynia 2010 (1) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Tak to leciało! - kulisy
- dokument
18:55 Tak to leciało! (84) - rozrywka
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (32)
- rozrywka
21:05 Czas honoru (36) - serial
22:05 Castle (6) - serial
22:55 Magazyn Ekstraklasy - Szybka piłka
23:30 Kocham kino - kultura
00:00 Mediaschool 2010
- Międzynarodowy Festiwal
Szkół Filmowych
i Telewizyjnych - dokument
01:00 Strefa gwiazd
01:25 Damski interes - film fabularny
02:25 Kolejność uczuć - film fabularny
04:55 Córki McLeoda (158) - serial
05:35 M.A.S.H. (122) - serial



06:20 Pascal: po prostu gotuj
06:50 Telezakupy
08:55 Tajemnice Smallville (2) - serial
09:50 Frasier (7) - serial
10:20 Frasier (8) - serial
10:50 Same kłopoty - film fabularny
12:45 Chuck (9) - serial
13:40 Kobra - oddział specjalny (9)
- serial
14:40 Agenci NCIS (9) - serial
15:35 Poszukiwacze - film fabularny
18:00 Miasteczko Twin Peaks (21)
- serial
19:05 Detektyw Monk (6) - serial
20:05 Wejście smoka - film fabularny
22:10 Krok od domu (3) - serial
23:10 Słoneczne miasto
- film fabularny
01:10 Arkana magii - rozrywka
05:05 Marina (64) - serial
05:55 Na Wspólnej (786) - serial



06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Ludzie z cily - dokument
08:00 Miłość w przyrodzie (3)
- dokument
09:00 Ciosy - film fabularny
10:45 Mija czas - film fabularny
12:30 Przywódca - zwiariowana
kampania prezydencka
- film fabularny
14:15 Nigdy nie mów nigdy
- film fabularny
16:10 Poirot - Tragedia w trzech
aktach - film fabularny
17:50 Rockefeller Plaza 30 (15)
- serial
18:20 Magia kłamstwa (1) - serial
19:10 Łąpu capu
19:20 Aktualności filmowe
19:50 Nie przegap
20:00 Kochankowie - film fabularny
21:55 Zapowiedź - film fabularny
00:00 Złodziejski kodeks
- film fabularny
01:50 Drogi Osamo - film fabularny
03:30 Słona róża - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Co nowego u Scooby'ego? (13)
- serial
07:40 Kaczor Donald przedstawia
(58) - dla dzieci
08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (6)
- serial
08:45 Gumisie (4) - serial
09:15 Gumisie (5) - serial
09:45 Kacze opowieści (39) - serial
10:15 Kacze opowieści (40) - serial
10:45 Bingo - film telewizyjny
12:40 Małolaty Ninja na wojennej
ścieżce - film fabularny
14:40 Miłość i frytki - film fabularny
16:45 Szpilki na Giewoncie (12)
- serial
17:45 Hotel 52 (25) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (242)
- serial
20:00 Ludzie Chudego (13) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami
(10) - serial
22:00 Kości (11) - serial
23:00 Sprawca Zero - film fabularny
01:05 Magazyn sportowy
03:00 Tajemnice losu
04:45 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1410)
- rozrywka



06:10 V-Max
06:40 Dekoratornia - film telewizyjny
07:10 Kosmaty snowboardzista
- film fabularny
09:00 Nieszczęścia Alfreda
- film fabularny
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (257) - talk show
13:00 Dekoratornia - film telewizyjny
13:30 Spadkobiercy (38) - rozrywka
14:30 Asseco Resovia Rzeszów
- Delecta Bydgoszcz
17:00 Rajdowe Samochodowe
Mistrzostwa Polski
- Rajd Dolnośląski
17:30 VIP - kultura
18:00 Gliniarze z Melbourne (22)
- serial
19:00 Galileo
20:00 Galileo Extra
21:00 STOP Drogówka
22:00 Spadkobiercy (39) - rozrywka
23:00 Szaleństwo miłości
- film fabularny
00:55 Gliniarze z Melbourne (21)
- serial
01:55 Gliniarze z Melbourne (22)
- serial
02:55 Willie Nelson & Friends
- muzyka
04:25 TV market
04:55 V-Max
05:15 Lalola (150) - serial



08:30 Wyścigi w Makau
09:30 Watts
09:45 Puchar Świata w Gällivare
10:45 Puchar Świata w Gällivare
11:45 Puchar Świata w Gällivare
12:30 Puchar Świata w Gällivare
14:15 Puchar Świata w Gällivare
15:15 Wyścigi w Makau
16:15 Watts
16:30 Mistrzostwa Świata w Turynie
18:00 Puchar Świata w Gällivare
19:00 Puchar Świata w Gällivare
20:30 Tomasz Adamek
- Michael Grant
22:30 Weekend w sportach
motorowych
22:45 Puchar Świata w Gällivare
23:45 Puchar Świata w Gällivare
01:15 Weekend w sportach
motorowych



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:25 Radio Romans (19) - serial
09:05 Dzwoneczek - film fabularny
10:30 Legenda Nezha (52) - serial
11:00 Podglądacze - lowcy absurdów (7)
- dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie gadów i płazów (1)
- dokument
13:45 Plebania (1578) - serial
14:15 Klan (1967) - serial
14:45 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5228) - serial
16:15 Moda na sukces (5229) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1579) - serial
17:55 Klan (1968) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Przygody rozbójnika Rumcajsa
(11) - serial
19:15 Bajki z mchu i paproci (28) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ogniem i mieczem (3) - serial
21:35 Willa szczęścia - teatr
23:15 Belfer: Zwycięzca bierze
wszystko - film fabularny
00:55 Bracia i siostry (20) - serial
01:50 Notacje - dokument
02:00 Telezakupy
02:20 Królowie srodmieścia (13) - serial
03:10 Pan Smieć (7) - dokument
05:05 Moda na sukces (5230) - serial
05:30 Moda na sukces (5231) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (166) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 Ugotowani (8) - rozrywka
13:45 Niania (73) - serial
14:20 Niania (74) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem
- talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria
Wesołowska (544) - serial
17:55 Majka (167) - serial
18:25 Detektywi (747) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1347) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (742)
- serial
21:30 Szymon Majewski Show (11)
- rozrywka
22:35 Mentalista (11) - serial
23:35 Superwizjer
00:10 Nie z tego świata (11) - serial
01:05 Co za tydzień
01:40 Uwaga!
02:00 Po co spać, jak można grać?
- rozrywka
02:55 Telesklep
03:20 Rozmowy w toku - talk show
04:15 Szymon Majewski Show (11)
- rozrywka
05:05 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 The Rabbit Case
- film krótkometrażowy
08:15 W oku kamery - dokument
08:55 Uwiecznione chwile Marii
Larsson - film fabularny
11:15 Gniazdo - film fabularny
13:05 Ostatnia audycja - film fabularny
15:00 La drumul mare
- film krótkometrażowy
15:35 Nevada Smith - film fabularny
17:55 Motodrama - film fabularny
19:30 W oku kamery - dokument
20:10 Kolor purpury - film fabularny
22:50 Scigani - film fabularny
Podczas robót drogowych więzień
Dodge, młody haker skazany za
włamanie do systemu dużej firmy
telekomunikacyjnej, ucieka wraz z
przykutym do niego czarnoskórym
Piperem.
00:35 W oku kamery - dokument
05:30 Miasto płynie
- film krótkometrażowy
05:50 Grabarze - film krótkometrażowy



06:30 Pytając o Boga (11) - dokument
06:55 400-lecie parafii w Żychlinie
- dokument
07:20 ZUS dla ciebie!
07:35 Na dobre i na złe (54) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:50 Potrzebna od zaraz
12:15 Sierociniec dla orangutanów
(2) - dokument
12:50 Pytając o Boga - dokument
13:20 Marzenia Marcina Dańca
- rozrywka
14:10 Laskowik & Malicki - rozrywka
14:30 Święta wojna (241) - serial
15:05 Czas honoru (36) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię
(43) - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (65)
- serial
19:35 Faceci do wzięcia (15) - serial
20:10 Barwy szczęścia (493) - serial
20:45 M jak miłość (785) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość"
- dokument
21:50 Tomasz Lis na żywo
22:55 Zabójcze umysły (3) - serial
23:50 Red Rock West - film fabularny
01:35 Architektoniczne przygody
Dana Cruickshanka (3)
- dokument
02:35 Czwarta władza (3) - serial
03:25 Teraz ja - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (123) - serial



06:25 Kuba Wojewódzki - talk show
07:25 Plotkara (17) - serial
08:20 BrzydUla (115) - serial
08:50 BrzydUla (116) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (11) - serial
10:25 Ally McBeal (3) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (65) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (18) - serial
17:00 BrzydUla (117) - serial
17:30 BrzydUla (118) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro
Śledcze (12) - serial
19:00 Ally McBeal (3) - serial
20:00 Alive: Dramat w Andach
- film fabularny
22:35 Kobra - oddział specjalny (10)
- serial
23:40 Akcja na Eigerze - film fabularny
02:05 Arkana magii - rozrywka
05:05 Marina (65) - serial
05:55 Na Wspólnej (787) - serial



