



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

WĄBRZEŻNO

**Więcej wydamy
na samorząd**

str. 2

WĄBRZEŻNO

**Doroczny jarmark
świąteczny za nami**

str. 8-9

**JUŻ ZA TYDZIEŃ
NA ŁAMACH CWA
ZDJĘCIA
MIESZKAŃCÓW
Z MIKOŁAJEM!**

**KOLEJNY NUMER
W SPRZEDAŻY
WE WTOREK,
23 GRUDNIA**

CZWARTEK

18 grudnia
2014

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,79zł

w tym 5% VAT

nr 51/2014 (298)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Wąbrzeźno

Przywieźli Betlejemskie Światło

Harcerze z Wąbrzeźna i Książek przywieźli ze Słowacji Betlejemskie Światło. Przekazą je wąbrzeźnianom 21 grudnia w kościele Matki Boskiej Królowej Polski.



Reprezentacja w składzie: Marta Rynecka, Bartosz Słowiński, Magdalena Szkołyk, Paulina Zając, Karolina Rynecka, Kacper Szczepański, Agata Zdanowicz, Paweł Becker, Jagoda Dutkiewicz i Dominika Kalinowska pojechała po Światło do Zakopanego, a stamtąd na Słowację do miejscowości Svit

Reprezentacja harcerzy z 60 Wąbrzeskiej Drużyny Starszoharcerskiej „Eventyr” i Książcejskiej Drużyny Starszoharcerskiej „Novitas” pojechała po światło do Zakopanego, a stamtąd na Słowację, do miejscowości Svit. Tegoroczne hasło, które towarzyszy całej akcji jest inspirowane słowami świętego Jana Pawła II i brzmi: „Pokój jest w nas!”. Przed samym przekazaniem harcerze uczestniczyli w Złocie Betlejemskim.

17 grudnia wąbrzeskie drużyny wezmą udział w przekazaniu Betlejemskiego Światła dla wszystkich harcerzy Hufca ZHP Toruń. Przywiozła je do Wąbrzeźna i 21 grudnia na mszy św. o godz. 11.00 w kościele Matki Boskiej Królowej Polski podzieli się z nim. Każdy, kto przyniesie znicz, będzie mógł światło zabrać do domu.

Tradycja przekazywania Betlejemskiego Światła Pokoju trwa

nieprzerwanie od 1986 r., kiedy to austriaccy skauci roznosili ogień do szpitali, sierocinieców, urzędów i innych instytucji. Płomień z Betlejem symbolizuje pokój, braterstwo, nadzieję i miłość. Związek Harcerstwa Polskiego uczestniczy w betlejemskiej sztafecie od 1991 r. Przekazanie światła odbywa się raz na Słowacji, raz w Polsce.

oprac. (pg), fot. nadesłane

REKLAMA

WWW.JUBILER-KATARZYNSKI.PL

**ZŁOTE
PREZENTY
-20%**

REKLAMA

Wąbrzeźno

Spieszyło się jej na świat

Po raz pierwszy od czasu zamknięcia porodówki w wąbrzeskim szpitalu urodziło się dziecko. Błyskawiczny przebieg akcji nie pozwolił na przewiezienie pacjentki do lecznicy w Świeciu.

24-letnia Magda Kasicka, mieszkanka gminy Bobrowo, trafiła na oddział ginekologiczny wąbrzeskiego szpitala w środę po godzinie 19.00. Towarzyszył jej przejęty mąż. Małżonkowie obawiali się, że nie zdążą dotrzeć do lecznicy, w której znajduje się porodówka.

– Byłam u rodziny w Wąbrzeźnie. Dobrze się czułam. Nagle chwyciły mnie bóle. Znajoma skierowała mnie do tutejszego szpitala, żeby oceniono sytuację – opowiada młoda matka.

Panią Magdą natychmiast zajęła się położna. Okazało się, że akcja porodowa jest już na takim

etapie, że pacjentki nie można przewieźć do szpitala w Świeciu. Mimo że wąbrzeska porodówka nie funkcjonuje od czerwca, to wyposażenie sal pozostało na miejscu i położne, które obecnie pracują na oddziale ginekologicznym, w obecności lekarza mogły przystąpić do odebrania porodu. Dziecko przyszło na świat błyskawicznie i dało o sobie znać głośnym krzykiem. Dziewczynka, której rodzice nadali imię Alicja, ważyła 2580 gramów. Została zbadana przez wezwanego na miejsce lekarza pediatrę.