07:10 Łąpu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (8) - serial
08:00 Jak to się robi - film fabularny
09:20 Woda to dar - dokument
10:40 Opowieści dziwnej treści
- Złotowłosa i 3 misie
- film fabularny
12:00 Uczciwy przekręt (15) - serial
12:50 Czarodziejski flet
- film fabularny
15:10 Łąpu capu ekstra - rozrywka
15:45 Kobieta bez głowy
- film fabularny
17:25 Spotkanie - dokument
18:25 Poirot - wigilia Wszystkich
Świątecznych - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Amerykański tata (9) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
20:50 Minisport+
21:00 Mama w opalach - film fabularny
22:40 Kraina z marzeń - dokument
23:45 Brüno - film fabularny
01:05 Przerwa techniczna
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Babar, król słoni - film fabularny
09:00 Świat według Kiepskich (113)
- serial
09:30 Świat według Kiepskich (114)
- serial
10:00 Daleko od noszy (119) - serial
10:30 Daleko od noszy (120) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (235)
- serial
11:30 Samo życie (1550) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (209)
- serial
13:00 Łabędziem być... (5) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1188) - serial
14:45 Benny Hill (14) - serial
15:15 Benny Hill (15) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (236)
- serial
17:00 Dlaczego ja? (112) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1189) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1551) - serial
20:00 Pojutrze - film fabularny
22:45 Wstawaj! Gramy! (1411)
- rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (57) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
09:20 Morze miłości (54) - serial
10:20 Mała czarna - talk show
11:20 Nie igraj z aniołem (64) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 V-Max
14:00 Dziewczyny z fortuną
- rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (58) - serial
16:00 Zbuntowani (237) - serial
17:00 Osaczona (46) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (65) - serial
19:00 Morze miłości (55) - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Prawdziwa historia Robin
Hooda (1) - dokument
22:05 Galileo
23:05 Galileo
00:05 Modelki Janice Dickinson (1)
- rozrywka
01:05 Mała czarna - talk show
02:05 Muzyczne listy - muzyka
03:10 Elvis Costello - Live
in Memphis - muzyka
04:10 TV market
04:55 VIP - kultura
05:00 Kinomaniak - kultura
05:25 Lalola (1) - serial



08:30 Weekend w sportach
motorowych
08:45 Wyścigi w Makau
09:15 Wyścigi w Makau
10:00 Letnia Grand Prix
w Hinterzarten
11:00 Letnia Grand Prix
w Hinterzarten
12:00 Wyścigi w Makau
12:45 Puchar Świata w Gällivare
13:45 Puchar Świata w Gällivare
15:00 Letnia Grand Prix
w Courchevel
16:00 Letnia Grand Prix w Einsiedeln
17:00 Puchar Świata w Gällivare
18:00 Eurogole - Jeden na jednego
18:15 Eurogole
18:45 Champions Club
19:45 Giants Live w Johannesburgu
20:45 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami
20:50 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling
Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:25 Clash Time - Spotkanie
z gwiazdami
22:30 Total KO
23:30 Eurogole
00:00 Champions Club
01:00 Eurogole - Jeden na jednego
01:15 Weekend w sportach
motorowych



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Radio Romans (20) - serial
08:55 Mały rycerz El Cid (15) - serial
09:30 Jedynkowe przedszkole (44) - dla dzieci
10:00 Dlaczego? Po co? Jak?
10:20 Errata do biografii (47) - dokument
10:55 Laboratorium europejskie
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie gadów i płazów (2) - dokument
13:45 Plebania (1579) - serial
14:15 Klan (1968) - serial
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5230) - serial
16:15 Moda na sukces (5231) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1580) - serial
17:55 Klan (1969) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Magiczne przygody misia Ruperta (12) - serial
19:15 Bunio i Kimba (14) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Regaty Velux 5 Oceans - samotnie dookoła świata
20:10 Pogoda
20:25 Ranczo (47) - serial
21:30 Złote Kaczki 2010
22:25 Złote Kaczki 2010
22:35 Złote Kaczki 2010
23:20 Zamach w Wilczym Szańcu - film fabularny
01:05 Bracia i siostry (21) - serial
01:50 Notacje (450) - dokument
02:05 Telezakupy
02:30 Stacyjka (1) - serial
03:25 Stacyjka (2) - serial
05:05 Moda na sukces (5232) - serial
05:30 Moda na sukces (5233) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (167) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1347) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy (742) - serial
13:20 Detektywi (747) - serial
13:50 Niania (75) - serial
14:20 Niania (76) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (154) - serial
17:55 Majka (168) - serial
18:25 Detektywi (748) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1348) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (743) - serial
21:30 Usta usta (12) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (12) - talk show
23:30 Ugotowani (8) - rozrywka
00:30 Supervizjer
01:05 Uwaga!
01:25 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
02:20 Telesklep
02:45 Rozmowy w toku - talk show
03:40 Nie z tego świata (11) - serial
04:35 Co za tydzień
05:40 Uwaga!



08:00 Darek - film krótkometrażowy
08:20 Na boso - film fabularny
09:45 Między piekłem a niebem - film fabularny
11:50 Za drzwiami Actors Studio - dokument
12:50 Panna Marple: Godzina zero - film fabularny
14:35 Ręce do góry - film fabularny
15:30 Inna modlitwa - film fabularny
18:00 Powrót do przyszłości III - film fabularny
20:10 Do widzenia, do jutra... - film fabularny
21:45 Dark Water - Fatum - film fabularny
23:40 Wallander (12) - film fabularny
01:15 Opowieści o zwyczajnym szaleństwie - film fabularny
03:05 Beautiful - film fabularny
04:05 Raj i Ustopy - film fabularny
05:25 Warzywniak, 360 st - film krótkometrażowy
05:50 Caracas - film krótkometrażowy



06:10 Opowiedz nam swoją historię (43) - talk show
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (55) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:45 Niezwykła Australia - dokument
12:50 Faceci do wzięcia (15) - serial
13:20 Wielka draka o dzieciaka - kulisy (10) - dokument
13:30 Wielka draka o dzieciaka (10) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (493) - serial
15:05 M jak miłość (785) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię (44) - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (66) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (16) - serial
20:10 Barwy szczęścia (494) - serial
20:40 Barwy życia (12) - dokument
20:55 M jak miłość (786) - serial
21:55 Magazyn Ekspresu Reporterów
23:00 Dziecko Alison - dokument
00:05 Głową w mur - film fabularny
02:05 07 zgłoś się (21) - serial
03:50 Wiedźmin (12) - serial
04:35 Dziecko Alison - dokument
05:40 M.A.S.H. (124) - serial



06:25 Kuba Wojewódzki - talk show
07:25 Plotkara (18) - serial
08:20 BrzydUla (117) - serial
08:50 BrzydUla (118) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (12) - serial
10:25 Ally McBeal (4) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (66) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (1) - serial
17:00 BrzydUla (119) - serial
17:30 BrzydUla (120) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
19:00 Ally McBeal (4) - serial
20:00 Akcja na Eigerze - film fabularny
22:35 Agenci NCIS (10) - serial
23:40 Przysięga - film fabularny
01:35 Arkana magii - rozrywka
05:05 Marina (66) - serial
05:55 Na Wspólnej (788) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (9) - serial
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Rockefeller Plaza 30 (15) - serial
09:00 Kraina z marzeń - dokument
10:00 Cień - film fabularny
11:35 George Michael - koncert w Londynie - muzyka
13:05 Kocham cię od tak dawna - film fabularny
15:00 Szczęściarz Antoni - film fabularny
16:25 Będzie głośno - dokument
18:05 Bandslam - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (10) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Już mnie nie kochaj - film fabularny
22:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
23:00 Gamer - film fabularny
00:45 Stacja Mirsk - film fabularny
01:30 Swoimi słowami - film fabularny
02:10 Kaidan - film fabularny
04:10 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Olinek Okraglinek: obrońca uśmiechu - film fabularny
08:55 Świat według Kiepskich (115) - serial
09:25 Świat według Kiepskich (116) - serial
10:00 Daleko od noszy (121) - serial
10:30 Daleko od noszy (122) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (236) - serial
11:30 Samo życie (1551) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (210) - serial
13:00 Łabędziem być... (6) - rozrywka
14:00 Pierwsza miłość (1189) - serial
14:45 Benny Hill (16) - serial
15:15 Benny Hill (17) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (237) - serial
17:00 Dlaczego ja? (113) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1190) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1552) - serial
20:00 Legionista - film fabularny
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (23) - serial
23:15 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24) - serial
00:15 Kwaśne winogrona - film fabularny
00:05 Głową w mur - film fabularny
02:15 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1412) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (58) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (55) - serial
10:20 Osaczona (46) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (65) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 VIP - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (59) - serial
16:00 Zbuntowani (238) - serial
17:00 Osaczona (47) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (66) - serial
19:00 Morze miłości (56) - serial
20:00 Geneza (1) - serial
21:20 Geneza (2) - serial
22:35 Droga boksera - film fabularny
00:45 Modelki Janice Dickinson (2) - rozrywka
01:45 Mała czarna - talk show
02:45 Muzyczne listy - muzyka
03:40 V-Max
04:05 VIP - kultura
04:30 TV market
05:15 Lalola (2) - serial



08:30 Eurogole
09:00 Champions Club
10:00 Letnia Grand Prix w Courchevel
11:00 Letnia Grand Prix w Einsiedeln
12:00 Puchar Świata w Gällivare
13:30 Eurogole
14:00 Champions Club
15:00 Letnia Grand Prix w Wisie
16:00 Letnia Grand Prix w Wisie
17:00 Puchar Świata w Gällivare
18:00 Puchar Świata w Gällivare
19:00 Eurogole Flesz
19:10 Halo, halo! Tu Londyn!
19:15 Eurogole
19:45 Eurogole - Jeden na jednego
20:00 Najlepsze walki w USA
21:00 Sebastian Sylvester - Mahir Oral
23:00 Freeride Spirit
23:15 FIA WTCC
23:45 Watts
00:00 Champions Club
00:30 Letnia Grand Prix w Hakubie



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Radio Romans (21) - serial
08:55 Mały rycerz El Cid (16) - serial
09:30 Budzik (319) - dla dzieci
10:00 Moliki książkowe
10:20 Szerokie tory - dokument
10:50 Raj
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Życie gadów i płazów (3) - dokument
13:45 Plebania (1580) - serial
14:15 Klan (1969) - serial
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5232) - serial
16:15 Moda na sukces (5233) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1581) - serial
17:55 Klan (1970) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Olimpiada Bołka i Lolka (5) - serial
19:15 Nauki i przyjaciele (19) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ranczo (48) - serial
21:30 Ratownicy (9) - serial
22:25 Niepokonani. Niezwykłe historie - talk show
23:00 Warto rozmawiać - talk show
23:50 Lup (5) - serial
00:55 Lup (6) - serial
01:50 Telezakupy
02:10 Stacyjka (3) - serial
03:10 Stacyjka (4) - serial
05:05 Moda na sukces (5234) - serial
05:30 Moda na sukces (5235) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (168) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1348) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:10 Mango - Telezakupy
12:40 W-11 wydział śledczy (743) - serial
13:20 Detektywi (748) - serial
13:50 Niania (77) - serial
14:20 Niania (78) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (545) - serial
17:55 Majka (169) - serial
18:25 Detektywi (749) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1349) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (744) - serial
21:30 Top Model. Zostań modelką (12) - rozrywka
22:35 Nieznajomi - film fabularny
00:15 Szymon Majewski Show (11) - rozrywka
01:20 Uwaga!
01:40 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
02:35 Telesklep
03:00 Kuba Wojewódzki (12) - talk show
03:50 Rozmowy w toku - talk show
04:45 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Nikt nie rozumie perskich kotów - film fabularny
10:10 Inna - film fabularny
11:45 W oku kamery - dokument
12:25 Popatrz na mnie - film fabularny
14:25 Ostatni zachód słońca - film fabularny
16:25 Portrety - dokument
16:45 Telemaniak - film fabularny
18:30 Jeśli się odnajdziemy - film fabularny
20:10 Hawana - miasto utracone - film fabularny
22:45 Od zmierzchu do świtu - film fabularny
Bracia Gecko są ścigani przez policję. Postanawiają uciec do Meksyku. Po drodze muszą spotkać się z Carlosem w barze Titty Twister, w którym roi się od wampirów. Ich przewaga jest miazdząca.
00:45 Słoneczne plamy - film krótkometrażowy
01:15 Nie trzeba się zarzekać - film fabularny
02:55 Wstyd - film fabularny
04:15 Sobowtór - film fabularny
05:10 Bracia - film krótkometrażowy
05:40 Ekipa - film krótkometrażowy



06:05 Opowiedz nam swoją historię (44) - talk show
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (56) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (72) - rozrywka
11:50 Doktor Martin (21) - serial
12:50 Faceci do wzięcia (16) - serial
13:30 Tak to leciało! (83) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (494) - serial
15:05 M jak miłość (786) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 Opowiedz nam swoją historię (45) - talk show
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (67) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (17) - serial
20:10 Barwy szczęścia (495) - serial
20:45 M jak miłość (787) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Niania w akcji - film fabularny
00:05 Kryminalne zagadki Las Vegas (12) - serial
00:55 Dr House (122) - serial
01:50 Pitbull (22) - serial
02:45 Pitbull (23) - serial
03:35 Portret podwójny - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (125) - serial



06:25 Kuba Wojewódzki - talk show
07:25 Plotkara (1) - serial
08:20 BrzydUla (119) - serial
08:50 BrzydUla (120) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
10:25 Ally McBeal (5) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (67) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (2) - serial
17:00 BrzydUla (121) - serial
17:30 BrzydUla (122) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
19:00 Ally McBeal (5) - serial
20:00 Przysięga - film fabularny
22:05 Bez śladu (11) - serial
23:05 Prawdziwa zbrodnia - film fabularny
01:40 Arkana magii - rozrywka
05:05 Marina (67) - serial
05:55 Na Wspólnej (789) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (10) - serial
08:00 Gdzie jest generał? - film fabularny
09:45 9 - film fabularny
11:10 Morska przygoda - film fabularny
13:05 Wyrołowani - film fabularny
14:45 Łapu capu ekstra - rozrywka
15:40 Amerykański tata (11) - serial
16:10 Rockefeller Plaza 30 (15) - serial
16:40 Magia kłamstwa (1) - serial
17:30 Ucciyw przekręt (15) - serial
18:20 Łapu capu
18:30 Asseco Prokom Gdynia - Chimki Obwód Moskiewski
21:00 12 mężczyzn z kalendarza - film fabularny
22:35 South Park (4) - serial
23:05 Odejsie - film krótkometrażowy
23:45 Dla ciebie i ognia - film fabularny
01:50 The Limits of Control - film fabularny
03:45 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Kirikou i dzikie bestie - film fabularny
08:45 Świat według Kiepskich (117) - serial
09:20 Świat według Kiepskich (118) - serial
09:50 Daleko od noszy (123) - serial
10:20 Daleko od noszy (124) - serial
10:50 Malanowski i Partnerzy (237) - serial
11:20 Samo życie (1552) - serial
11:50 Rodzina zastępcza plus (211) - serial
12:50 Łabędziem być... (7) - rozrywka
13:50 Pierwsza miłość (1190) - serial
14:35 Benny Hill (18) - serial
15:05 Benny Hill (19) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (238) - serial
17:00 Dlaczego ja? (114) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1191) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Samo życie (1553) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (349) - serial
20:30 Studio
20:45 Liga Mistrzów
22:45 Studio
23:00 Liga Mistrzów
23:30 Stand up - zabij mnie śmiechem (8) - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1413) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (59) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Morze miłości (56) - serial
10:20 Osaczona (47) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (66) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomaniak - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (60) - serial
16:00 Zbuntowani (239) - serial
17:00 Osaczona (48) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (67) - serial
19:00 Morze miłości (57) - serial
20:00 Terrorysta - film fabularny
21:55 Najwyższy stopień zagrożenia - film fabularny
23:50 Liga Mistrzów
02:00 Muzyczne listy - muzyka
03:05 Jethro Tull - Live at Montreux - muzyka
04:05 TV market
04:50 Dekoratornia - film telewizyjny
05:20 Lalola (3) - serial



08:30 Freeride Spirit
08:45 Watts
09:00 Finiszowe metry
10:00 Letnia Grand Prix w Wisie
11:00 Letnia Grand Prix w Wisie
12:00 Mistrzostwa Europy w Budapeszcie
13:30 Finiszowe metry
14:30 Champions Club
15:00 Letnia Grand Prix w Hakubie
16:00 Letnia Grand Prix w Hakubie
17:00 Finiszowe metry
18:00 Mistrzostwa Europy w Budapeszcie
19:00 Eurogole Flesz
19:20 Wednesday Selection
19:30 Puchar Świata w Stuttgarcie
20:30 FEI Classics Series w Pau
21:30 Riders Club
21:35 PGA European Tour - Hongkong Open
22:05 European Tour kobiet w Indiach
22:15 Golf Club
22:20 Yacht Club
22:25 Wednesday Selection
22:45 Kierunek sport
23:00 Eurosport dla Planety
23:30 Mistrzostwa Europy w Budapeszcie
00:00 FIA WTCC
00:30 Letnia Grand Prix w Libercu

**CIEKAWY GATUNKI
DROBIU HODOWLA-
NEGO I CENY ZA SZT.**

Łabędź czarny

Kaczka ruenska

Kaczka krzyżówka

Kaczka mandarynka

Srebrzytka

Biegus indyjski

Kura padewska

Hodowla

Bažantowe farmy

Hodowla bažantów łownych postrzegana jest przez większość ludzi jako zajęcie hobbystyczne, które wypełnia wolny czas garstce zapaleńców. Trudno aktualnie zliczyć lub nawet z wyznaczoną dokładnością oszacować liczbę hodowców, którzy posiadają choćby małą wolierę (minimum na 1 parę bažantów). Można jednak zaryzykować, że liczba ta w Polsce przekracza 10 tys.

We Francji chów bažantów rozwinął się w czasach Ludwika XIV, w Czechach i Słowacji w XI w. n.e. W Polsce jest znany od wielu wieków. Pierwsze wiadomości o tych ptakach pochodzą ze Śląska z 1567 roku. W połowie XIX wieku ukazały się wiadomości o chowie bažantów na Pomorzu. W latach 1977-78 i 1982-83 Polska zajmowała 4. miejsce w Europie pod względem ich liczby. Hodowla była prowadzona w PGR-ach. Likwidacja gospodarstw wpłynęła na zmniejszenie populacji bažantów w kraju.

Dziko żyjące bažanty wybierają tereny pól uprawnych, zadrzewionych dzikimi grusząmi, jabłonią, tarniną, głogiem i krzewami malin, morwy, porzeczek. Przebywają w zaroślach nad rzekami, stawami i jeziorami. Nie lubią lasów zwartych. Ptak ten szybko biega, rzadko fruwa. W razie niebezpieczeństwa wzbija się do lotu pionowo w górę i powoli opada na ziemię. Żeruje rano i przed zachodem słońca. Okres godowy rozpoczynają bažanty w marcu, a kończą w czerwcu. W tym czasie kura znosi 8-14 jaj w gnieździe na ziemi. Jeśli jej gniazdo zostanie zniszczone, zakłada drugie i wysiaduje bez sam-

ca. Po 24-25 dniach wylęgają się pisklęta z żółto-brązowym puchem i ciemną pręgą na grzbiecie, które wychowuje i wodzi kura bez koguta.

Bažanty chowa się w tzw. wolierach. Siatki tworzące sufit wolier muszą być z materiału, który nie będzie uszkadzał głów ptaków w czasie wzbijania się do lotu. Używa się do tego celu siatek rybackich. Teren wolier musi być tak duży, aby na 1 m kw. powierzchni nie przypadały więcej niż 4 ptaki. Można ustawić daszki, pod które wstawia się koryta z paszą i wodą. Wolierę obsadza się krzewami, topinamburem i obsiewa roślinami pastewnymi i krzyżowymi, które stwarzają naturalne warunki, zapewniają bezpieczeństwo ptakom i pozwalają nocować na gałęziach. Odchowane bažanty można przechowywać w wolierach zimowych, a w okresie reprodukcji – w wolierach rodzinnych.

Wolierę rodzinne przed osadzeniem bažantów powinny być dobrze przygotowane. Poza standardowymi elementami wystroju i wyposażenia, powinny się w nich znaleźć budki i zakrzaczenia, które stanowią będą miejsca do znoszenia jaj. Najlepiej sprawdzają się gałęzie drzew iglastych. Do obsa-

dzania wolier rodzinnych przystępujemy jak najwcześniej. Najlepszym okresem jest druga połowa lutego. Wczesne kompletowanie stadek daje pewność, iż bažanty przyzwyczają się do nowych warunków i bez zbędnego niepokoju przystąpią do toków z początkiem wiosny. Późne osadzenie oraz towarzyszący temu niepokój, zdenerwowanie ptaków i danie im zbyt krótkiego czasu na adaptację, mogą skutecznie opóźnić rozpoczęcie nieśności.