Małej Alicji tak się spieszyło na świat, że urodziła się w wąbrzeskim szpitalu, chociaż porodówki nie ma tam już od czerwca

dokończenie na str. 2

kredyty gotówkowe

Weź kredyt gotówkowy
**CODZIENNIE
DO WYGRANIA
10 000zł**



pieniądze
w 15 minut

minimum
formalności

na każdy
pomysł

Zapraszamy do oddziału Santander Consumer Banku
w Wąbrzeźnie ul. Kościuszki 2a
pon.–pt. 9.00–17.00

195 00

Codziennie tj. od poniedziałku do piątku
z wyłączeniem 25 i 26 XII 2014 r.
w okresie od 12 XI do 31 XII 2014 r.
Szczegóły Konkursu w regulaminie
dostępnym w oddziałach i na
www.santanderconsumer.pl/ManaMana.

Santander
CONSUMER BANK

santanderconsumer.pl

Bank dla Twoich pomysłów

Wąbrzeźno

Więcej wydamy na samorząd

Podczas śródowej sesji radni zmienili statut i zdecydowali, że w każdej komisji stałej oprócz przewodniczącego będzie też zastępca. Dieta wiceprzewodniczącego jest wyższa niż zwykłego radnego, więc władza będzie nasz kosztować więcej niż dotychczas.

– W poprzednich latach zdarzały się sytuacje, że przewodniczący komisji chorował i kilka miesięcy jej członkowie nie mogli obradować. Dlatego rekomenduję podjęcie uchwały wprowadzającej stanowisko wiceprzewodniczącego w każdej komisji stałej – mówi przewodniczący rady miasta Radosław Kędzia. Głosami 13 radnych zmiana w statucie przeszła.

Znamy już składy komisji stałych. Na ich szefów Kędzia polecił osoby, które pełniły te funkcje w minionej kadencji. Ręki za nie podniósł przy żadnej kandydaturze radny Zbigniew Markiewicz: – Wstrzymałem się od głosu, by zaprotestować przeciwko myśleniu, że zwyczajcy biorą wszystko.

Moim zdaniem mniejszość w radzie powinna mieć choć jednego reprezentanta w randze przewodniczącego komisji stałej. Byłoby to bardziej komfortowe dla grupy burmistrza.

Przewodniczącym komisji rewizyjnej został Ryszard Ignasiak (członkowie: Karol Eichberger, Wojciech Dombrowski, Edward Wierak, Maja Zielińska), budżetu i gospodarki Janusz Śmieszek (członkowie: Karol Eichberger, Ryszard Ignasiak, Józef Krawczyk, Zbigniew Markiewicz, Tomasz Zygnarowski), budownictwa, rolnictwa i ochrony środowiska oraz rozwoju miasta Wojciech Dombrowski (członkowie: Marcin Lewicki, Bolesław Künstler, Andrzej Steinert, Ja-

nusz Śmieszek, Tomasz Zygnarowski), oświaty, wychowania, kultury, sportu i rekreacji Edward Wierak (członkowie: Bogumiła Jabłońska, Bolesław Künstler, Marcin Lewicki, Zbigniew Markiewicz, Eleonora Orczykowska), komisji zdrowia, opieki społecznej i bezpieczeństwa Eleonora Orczykowska (członkowie: Bogumiła Jabłońska, Radosław Kędzia, Józef Krawczyk, Andrzej Steinert, Maja Zielińska).

Wiadomo też, ile zarobią radni. Przewodniczący rady co miesiąc odbierze ponad 1320 zł, wiceprzewodniczący rady oraz przewodniczący stałych komisji blisko 1113 zł, wiceprzewodniczący komisji stałych 927 zł, a zwykli członkowie 742 zł.

Tekst i fot. (aba)



Nieliczna opozycja nie ma żadnego przewodniczącego komisji

Wąbrzeźno

Podatki nieco w górę

Radni miejscy nieco podnieśli stawki podatku od nieruchomości i od środków transportu.