Bažanty są zwierzętami poligamicznymi, rodzinna – tzw. gniazdo – powinna składać się z 5-6 kur i jednego koguta. Ptaki należy zestawiać w ten sposób, by zachować wspomnianą liczebną przewagę kur. Bardzo ważnym czynnikiem jest wielkość wolier rodzinnej, w jakiej zamierzamy osiedlić gniazdo. Należy pamiętać,

że musi ona odpowiadać liczbie zasiedlonych ptaków. Uważa się, że optymalną przestrzenią boksu jest 3-3,5 m² na jednego osobnika. Czyli 20 m² nie powinno obsadzać się większym stadem niż 6 kur + kogut.

Podstawowym pożywieniem bažantów są ziarna zbóż pszenicy, owsa łuskanego, jęczmienia, w mniejszej ilości także kukurydzy oraz słonecznika. Ptaki powinny mieć również stały dostęp do świeżej czystej wody. Co pewien czas można do wody dodać różnego rodzaju dodatki witaminowe.

Cena bažanta, w zależności od rasy, waha się od 25 złotych za znanego wszystkim bažanta polnego do 120 złotych, bo tyle trzeba zapłacić za bažanta diamentowego.

Piotr Wołyński

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

CWA

 TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

OGŁOSZENIE PŁATNE

Szanowni Państwo

Jeżeli uzyskam Wasze zaufanie i poparcie zobowiązuję się:

- sumiennie wypełniać obowiązki radnego,
- być zawsze otwartym na zgłaszane problemy i służyć skutecznie pomocą, co czyniłem wielokrotnie interweniując w Państwa sprawach,
- wyzwaniami dla mnie będzie, aby zmodernizować chodniki przy ul. Żwirki i Wigury (droga powiatowa)
- zaangażować się w dokończenie przekształcenia działek pracowniczych w Rodzinne Ogrody Działkowe (ul. Działkowa),
- aktywnie realizować program naszego ugrupowania KWW Przymierze Obywatelskie Powiat 2010,
- promować i aktywnie angażować się w dalszy rozwój sportu masowego dzieci, młodzieży i dorosłych w trosce o zdrowy styl życia.

Józef MOLCZYŃSKI
Kandydat do Rady Powiatu
KWW Przymierze Obywatelskie Powiat 2010

Lista nr 16

Pozycja nr 2

REKLAMA

REKLAMA

**Blachodachówka
od 19,99 brutto**
**Trapez
od 17,99 brutto**

 gonty, dachówki,
ogrodzenia, akcesoria
montaż

JABŁONOWO POMORSKIE

ul. Główna 29A

tel. 783 168 278

e-mail: europa@jablonowo.wp.pl

Prosimy dzwonić przed przyjazdem

**TANIO
I SZYBKO
RATY**
**PRODUCENT GARAŻY
BLASZANYCH**

 tel. 56/ 659-06-43
668-307-725

 TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE
www.blaszaczki.pl

Wąbrzeźno, Czystochleb

„Misie” i „Pszczołki” lubią las

Nie od dziś wiadomo, że dzieci uwielbiają wycieczki. I to nie tylko te dalekie. Okazuje się, że nawet w pobliskim lesie – gdy ma się dobrego przewodnika – można przyjemnie spędzić czas i sporo się dowiedzieć.

Grupy „Pszczołek” i „Misiów” z wąbrzeskiego przedszkola „Bajka” i jego filii przy ul. Tysiąclecia wybrały się na edukacyjną wyprawę do leśniczówki w Czystochlebie. Przedszkolaki trafiły podczas tej wyprawy na wspaniałą, choć nieco mroźną pogodę: las o poranku powitał ich bajkowym widokiem oszronionych gałęzi i przedpołudniowych mgieł. Jednak z minuty na minutę robiło się coraz cieplej, jakby dzieci swoim entuzjazmem potrafiły przywołać słońce i podnieść temperaturę.

Grupę dzieci wraz z wychowawczyniami Jolantą Chrzanowską i Ewą Grzybowską oraz opiekunkami podjął w swojej leśniczówce Wiesław Siciński, który okazał się być znakomitym przewodnikiem, obdarzonym poczuciem humoru, którym szybko zyskał sympatię dzieci.

Okazało się także, że leśniczy potrafił przekazać dzieciom wiedzę o lesie, rosnących w nim drzewach i żyjących w nim zwierzętach.

Przedszkolaki podczas wypra-

wy w głąb lasu pokazały, że uwielbiają przebywać w miejscach, w których nie ma ogrodzeń, chodników i innych miejskich ograniczeń. Wyszalały się biegając pomiędzy drzewami, a w międzyczasie przyswajały wiedzę, którą przekazywał im leśniczy. Dowiedziały się też o tym, w jaki sposób leśnicy dbają o las i obejrzały szkółkę leśną.

Godzinne hasanie po lesie pobudziło apetyt przedszkolaków i z radością powitały widok rozpalonego przy leśniczówce ogniska.



Przedszkolaki w jesiennym lesie



Ognisko na skraju lasu

Po kilkunastu minutach dzieci pałaszowały gorące kiełbaski i rozgrzewały się herbatą.

- Taka kiełbaska w lesie to najlepszy obiad na świecie – podsumował ten posiłek jeden z przedszkolaków.

Oczekiwanie na autokar, który odwiózł dzieci do przedszkola, przedszkolaki skróciły wspólnym śpiewem. Wycieczka, choć krótka, na pewno podobała się dzieciom. Była dla nich ciekawą formą poznania najbliższej okolicy, a w głowach przedszkolaków pozostało wiele wiedzy o leśnym środowisku.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Wychowawczyni Jolanta Chrzanowska pokazała dzieciom, jak wygląda groźny dzik



Najsmaczniejszy obiad na świecie – kiełbaska z leśnego ogniska



Dzieci z zapartym tchem słuchały opowieści leśniczego Wiesława Sicińskiego



Poszukiwacze zaginionych szyszek

Wąbrzeźno

Ekologiczni uczniowie

Od rozpoczęcia roku szkolnego nie minęły jeszcze trzy miesiące, a wąbrzeskie podstawówki mają już na koncie kilka akcji związanych z ekologią. Placówki prowadzą zarówno akcje sezonowe, jak i całoroczne.

Jesień obfitowała w akcje ekologiczne. Najpierw był Tydzień Zrównoważonego Transportu, który miał zwrócić naszą uwagę na problemy takie jak hałas, zanieczyszczenia powietrza oraz korki w miastach spowodowane zwiększającą się liczbą samochodów. „Trójka” zorganizowała pochod przez miasto, aby uczcić Dzień Bez Samochodu i zachęcić mieszkańców Wąbrzeźna do częstszego korzystania z alternatywnych środków transportu. Uczniowie „Dwójki” natomiast wraz z opiekunem

rozdawali mieszkańcom miasta i kierowcom ulotki namawiające do przemieszczania się tego dnia bez pomocy pojazdów.

Jesień to również akcja sprzątania świata, w której aktywnie uczestniczyli uczniowie naszych szkół. Wszystkie klasy wyruszyły w teren zbierać śmieci. Obie podstawówki wsparły też akcje „Pomóżmy kasztanowcom”. Akcja ta polegała na grabieniu i utylizacji liści kasztanowca, aby nie rozprzestrzeniały niewielkiego szkodnika szrotówka kasztanowcowiaczka,

który żerując na liściach sprawia, że tracą swoje walory estetyczne, a nie rzadko atakowane przez wiele lat po prostu giną. Uczniowie „Trójki” wraz z nauczycielami przyrody i wychowawcami zbierali liście w rejonach ul. Kasztanowej, ul. Sportowej, Góry Zamkowej i u zbiegu ul. Grudziądzkiej i Osiedla Tysiąclecia.

Całoroczną akcją w „Dwójce” jest zbiórka zużytych baterii, które są niebezpieczne dla środowiska i dla naszego zdrowia. Zawierają metale ciężkie jak ołów, kadm

i rtęć, które zanieczyszczają glebę oraz wody gruntowe i są toksyczne dla człowieka. Jeśli przedostaną się do organizmu wywołują choroby nerek i dysfunkcje różnych układów. Dlatego należy zadbać o odpowiednie zabezpieczenie tych odpadów. Zbiórka zużytych baterii sprawi, iż nie trafią one na wysypi-

ska śmieci, a zostaną poddane procesowi odzysku i recyklingu. Bateria przyniesiona przez uczniów do szkoły i przekazana nauczycielom przyrody są początkowo składowane w szkole, a następnie wywożone przez firmę z Warszawy.

Paulina Grochowalska,
fot. nadesłane



W ramach Dnia Bez Samochodu dzieci z SP2 rozdawały ulotki kierowcom

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 18 – 24 listopada

Koziorożec (22.12.-20.01.)



Jeśli zwlekasz z podjęciem trudnej decyzji lub z wykonaniem zadania, z pomocą przyjdą pomyślne wpływy planet. Twarda rzeczywistość da o sobie znać i zmusi do solidnych obračunków. Obserwując bieg zdarzeń, dojdiesz do wniosku, że pewne sprawy nieuchronnie dobiegają kresu. Inni ludzie, a zwłaszcza partnerzy, będą mało wrażliwi na Twoje potrzeby, nie licz więc na niczyją hojność

Wodnik (21.01.-19.02.)



Obecne układy planet z pewnością są wymagające, pomyśl jednak o nich jak o pigułce, która pomaga zwalczyć chorobę. Pozbędziesz się wszystkiego, co niepotrzebne i co niczym balast utrudnia wędrówkę przez życie. Może to oznaczać na przykład, że zapragniesz uwolnić się od ludzi lub sytuacji powodujących dyskomfort. Pamiętaj, że nie ma ludzi ani rzeczy niezastąpionych.

Ryby (20.02.-20.03.)



Jesteś dzieckiem Neptuna: pełnym głębokich uczuć i pragnień, które właśnie teraz zostaną rozbudzone. Jeśli jeszcze tego nie wiesz, już niebawem odkryjesz, że jak mało kto potrafisz kochać. Jeśli między Tobą a kimś bliskim wyrosły nieporozumienia, pierwsza wyciągniesz rękę na zgodę. Obecny układ planet sprzyja dobrej komunikacji, będziesz żyła w zgodzie ze światem.

Baran (21.03.-21.04.)



Wydarzenia nadchodzącego tygodnia wyciągną na pierwszy plan wrażliwą stronę Twojej natury – a może tylko obnażą słabości? Jeśli nie jesteś w stu procentach pewny, unikaj ryzykownych posunięć. I nie bądź w gorącej wodzie kąpany, bo taka kąpiel służy Ci wyłącznie wtedy, kiedy ją bierzesz we własnej wannie. Wyjątkowo rozwiną się Twoje twórcze talenty.

Byk (21.04.-21.05.)



Czekają Cię dwa tygodnie, podczas których rzeczywistość będzie barwniejsza i bardziej niezwykła od fikcji, a próba zrozumienia, o co wszystkim chodzi, będzie przypominała wspinaczkę po oblodzonym słupie. Jeśli oczekujesz konkretów, pogódź się z tym, że na zadowalające rezultaty będziesz musiał trochę poczekać. Zostaw więc sprawom dość miejsca, by mogły się rozwinąć.

Bliznięta (22.05.-22.06.)



W Twoim horoskopie na nadchodzący tydzień widać zapowiedź dalekiej podróży lub wieści od kogoś z dalekich stron. Wydarzenia z początku roku będą miały poważne skutki – w pewnych sferach życia powstanie próżnia. Uczucie pustki męczy, zanim jednak zaczniesz odbudowywać plany, daj sobie trochę czasu. Unikniesz rozczarowań. Fakty mogą przegrać z fikcją.

Rak (22.06.-22.07.)



W najbliższym czasie wszyscy będą przeżywali trudne chwile, więc nie czuj się wyróżniony. Analizując sytuację zawodową i osobistą, często wpadasz w przynębienie. Przyczyną Twoich największych zmartwień są partnerzy w miłości lub w interesach. Chaos panujący w ich życiu wpłynie również na Twoją sytuację. Jeśli powściągniesz emocje, wszystko skończy się dobrze.

Lew (23.07.-23.08.)



Neptun w obszarze uczuć i związków spełnia dwa zadania: po pierwsze tworzy odpowiedni klimat dla romantycznej miłości, po drugie wywołuje złudzenia. Dla własnego dobra nie bądź zbyt łatwowierny. Jeśli zorientujesz się, że pewna osoba lub firma myli się w zeznaniach, robi uniki lub uchyla się od odpowiedzi, postaw na niej przystawiony krzyżyk.

Panna (24.08.-23.09.)



Życie wydaje się szare i ponure o tej porze roku, dlatego wszystkim bardzo się przyda szczypta Twojego optymizmu. Pamiętaj jednak, że optymista wcale nie znaczy lekkoduch. Zanim coś zrobisz, poczekaj aż opadnie kurz. Twoja sytuacja z pewnością nie będzie łatwa. Masz szansę zrealizować plan, o którym myślisz od dawna. Ale możesz się poczuć bezsilny wobec decyzji innych osób.

Waga (23.09.-22.10.)



Obecne układy planet pomogą Ci zaufać Twojej intuicji. Neptun ułatwia kontakt ze wszystkim, co ma mistyczny rodowód. Ulegając wpływom tej planety, wyzbywamy się egoizmu, ale też ulegamy złudzeniom i zwodzimy samych siebie. Jeśli odkryjesz w sobie skłonność do ubarwiania rzeczywistości, walcz z tą słabością. Nie pozwól, by własne żądze czy lęki zmusiły Cię do manipulacji.

Skorpion (24.10.-22.11.)



Czeka Cię sporo wyzwań. Trochę oddechu złapiesz dopiero w grudniu. Choć romantyczne porywy serca sprawią, że będziesz patrzył na świat przez różowe okulary, bądź ostrożny. Zwłaszcza że przedmioty martwe przypomną o swojej przystawionej złośliwości. Jakby tego było mało, niektórzy ludzie nie będą chcieli zająć stanowiska w ważnej sprawie.

Strzelec (23.11.-21.12.)



W nadchodzących dniach będziesz gubił drogę. Pomylisz się w ocenie osoby lub sytuacji. Na szczęście istnieją sposoby, by ominąć złe wpływy. Po pierwsze, skoncentruj się na najważniejszej rzeczy. Po drugie, domagaj się, żeby ważne informacje docierały do Ciebie na piśmie. Bardzo istotne jest, byś przestrzegał terminów.

wrózka Adelajda

Pogoda	Czwartek 18.11.2010				
		temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna	ciśnienie	wiatr	deszcz
	dzień 7:00 - 19:00	 7/8/10	1002 hPa	8 km/h	0,1 mm
	noc 19:00 - 7:00	6/7/9	1003 hPa	7 km/h	1,6 mm
	Piątek 19.11.2010				
	dzień 7:00 - 19:00	 6/8/10	1007 hPa	10 km/h	0,1 mm
	noc 19:00 - 7:00	1/5/10	1009 hPa	5 km/h	0 mm
	Sobota 20.11.2010				
	dzień 7:00 - 19:00	 1/6/8	1008 hPa	7 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00	2/5/6	1006 hPa	9 km/h	0,1 mm
	Niedziela 21.11.2010				
	dzień 7:00 - 19:00	 4/7/9	1003 hPa	12 km/h	0,3 mm
	noc 19:00 - 7:00	3/6/7	1000 hPa	16 km/h	0,1 mm

Zagadki Profesora

POSZUKIWANIA TATY

Zadanie to wymyślił pewien profesor matematyki z Uniwersytetu w Barcelonie. Matka jest o 21 lat starsza od swojego dziecka. Za 6 lat dziecko będzie 5 razy młodsze od matki. Pytanie: Gdzie jest ojciec?



Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

Ze sklepu Kasia powróciła rozczarowana, bo ekspedientka wydała jej zamiast reszty - cukierek.

HUMOR

Młody tygrys po raz pierwszy w życiu bierze udział w cyrkowym pokazie tlesury. Zaciekawiony pyta matkę:
– Kto tam siedzi?
– To są widzowie. Ale ich nie musisz się bać, przecież widzisz, że wszyscy są za kratami.

Facet przychodzi do gazety zamówić ogłoszenie: „Zaginął ukochany kotek mojej żony: czarny, białe skarpetki, wesole śleпка, figlarne usposobienie. Dla znalazcy nagroda – 5 tys. złotych!”
– Czy to aby nie za dużo? – zdziwił się redaktor.
– Nie ma obawy, sam go utopiłem.

Bła-watek	Łózko między drze-wami		Ciśnie-niomierz Arys-tokrata	Dawna nazwa burszty-nu		Kiść porze-czek		Przepasuje kimono Na wieńce dla zwyczajców		Cisza na morzu
	2			4		Cześć dre-su Rodzaj werandy	5			
Zgod-ność cech								Płynie przez Malbork		Starszy brat Moj-żesza
Nanos lodowca										
Wewnet-rzny cenzor			11			12	Związek państw		9	21
						7				
Rasa angiels-kiej owcy		10			Część nogi z rzepką	17	Moneta dla Charona	Wody morskie w atolu		Pasożyt-niczny pierwotniak
Pudełko tekturo-we	W środku cyrku	20	Impreza hand-lowca		Inflacy-jny nadmiar				14	
						Snickers Balkon w teatrze				
13										
Drzewo w herbie Libanu		Odpowiednik Pokład statku					6	Imię Gibsona		Czasem zadarty
				Jedno-stka introli-gatorska	8					
1		16						18		
Skapy ubiór						Kapitan „Nau-tilusa”	15			
Boko-brody				3						
				Telly w roli Kojaka	19					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie -
- myśl "nieuczesaną" Stanisława Jerzego Leca.

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

SUDOKU

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

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

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

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

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



FONDUE MIĘSNE PO BURGUNDZKU

Składniki:

800 g polędwicy wołowej
1/2 łyżeczki grubo mielonego pieprzu
1 l oleju
Dodatki:
1/2 główki sałaty
1 młoda cebulka
150 g majonezu
1 łyżka ostrej musztardy
6 łyżek siekanego szczypiorku

2 łyżki oliwy z oliwek
100 g cebuli

2 pomidory
200 g marchwi
150 g jogurtu
4 łyżki ketchupu
2 łyżki marmolady z moreli

Sposób przyrządzenia:

Polędwicę pokroić na 3-centymetrowe kawałki, zmieszać z oliwą z oliwek i pieprzem. Mięso położyć na warstwę plasterków z cebuli, następnie ułożyć kolejną warstwę cebuli i wstawić do lodówki na 12-24 godzin. Przygotować 4 sosy do mięsa: majonez wymieszać z jogurtem i podzielić na 4 części. Każdą część przyprawić innym składnikiem: musztardą, ketchupem, szczypiorkiem i marmoladą. Przygotować warzywa: sałatę rozdzielić na liście, pomidory umyć i pokroić na ósemki, cebulę pokroić w plasterki, marchew zetrzeć. Sałatę doprawić do smaku. Na stole postawić palnik spirytusowy, na nim rondel do fondue, napełniony do 2/3 wysokości olejem. Kawałki mięsa nabite na długie szpadki smażyć w oleju. Po usmażeniu mięso moczyć w sosach.

SZWAJCARSKIE FONDUE SEROWE

Składniki

ząbek czosnku
szklanka białego wytrawnego wina
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
bagietka
pomidory

60 dag twardego żółtego sera (gruyer, ementaler, appenzeler)
łyżeczka soku z cytryny,
100 ml wiśniówki
pikle
pieprz

Sposób przyrządzenia:

Czosnek obrać, przekroić na pół i natrzeć nim wnętrze garnka do fondue. Ser zetrzeć. Do garnka wlać wino, mocno podgrzać. Do gorącego wina porcjami wsypywać ser, stale mieszając. Dodać sok z cytryny. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić wodą, wlać do sera. Dodać wiśniówkę, przyprawić pieprzem. Bagietkę pokroić w kostkę, pikle pokroić na mniejsze kawałki. Kawałki pikli oraz bagietki nadziewać na patyki do szaszłyków i zanurzać w serze.

Obrona

Gwieździste twierdze

Wąbrzeźno nigdy nie stanowiło twierdzy nie do zdobycia. Uległo królom polskim, Szwedom, Francuzom Napoleona, a ostatnio w 1945 roku czerwonoarmistom generała Pawła Batowa.