Za grunty związane z prowadzeniem działalności gospodarczej trzeba będzie zapłacić 0,90 zł za m kw. (wzrost stawki o dwa grosze). O 0,02 zł jest wyższy podatek od 1 m kw. powierzchni użytkowej budynków mieszkalnych i wynosi 0,75 zł/m kw. Najwyższa podwyżka dotknie tych, którzy prowadzą działalność gospodarczą, bo za 1 m kw. budynku zapłacą 23,13 zł, a dotąd było to 22,22 zł.

– Ostatnie zmiany stawek do-

konywane były dwa lata temu – mówi przewodniczący rady miasta Radosław Kędzia. – Z tytułu tych podwyżek do budżetu miasta wpłynie więcej o 86 tys. zł.

– W ubiegłym roku, gdy podatki nie były podnoszone mówiłem, żeby nie traktować tego jako obowiązku – dodał burmistrz Leszek Kawski. – Spotkałem się z przedsiębiorcami, podwyżka podatku to niewielkie pieniądze w skali przedsiębiorstwa. Dużym zobowiązaniem

są za to koszty pracy. Gdy obniżamy stawki podatku lub ich nie podnosimy, odbija się to na subwencji dla miasta.

W stosunku do 2014 r. wzrosną o 1,3 proc. stawki podatku od środków transportu. Zdaniem samorządowców, mieszczą się one w umiarkowanych środkowych granicach, a przykłady przedsiębiorców zmieniających rejestrację taboru na wąbrzeską wskazują, że są dla nich korzystne.

(aba)

REKLAMA

Wąbrzeźno

Oddali krew potrzebującym



W środę, ostatni raz w tym roku, krwibus zawitał do Wąbrzeźna. Tradycyjnie zaparkował na postoju przy pływalni. Drogocenny płyn po raz pierwszy zdecydowały się oddać Klaudia Linetty, Monika Szramka i Izabela Górka. Trzeba przyznać, że trochę się tym stresowały. Katarzyna Więckowska i Dawid Łakomy donatorami byli po raz drugi, wiedzieli więc już, co ich czeka. Młodzież uczy się w Zespole Szkół we Wroniu. Dzięki temu, że oddaje krew, otrzymuje dodatkowe punkty, które liczą się do oceny z zachowania. Kolejny plus, to dzień wolny od zajęć.

fot. Adrianna Błaszczewicz

Wąbrzeźno

Spieszyło się jej na świat

REKLAMA

dokończenie ze str. 1

– Jestem zadowolona z opieki i szczęśliwa, że dziecko jest zdrowe – mówi Magda Kasicka.

Mała Alicja ma już trójkę rodzeństwa: 3,5-letnią siostrę Lenę, 2-letniego braciszka Kacpra i roczną siostrzyczkę Ulę.

Przypomnijmy, że zarząd szpitala motywował decyzję o likwidacji porodówki z początkiem czerwca sytuacją ekonomiczną, zmniejszającą się liczbą urodzin w szpitalu oraz planowanym przesunięciem środków ze likwidowanego oddziału, za zgodą Narodowego Funduszu Zdrowia, na nowe usługi i procedury, wyżej wyceniane przez NFZ.

Wąbrzeski szpital zapewnia bezpłatny transport kobietom, które zdecydują się na poród w lecznicy w Świeciu. Taką potrzebę panie mogą zgłaszać do dyżurnej położnej na oddziale ginekologicznym.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

Sprzedaż sprzętu AGD

Mamy do zaoferowania w pełni sprawny używany sprzęt AGD

- Pralki z wsadem od przodu, cena od 380 zł
- Pralki otwierane od góry, cena od 380 zł
- Lodówki małe, wysokość 85 cm, cena od 260 zł
- Lodówki średnie, cena od 360 zł
- Lodówki duże, z zamrażalnikiem, cena od 400 zł
- Odkurzacze od 80 zł

Sprzęt z 2-tygodniową gwarancją rozruchową
Odbiór osobisty
POLECAMY!!!!