Problem Wąbrzeźna polegał na tym, że jego linie obronne zatrzymały się na etapie średniowiecza. W czasach rycerzy i łuczników każde miasto tego typu jak Wąbrzeźno czy Golub otaczały mury obronne. Im miasto było bogatsze, tym mur wyższy i szerszy. Obroną miasta zajmowali się sami mieszkańcy, a żeby nie wyjść z formy uczestniczyli oni w ćwiczeniach tzw. bractw strzeleckich i kurkowych. Średniowieczne mury obronne miały bardzo prostą budowę, którą najkrócej scharakteryzować można byłoby w ten sposób: mur-basza-mur-brama-mur itd. Ten typ fortyfikacji spisywał się dobrze do czasu, kiedy na szerszą skalę upowszechniła się artyleria. Kiedy do użycia weszły armaty, mury miejskie można było

na dobrą sprawę rozebrać. Miejsce tradycyjnych fortyfikacji zajęły nowocześnie „gwieździste twierdze”, czyli bastiony. Najbliższymi miastami umocnionymi w ten sposób były Toruń oraz Grudziądz. Bastion był najczęściej trójkątnym elementem obronnym twierdzy. Bastiony były ze sobą połączone murem zwanym kurtyną. Długość jednej kurtyny nie przekraczała podwójnej odległości rażenia ognia muszkietowego (około 300 m). Część bastionu od strony nieprzyjaciela nazywano czołem, boczne części barkami, a podstawę pięcioboku (od wewnętrznej strony twierdzy) szczyt. Geometrię bastionu wykreślano w taki sposób, aby z barków bastionu możliwy był ostrzał flankowy wzdłuż czoł sąsiednich bastionów. Dzięki

temu bastion wyeliminował wadę bastei, tzw. „martwe pola” – fragmenty terenu przy samym murze bastei zasłonięte przez nią samą od ognia.

W XIX wieku bastiony zastąpiło fortami, które rozsiane są do dziś dookoła Torunia. W czasie, gdy wielkie miasta wzmacniały swoją obronę mniejsze osady pokroju Wąbrzeźna zdane były na łaskę i niełaskę wroga. Jedyną formą obrony pozostawały szaniec np. tzw. szaniec szwedzki w Orłowie. Te małe fortyfikacje składające się z ziemnego wału i fosy służyły obronie do XIX wieku. Później, wobec faktu wprowadzenia jeszcze potężniejszej artylerii stały się przestarzałe.

PW



A to ciekawe

Kopernik był z kobietą

Mikołaj Kopernik, urodzony w Toruniu astronom jest dziś kojarzony z miłością do astronomii. Jednak niektórzy naukowcy przyznają, że nie tylko gwiazdy zawróciły naszemu astronomowi w głowie. Miał go łączyć związek z niejaką Anną Schilling.

Sprawa rzekomego romansu Kopernika wybuchła w 1938 roku, kiedy swoją książkę o życiu Kopernika wydał Jaremi Wasiutyński. Napisał on o nieznanym obliczu astronoma. Stwierdził, że Anna była córką Macieja Schillinga, znanego medaliera toruńskiego. Kopernik poznał ją w młodości i już wtedy obdarzył głębokim uczuciem. Najprawdopodobniej była to miłość odwzajemniona i trwała, toteż gdy w umyśle astronoma pojawiła się jakaś nowa myśl, wówczas na marginesach swych ksiąg rysował listki bluszczu, znak z pieczęci rodowej Schillingów. Pod koniec życia wielkiego astronoma Anna zamieszkała we Fromborku i pełniła rolę jego kucharki. O ich romansie zaczęły krążyć plotki, wybuchł skandal, musiał interweniować biskup Jan Dantyszek. Zażądał bezzwłocznego zwolnienia Anny. Zwłoka i opór ze strony Kopernika zaostriżyły sytuację. Biskup zmuszony został zwrócić się z prośbą do kolegów sędziwego astronoma, by próbowali nakłonić go do zerwania budzącego powszechne zgorszenie romansu. Pod wpływem ich nalegań Kopernik w końcu uległ i oddalił od siebie Annę. Wyposażył ją jednak tak hojnie, iż za otrzymane od niego wsparcie kupił dom we Fromborku.

Historia przedstawia się nieco inaczej. Anna Schilling i była, jak się sądzi, córką Holendra Arenda van der Shellinga, który osiadł w Gdańsku. Van der Shelling poślubił daleką krewną Kopernika i zmienił wówczas nazwisko na Schilling. Kopernik i ojciec Anny przez 7 lat, od

1529 do 1536 r., byli prawnymi opiekunami grupy osieroconych dzieci. Jest wielce prawdopodobne, że w ten sposób Kopernik poznał Annę. Miała własny dom we Fromborku. Dla Kopernika najpoważniejszym problemem było to, że formalnie pozostawała w związku małżeńskim (niestety nie wiemy niczego o jej mężu), choć zapewne małżonkowie żyli w separacji. O Annie mówiono, że była ładna, dobrze wykształcona i poważnie zainteresowana astronomią. Musiała być naprawdę śliczną i do tego obdarzoną magnetyczną osobowością. To przypuszczenie oparte jest na treści listów napisanych po śmierci Kopernika w 1543 r. Kanonicy z Fromborka wysłali do Dantyszka list zapytaniem, czy można pozwolić Annie wrócić do Fromborka, z którego ją wyrzuciono, teraz, skoro doktor Mikołaj odszedł. Dantyszek odpisał – niezwłocznie – że nie zgadza się, gdyż Anna jest pokusą i uwodzicielką i może usidlić innych kanoników, gdyby pozwolono jej wrócić do Fromborka. Jego słowa brzmiały dokładnie: „Trzeba się obawiać, iż tymi samymi sposobami, którymi wywołała u niego [Kopernika] obłąkanie [...] może usidlić innego z was, moi bracia [...] Przeto uważam, iż lepiej trzymać ją raczej na odległość, niż zezwolić na skażenie taką zarazą. Jak bardzo skrzywdziła nasz Kościół, nie wiecie, moi bracia [...]”.

Sprawa tego związku przypuszczalnie nigdy nie zostanie rozwiązana. A to daje pole do domysłów.

PW

OGŁOSZENIE PŁATNE

**Zarząd Wspólnoty przy ul.
Gen. Hallera 7 87-200
Wąbrzeźno oraz jego
członkowie, pragną
podziękować Burmistrzowi
Miasta Wąbrzeźno Panu
Bogdanowi Koszucie oraz
zastępcy Burmistrza Panu
Zbigniewowi Ceglarskiemu
za bezinteresowną pomoc w
zagospodarowaniu terenu
zielonego, wybudowaniu
miejsc postojowych oraz
schodów po stronie skarpy.**

Porady specjalisty

Mity i fakty na temat odchudzania

Seler dobry na pamięć



FAKT. Badania naukowe wykazały, że zawarta w selerze substancja luteina wykazuje wpływ na nieneuronalne komórki centralnego układu nerwowego. Doświadczenia przeprowadzone na grupie zwierząt karmionych różną dietą (standardową i wzbogaconą w luteinę) wykazały, że osobniki żywione dietą wzbogaconą charakteryzowały się lepszą pamięcią przestrzenną niż osobniki żywione standardowo. Badania te potwierdziły, że luteina ogranicza wytwarzanie cytokin zapalnych. Wywołują one zmiany w mózgu, objawiające się: sennością, złym samopoczuciem, brakiem apetytu, problemami z pamięcią. Co warto podkreślić, luteinę można znaleźć również w marchewce, zielonej papryce czy oliwie.

Lody odchudzają

MIT. Lody to produkty spożywcze otrzymywane ze śmietany, mleka, jajek, cukru oraz dodatków smakowych. Z kolei sorbety to zmiksowane owoce lub sok owocowy poddane procesowi zamrażania. Lody faktycznie mają mniej kalorii niż ciasto, cukierki czy ciastka. 100 g dostarcza ok. 140 kcal (w czekoladzie to ok. 250 kcal). Dla porównania 100 g czekolady to ok. 490 kcal.

Niedawno pojawiły się po-

głoski, że lody odchudzają. Nieporozumienie to powstało ze względu na fakt, iż ciało ssaka musi zużyć pewną ilość kalorii, aby podgrzać zjedzony zimny produkt do temperatury ciała. Więc skoro podgrzewa, to traci kalorie, zamiast je magazynować w postaci tkanki tłuszczowej. A zatem czy lody odchudzają?

Można to sprawdzić. Wystarczy wyliczyć, ile kalorii organizm musi zużyć, aby podgrzać 100 g lodów do temp 37 st. C. Wiemy, że kaloria, to ilość ciepła potrzebna do podgrzania, pod ciśnieniem 1 atmosfera, 1 g czystej chemicznie wody o 1 stopień C. Ponieważ lody to mieszanina różnych substancji chemicznych, dlatego dla ułatwienia obliczeń przyjmijmy iż lody to woda. Zatem, aby produkt uzyskał temperaturę 37 st. C należy podgrzać go o 47 st. C (przyjmując że lody mają temperaturę - 10 st. C). By podgrzać 100 g o 47 st. C potrzeba 4700 kalorii (cal). 1 kcal to 1000 kalorii. Do podgrzania 100 g lodów potrzeba ok. 4,7 kcal. Z kolei porcja takich lodów wnosi do organizmu od 100-250 kcal. Dlatego też skoro zjemy więcej niż wydajemy, nie ma mowy o aspekcie odchudzającym.



Im więcej zażywamy witamin, tym lepiej

MIT. Witaminy, tak samo jak składniki mineralne, pełnią w organizmie ściśle określone funkcje. Jednak zapotrzebowanie na nie jest określone przez normę spożycia. Mówi ona, ile na co dzień w naszej diecie powinno znajdować się danego składnika, aby zapobiec występowaniu niedoborów i nadmiarów. Zarówno niedobór witamin (hipowitaminoza), jak również nadmiar (hiperwitaminoza) jest niebezpieczny dla ustroju. Ryzyko przedawkowania witamin dotyczy przede wszystkim tych rozpuszczalnych w tłuszczach tj. A, D, E i K. Z kolei witaminy z grupy B czy witaminę C, które są roz-



puszczalne w wodzie, organizm potrafi wydalać wraz z moczem, o ile przekroczony zostaje poziom zapotrzebowania.

Im mniej zjem, tym więcej schudnę

MIT. Nie ma nic bardziej błędnego niż przekonanie, że drastyczne zmniejszenie ilości spożywanego pokarmu pozwoli szybko, dużo i trwale schudnąć. Skutek ta-



REKLAMA

kiego zachowania będzie przeciwny. Organizm pozbawiony źródła energii uzna ten stan za „ciężkie czasy”, które trzeba w jakiś sposób przetrwać. By zaoszczędzić zapasy tkanki tłuszczowej, ograniczone zostają koszty funkcjonowania ustroju, czego efektem jest spadek tempa przemiany materii. Wolniejszy metabolizm oznacza większą skłonność do gromadzenia kolejnych niechcianych kilogramów.

Organizm sam sygnalizuje zapotrzebowanie na wodę

MIT. Organizm dorosłego człowieka potrzebuje dziennie ok. 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Tu pojawia się kolejny mit, że należy pić ok. 1,5 litra płynów. Zapotrzebowanie na wodę nie jest ustandaryzowane. Uzależnione jest ono od wielu czynników, takich jak: masa ciała, wiek, temperatura otoczenia, aktywność fizyczna itd. Najczęściej kojarzy-

nam się, że uczucie suchości w gardle i w ustach to sygnał, że organizm potrzebuje wody. To prawda. Jednak taka sytuacja świadczy już o pew-

nym stopniu odwodnienia organizmu. Dlatego też pić należy w ciągu dnia, małymi łydkami, nie tylko wtedy, gdy czujemy pragnienie. Osoba dorosła, ważąca ok. 60 kg, powinna spożywać ok. 1800 ml płynów w ciągu dnia.

Stosując antykoncepcję hormonalną przytyjesz

MIT. Wiele kobiet za przyrost masy ciała obwinia stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych. Zażywanie tabletek zawierających większe dawki estrogeny powoduje przyrost masy ciała, ponieważ zwiększają one zatrzymywanie wody w organizmie. Estrogeny prawdo-

podobnie oddziałują bezpośrednio na nerki. To także estrogeny powodują, że w trakcie przyjmowania antykoncepcji doustnej mogą nieco powiększyć się piersi i biodra. Tabletki starszych typów mogą również powodować pojawienie się insulinooporności. To stan, kiedy poziom insuliny po spożyciu węglowodanów zwiększa się na tyle, że energia zostaje zamieniona w tkankę tłuszczową. Fakt ten utrudnia chudnięcie, mimo stosowania diety. Jednak nie wszystkie kobiety mają tendencję do rozwinięcia się insulinooporności. Jednak u tych, u których występują predyspozycje do nieprawidłowości metabolizmu glukozy, przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych, zwłaszcza starszych generacji, może zwiększyć ryzyko utycia.

Badania naukowe jednak wskazują, że szczególnie obecnie przepisywane przez lekarzy nowoczesne pigułki nie mają wpływu na przyrost masy ciała. Jak wynika z badań opublikowanych w 1999 roku, stosowanie antykoncepcji hormonalnej nie wpływa ani na ilość zjadanego pokarmu, ani na preferencje pokarmowe. Z kolei inne badania wykazały, że kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną nie spożywały więcej pokarmów, jak również nie charakteryzowały się obniżoną przemianą materii, w porównaniu z kobietami nie zażywającymi tabletek. Również apetyt na produkty słodkie oraz bogate w węglowodany był na takim samym poziomie. Należy jednak podkreślić, iż stosowanie pigułek w pierwszym okresie może sprzyjać utarcie kilogramów. Dzieje się tak, ponieważ u niektórych kobiet obserwowane są efekty uboczne takie jak nudności i wymioty.

specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

REKLAMA

OKNA DRZWI ADMAR

OKNA DRZWI ŻALUZJE BRAMY
WSZYSTKO DO TWOJEGO DOMU MAMY

Promocja jesienna na okna PCV NAJWYŻSZA JAKOŚĆ

Okna na raty bez straty dla emerytów, rencistów dodatkowy upust BRAMY ROLOWANE

Ponadto oferujemy:
Szeroki asortyment drzwi zewnętrznych i wewnętrznych, wysokiej jakości bram garażowych segmentowych, rolowanych, uchylnych, parapety, żaluzje, rolety, vertikale w niskich cenach.

Biuro obsługi Klienta:
tel./fax 56 687 21 11

**PN-PT 10:00 - 16:00
Soboty 10:00 - 13:00
87-200 Wąbrzeźno, ul. Grudziądzka 22**

PIZZERIA "Da noi"
Dorota Ćwik

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

POLECAMY: KUCHNIĘ POLSKĄ I ORIENTALNĄ WŁOSKĄ ORGANIZUJEMY IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

REKLAMA W TYGODNIKU

CWA

ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80

Piłka nożna halowa

Piłkarze wielkiego serca

W minioną sobotę w wąbrzeskiej hali sportowej przy pływalni miejskiej odbył się charytatywny turniej piłkarski. Dwanaście drużyn walczyło nie tyle o zwycięstwo w tym turnieju, co o zebranie jak największej sumy pieniędzy na pomoc w leczeniu chorej na nowotwór pięcioletniej Oleńki.

Pieniądze na leczenie Oleńki były zbierane już podczas wakacji, w trakcie festynów na Podzamczu.

- Jeszcze przed rokiem Oleńka była zupełnie zdrową dziewczynką, nie różniącą się od swoich rówieśników - mówił podczas turnieju

ojciec dziewczynki. - Teraz musimy walczyć, by mogła obchodzić kolejne urodziny. Oleńka leczona jest w warszawskim Centrum Zdrowia Dziecka i nie da się ukryć, że są z tym związane duże wydatki. Dlatego jestem niesamowicie wdzięczny

wąbrzeskim sportowcom za to, że wpadli na pomysł zorganizowania tego turnieju.

W turnieju wzięło udział dwanaście drużyn, które rozpoczęły rywalizację w trzech grupach. W grupie pierwszej zagrały zespoły: Sahara Golub-Dobrzyń, Poczowiec, Under Art. i Pływalnia, w grupie B: Agro-Lider, Veroni, Ergis i EM3 Dach Toruń, a w grupie C: Worwo, Katarzynek, Juwim Bartniczka i Adams Radzyń Chełmiński. Od dziewiątej rano do wieczora na parkiecie trwała sportowa walka, do której drużyny podeszły na poważnie, jakby walczyły o jakiś bardzo prestiżowy tytuł. W tym czasie przez halę przewinęło się kilkuset mieszkańców miasta, których przyciągnął szlachetny cel imprezy, sportowa rywalizacja i możliwość udziału w loteriach fantowych.

- Nie sposób wymienić wszystkich, którzy przyczynili się do zorganizowania tej imprezy - powiedział Dawid Otremba, który wraz z Robertem Rutkowskim i Piotrem Szczygielskim był głów-



W loterii przygotowanej przez organizatorów brali udział także rówieśnicy Oleńki



Sędziowie musieli uspokajać porywcze charaktery piłkarzy Poczowca i Sahary



Piłkarze toruńskiej drużyny nie mogli doczekać się odbioru pucharu za zwycięstwo w turnieju



Mimo wielu akcji obu drużyn do rozstrzygnięcia finału potrzebne były rzuty karne nym organizatorem turnieju. - Na pewno magnesem, który przyciągnął wielu widzów była loteria, do której nagrody ufundowały firmy i osoby prywatne. Mogliśmy także liczyć na pomoc urzędu miasta. Po turnieju na konto dla Oli mogliśmy wpłacić około 3,6 tys. zł.

Sama sportowa rywalizacja była w tym turnieju sprawą drugorzędną, ale z kronikarskiego obowiązku należy wspomnieć, że do najlepszej czwórki turnieju awansowały drużyny Worwo, Katarzynek, Poczowiec i toruńskiego EM3 Dach. Rywalizacja pomiędzy nimi była na tyle wyrównana i zacięta, że do rozstrzygnięcia trzech spośród czterech decydujących

o końcowej klasyfikacji spotkań potrzebne były serie rzutów karnych. Mecz o trzecie miejsce, pomiędzy zespołami Katarzynek i Poczowca zakończył się zwycięstwem pocztowców 2:1. Finałowe spotkanie pomiędzy zespołami Worwo i EM3 Dach w regulaminowym czasie zakończyło się remisem 1:1, a lepszymi egzekutorami rzutów karnych okazali się być goście z Torunia.

Kibice halowej piłki nożnej już w tę i następną sobotę będą mieli okazję obserwować rywalizację wąbrzeskich drużyn w ramach cyklu rozgrywek o Superpuchar Wąbrzeźna.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Piłkarze Poczowca po wygranym meczu o trzecie miejsce



Tata Oleńki podziękował piłkarzom i organizatorom turnieju. Na zdjęciu z Robertem Rutkowskim z Under Artu



Jeden z licznych piłkarskich pojedynków w meczu Poczowiec - Sahara

Piłka ręczna

Rozstrzelały Strzelno

W niedzielę juniorki młodsze UKS Vambresia Worwo podejmowały na własnym parkiecie rówieśniczki z klubu UKS Alfa 99 Strzelno. Po toczącym się w leniwym tempie początku spotkania wąbrzeskie szczypiornistki ostatecznie zdeklasowały rywalki, pokonując je 39:20.

Zawodniczki ze Strzelna, które przyjechały do Wąbrzeźna z kilkunastominutowym spóźnieniem wyglądały na groźnego przeciwnika dla drużyny Vambresii. W ich składzie było kilka wysokich dziewcząt i wydawało się, że przynajmniej pod względem fizycznym przewaga może należeć do drużyny gości. Okazało się jednak, że wzrost nie miał na boisku znaczenia i rywalki nie potrafiły sprostać gospodyniom spotkania.

Mecz rozpoczął się w bardzo wolnym tempie, o czym może świadczyć fakt, że pierwsza bramka padła dopiero po półtorze minuty spotkania.

- Słabością naszej drużyny, jest niestety to, że czasami dziewczęta dostosowują swój styl gry do tego, co pokazują na boisku rywalki – powiedział po meczu trener Bogdan Taczyński. – W tym meczu znowu musiało minąć trochę czasu, by dziewczęta zaczęły grać swoje.