Adres:
LOMBARD
Grudziądzka 3
Wąbrzeźno
Tel. 882 148 587
694 390 127

REKLAMA

ŻYWE CHOINKI ŚWIĄTECZNE

-ŚWIERKI

WIELDZĄDZ 38

Tel. 795-776-698

TANIO

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:
Adrianna Błaszczewicz

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

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 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.

Płużnica

Młodzież kończy kolejne zadanie



Od 1 grudnia nową opiekunką Młodzieżowej Rady Gminy Płużnica jest Kamila Mika. Zastąpiła Jolantę Osińską. Pani Jola dokończy z młodzieżą zadanie realizowane od wiosny 2014 roku w ramach akcji Fundacji Batorego „Masz Głos Masz Wybór”. Polega ono na zbieraniu opinii od mieszkańców na temat poziomu życia w gminie i kierunkach jej rozwoju. W poniedziałek rada miała złożyć sprawozdanie do Fundacji Batorego z realizacji zadania. MRG włączyła się do akcji „Masz Głos Masz Wybór” już trzeci raz. W 2013 roku otrzymała od fundacji nagrodę Super Samorząd za wykonanie społecznej koncepcji plaży w Ostrowie.

oprac. (pg), fot. nadesłane
REKLAMA

Błędowo

Błędowo ma kanalizację



W Błędowie dobiegła końca budowa sieci kanalizacji sanitarnej. W ramach inwestycji powstało 2,5 km sieci grawitacyjnej i 1,5 km tłocznej wraz z tłocznia ścieków typu „sucha”. Łączny koszt inwestycji to 1 mln 248 tys. zł. Zadanie było współfinansowane z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich.

(pg), fot. nadesłane
OGŁOSZENIE PŁATNE

WINTER WONDERLAND TOP SECRET
EXPRESS YOURSELF

WĄBRZEŻNO ul. JANA PAWŁA II

50 zł
ZA ZAKUPY ZA
MINIMUM 149 zł
Kupon ważny do 31.12.2014
w sklepach Top Secret.
* Szczegóły u sprzedawcy

80 zł
ZA ZAKUPY ZA
MINIMUM 199 zł
Kupon ważny do 31.12.2014
w sklepach Top Secret.
* Szczegóły u sprzedawcy

120 zł
ZA ZAKUPY ZA
MINIMUM 249 zł
Kupon ważny do 31.12.2014
w sklepach Top Secret.
* Szczegóły u sprzedawcy

200 zł
ZA ZAKUPY ZA
MINIMUM 399 zł
Kupon ważny do 31.12.2014
w sklepach Top Secret.
* Szczegóły u sprzedawcy



Firma branży TSL o ugruntowanej pozycji na rynku
w związku ze stałym rozwojem zatrudni na stanowisko

SPEDYTOR

Oferujemy:

- umowę o pracę
- przyjazną atmosferę pracy w młodym zespole
- atrakcyjne wynagrodzenie

Od kandydatów oczekujemy

- min. 2 letniego doświadczenia)
- biegłej obsługi komputera (MS Office)
- znajomości min. jednego języka obcego w stopniu komunikatywnym (angielski, niemiecki, francuski)
- umiejętności negocjacyjnych i komunikacyjnych
- dobrej organizacji pracy i samodzielności w działaniu
- umiejętności szybkiego podejmowania decyzji
- mile widziane wykształcenie kierunkowe

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV na adres

FAST TSL Łukasz Afelt

tel. +48 507 063 630 | l.afelt@fast-tsl.pl | www.fast-tsl.pl

OGŁOSZENIE PŁATNE



Firma branży TSL o ugruntowanej pozycji na rynku
w związku ze stałym rozwojem zatrudni na stanowisko

REFERENT DS. KSIĘGOWYCH

Oferujemy:

- umowę o pracę
- przyjazną atmosferę pracy w młodym zespole
- atrakcyjne wynagrodzenie

Od kandydatów oczekujemy

- min. średniego wykształcenia kierunkowego
- biegłej obsługi komputera (MS Office)
- znajomości procedur i standardów związanych z obiegiem dokumentów oraz aktualnego stanu prawnego z zakresu rachunkowości oraz kadr i płac
- sumienności i dokładności, wysokiej kultury osobistej
- mile widziane doświadczenie oraz znajomość języka obcego w stopniu komunikatywnym (niemiecki, angielski, francuski)