Zespół Vambresii rzeczywiście rozpędzał się z minuty na minu-

tę. Po sześciu minutach spotkania wąbrzeskie szczypiornistki prowadziły już 4:0 i dopiero wtedy straciły pierwszego gola. Gospodynie meczu grały bardzo zdecydowanie w obronie, często na pograniczu faulu i sędziowie często musieli dyktować rzuty wolne dla drużyny ze Strzelna. Piłkarki Alfa 99 nie potrafiły ich jednak zamieniać na bramki, w czym była duża zasługa trzech wąbrzeskich bramkarek, które miały okazję wystąpić w tym meczu. Trzeba zaznaczyć, że wąbrzeskie zawodniczki nie popełniały brutalnych fauli, o czym wymownie świadczy fakt, że podczas tego spotkania sędzia tylko raz pokazał im żółtą kartkę.

Ta konsekwentna gra w obronie, w połączeniu z dobrą skutecznością w ataku sprawiła, że gospodynie meczu schodziły na przerwę prowadząc 19:12. W drugiej połowie szczypiornistki Vambresii niepodzielnie panowały już na boisku. Piłkarki ze Strzelna pierwszego gola w drugiej połowie zdobyły dopiero

w 40. minucie spotkania, przegrywając wtedy już 25:13. Najwyższą przewagę, wynoszącą równo dwadzieścia bramek piłkarki Vambresii osiągnęły na minutę przed końcem spotkania, gdy prowadziły 38:18. Najskuteczniej rzucającą zawodniczką w drużynie gospodyń meczu była w niedzielę Oliwia Krzewińska, która zapisała na swoim koncie dziewięć trafień.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

UKS Vambresia Worwo Wąbrzeźno – UKS Alfa 99 Strzelno 39-20 (19-12)

UKS Vambresia Worwo: Natalia Pacana, Agata Lubowicz (2 bramki), Agata Brachowska (2), Aleksandra Gajewska (6), Paulina Domian (6), Dominika Brzezińska (6), Klaudia Zielińska (4), Oliwia Krzewińska (9), Agata Wysocka, Agnieszka Lubańska (4), Karolina Góralska, Natalia Rusinek.

Trener: Bogdan Taczyński.



Trener Taczyński podczas tego meczu dał pograć trzem bramkarkom



W drużynie Vambresii najskuteczniejsza była Oliwia Krzewińska

OGŁOSZENIE PŁATNE

Mariusz Trąbczyński

KANDYDAT DO SEJMIKU WOJEWÓDZKIEGO

Szanowni Państwo !

Wasze miasto, gmina, powiat ma okazję wykorzystać środki unijne do wsparcia energii mieszkańców, przedsiębiorców i inicjatyw samorządu. Do tego potrzebny jest Wam rzetelny, lojalny, waleczny i pracowity radny w sejmiku wojewódzkim. Małe miasta i gminy wiejskie mogą wygrać swoją szansę, jeśli Wasze głosy będą oddane na lidera regionu!



Więcej o mnie na
www.trabczynski.pl

Doświadczenie. Siła konkretów. Z dala od polityki.

Kampania sfinansowana ze środków KW Platforma Obywatelska RP.

Jak głosować?

Wybory Do Sejmu
Województwa Kujawsko - Pomorskiego

- 1 ☐ Szymański Tomasz Józef
- 2 ☐ Michewicz Andrzej
- 3 ☐ Socha Zbigniew Józef
- 4 ☒ Trąbczyński Mariusz
- 5 ☐ Nowak Marek

"Mariusz Trąbczyński zbudował telewizję, a wiercie mi, to nie jest łatwe zadanie. Udowodnił, że można tworzyć nawet w tak małych, niebogatych środowiskach rzeczy duże, bardzo nam przydatne i pomocne. Chciałbym aby przeniósł swoje doświadczenia przedsiębiorcy na forum sejmiku wojewódzkiego, broniąc tam interesów swojego środowiska, ale tak naprawdę budując dobrą przyszłość całego regionu."

Tadeusz Zwiefka

Posel do Parlamentu Europejskiego

"Dla mnie to strzał w dziesiątkę, Mariusz Trąbczyński to człowiek zaangażowany społecznie, czuły na ludzi, którzy potrzebują pomocy. Mariusz lubi rywalizację i szanuje swoich przeciwników. Dlatego będzie też szanował swoich wyborców."

Janusz Dzieciol

Posel na sejm RP

"W sejmiku potrzebna jest determinacja i upór, siła i wytrwałość w pokonywaniu trudności, wiem o tym dobrze.

Mariusz Trąbczyński to najlepszy kandydat, ma największe poparcie w naszym regionie. Głosujmy z sensem, na M Trąbczyńskiego."

Piotr Wolski

Radny Sejmu Wojewódzkiego woj. kujawsko pomorskiego

"Demokracji uczyła mnie gdańska ulica, gdzie elity zaglądały rzadko. Mariusz Trąbczyński jest przedsiębiorcą, osiągnął sukces zawodowy, ale gdy widzimy się tu, w naszym zakładzie, wiem, że to człowiek pozostający między nami, Wybieram Trąbkę, to najrozsądniejsze spożytkowanie mojego głosu."

Tomek Chabowski
obywatel miasta

Piłka nożna

Horror bez happy endu

O takich meczach, jak sobotnie spotkanie Unii Wąbrzeźno z drużyną LTP Lubanie mawia się zwykle, że chciałoby się o nich zapomnieć. Zapomnieć jednak będzie trudno, gdyż było to zdecydowanie najsłabsze spotkanie unitów tej jesieni, a porażka 3:6 z drużyną z Lubania zadecydowała o tym, że unicy kończą piłkarską jesień na ostatnim miejscu w tabeli.

Po stronie plusów postawić można jedynie to, że Przemysław Wiśniewski przełamał strzeleckiego pecha, zapisując na swoim koncie pierwszą w tym sezonie bramkę i to, że przez kilkanaście minut drugiej połowy unicy naprawdę ambitnie walczyli o zmianę niekorzystnego wyniku. Poza tym ironicznie można stwierdzić, że w sumie „biało-błękitni” wygrali drugą część spotkania.

Sobotni mecz, na który przysła garstka najwierniejszych fanów Unii rozpoczął się wyśmienicie dla gospodarzy. Już w 2. minucie spotkania bramkarzowi z Lubania przydarzył się błąd w stylu Artura Boruca, czyli minięcie się z piłką na przedpolu swojej bramki. To potknięcie golkipera gości bezwzględnie wykorzystał Przemysław Wiśniewski, któremu ten gol, za ambitną postawę w ostatnich spotkaniach zdecydowanie się należał.

Jednak mecz toczył się po myśli gospodarzy tylko do 17. minuty. To, co nastąpiło później zepsuło humory wąbrzeskich kibiców. Goście kolejne bramki zdobywali wykorzystując każdy błąd unitów. A błędów tych było na tyle dużo,

że kiedy sędzia odgwisdywał koniec pierwszej połowy spotkania, boiskowy zegar pokazywał wynik 1:5.

Przez te fatalne pół godziny pierwszej połowy wąbrzescy piłkarze dali pokazową lekcję tego, jak nie powinno się grać w piłkę nożną. Niedokładne podania, banalne straty piłki, brak komunikacji pomiędzy zawodnikami, zbyt duże odległości pomiędzy obroną, pomocą a atakiem, a nawet problemy z utrzymaniem równowagi w bardziej dynamicznych akcjach – litanię tych wykorzystanych przez gości błędów można by mnożyć bez końca. Wynik byłby jeszcze wyższy, gdyby nie desperackie interwencje bramkarza i obrońców Unii oraz rozregulowane celowniki napastników drużyny LTP.

W przerwie meczu na trybunach dało usłyszeć głosy, mówiące że „w drugiej połowie będzie lepiej, bo gorzej już być nie może”. Rzeczywiście, było lepiej, a nawet momentami piłkarze Unii pokazali, że jednak potrafią grać zespołowo. W 50. minucie Sebastian Isbrandt, a minutę później Marcin Gołąb zdobyli gole zmniejszające

przewagę gości. Jednak na skuteczną pogoń za rywalem było już za późno, zwłaszcza, że goście chwilę później zdobyli szóstą bramkę i mimo wielu ofensywnych akcji drużyny Unii wynik nie uległ już zmianie.

Po meczu jeden z kibiców opuszczających stadion stwierdził, że „jak się nie wie, to się nie wie”. Powiedział zaś tak, dowiedziawszy się o tym, że juniorska drużyna Unii uległa rówieśnikom z Drwęcy Golub-Dobrzyń aż 11:0.

Kilka ostatnich, mniej lub bardziej zasłużonych porażek sprawiło, że Unia zajmuje ostatnie miejsce w tabeli i podczas zimowej przerwy w rozgrywkach trenerzy, działacze i piłkarze klubu będą mieli twardy orzech do zgryzienia, zastanawiając się, co zmienić w drużynie, by powalczyć o utrzymanie jej w czwartej lidze.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Czasami to, co było widać na boisku nie miało wiele wspólnego z piłką nożną



Unicy spieszą się do wznowienia gry po zdobyciu bramki na 2-5



Niewykorzystanych okazji było co nie miara



Piłkarze gości zastosowali zmasowaną obronę

Unia Wąbrzeźno – LTP Lubanie 3:6 (1:5)

Bramki dla Unii: Przemysław Wiśniewski (2.), Sebastian Isbrandt (50.), Marcin Gołąb (51.)

Unia Wąbrzeźno: J. Wiśniewski – Krysztofiak, Rzepiński, Makowski, Gajewski (Rudziński) – Ciechacki, Nowicki, Gołąb, Murawski (Isbrandt), Walaszkowski (Słojkowski) – P. Wiśniewski.
Rezerwa: Zubrzycki.

Wyniki piętnastej kolejki spotkań czwartej ligi:

Gopłania Inowrocław	0-2	Cuiavia Inowrocław
Grom Osie	2-0	Krajna Sępólno Krajeńskie
Unia Gniewkowo	2-3	Pogoń Mogilno
Legia Chełmża	2-1	Noteć Łabiszyn
Start Radziejów	1-2	Chełminianka Chełmno
Unia Wąbrzeźno	3-6	LTP Lubanie
Sparta/Unifreeze Brodnica	4-0	Zdrój Ciechocinek
Flisak Złotoria	3-3	Dąb Barcin

Tabela czwartej ligi po piętnastej kolejce spotkań:

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