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV na adres

FAST TSL Łukasz Afelt

tel. +48 507 063 630 | l.afelt@fast-tsl.pl | www.fast-tsl.pl

Artykuł sponsorowany

Internet z prędkością światła

W wybranych budynkach w Wąbrzeźnie, klienci Wąbrzeskiej Sieci Komputerowej WnoNet mogą już korzystać z dostępu do Internetu z prędkością 100 Mbit/s. Po za tym w tych lokalizacjach jest możliwość skorzystania z, w pełni cyfrowej, telewizji kablowej tzw. „trzeciej generacji”, która pozwala na interakcję użytkownika i pozwala mu w pewnym stopniu decydować co chce oglądać. To wszystko jest możliwe dzięki inwestycji realizowanej przez operatora sieci WnoNet – Firmę Informatyczną nSolve S.C. z Wąbrzeźna. Wybudowana na terenie miasta sieć w technologii światłowodowej gwarantuje niezmienną prędkość łącza, niezależnie od pory dnia czy liczby użytkowników w sieci.

Światłowód z sieci WnoNet doprowadzony do budynku wielorodzinnego, domu czy mieszkania klienta zapewnia m.in. błyskawiczne pobieranie multimediów z sieci, oglądanie filmów on-line w jakości HD czy granie w internecie, nawet jeśli wszyscy domownicy korzystają z internetu jednocześnie. Nowe usługi umożliwią też szybsze publikowanie w sieci własnej zawartości, dzięki wyższej prędkości wysyłania niż w konkurencyjnych ofertach.

Podstawową zaletą internetu w technologii światłowodowej FTTH i FTTB (Fiber To The Home, Fiber To The Building, czyli „światłowód do domu”, „światłowód do budynku”) jest stała prędkość internetu, niezależna od obciążenia lokalnej sieci internetowej. Do każdego budynku jest doprowadzane łącze o możliwej przepustowości aż 1 Gbit/s, co stanowi rekord w oferowanych na terenie miasta łączach detalicznych. Oprócz klientów prywat-

nych z możliwości nowoczesnej sieci korzystają także prywatne firmy, zakłady produkcyjne i instytucje poszukujące dostępu symetrycznego gdzie przepustowość w obydwóch kierunkach jest taka sama.

W 2015 roku firma nSolve planuje poszerzać zasięg sieci w miejsca gdzie nie ma obecnie żadnej infrastruktury kablowej takie jak powstające osiedla domów jednorodzinnych oraz na tereny wiejskie. Tempo prac związane jest w dużej mierze z pozyskaniem finansowania z programu Polska Cyfrowa na lata 2014 – 2020. Firma ma duże szanse na dotacje gdyż jej inwestycje doskonale wpisują się w strategię Narodowego Planu Szerokopasmowego, który przewiduje, że do 2020 roku każdy Polak będzie miał dostęp do internetu z prędkością minimum 30 Mbit/s, a połowa z prędkością 100 Mbit/s. Na naszym wąbrzeskim podwórku i w okolicach jest to bardzo moż-



liwe do osiągnięcia, jeśli budowa sieci będzie przebiegała w równie szybkim tempie i tak jak dotychczas będzie miała poparcie spółdzielni mieszkaniowych, administratorów budynków oraz władz

miasta i gminy.

O szczegółach oferty i postępach w pracach można się dowiedzieć na stronie internetowej www.wno.net.pl oraz na profilu w portalu Facebook.

Wąbrzeźno

Dla kogo

kasa fiskalna?

Od 2015 r. obowiązek stosowania kas rejestrujących bez względu na wysokość uzyskanego ze sprzedaży obrotu będą miały kolejne grupy podatników wykonujących usługi.

Do tych grup zaliczono podatników świadczących usługi naprawy pojazdów silnikowych oraz motorów, wulkanizacji, badań i przeglądów technicznych pojazdów, fryzjerskie, kosmetyczne, doradztwa podatkowego, sprzedających perfumy i wody toaletowe, osoby świadczące usługi gastronomiczne i cateringowe oraz lekarzy i dentystów, jak również prawników (z wyłączeniem notariuszy). W przypadku tych podatników, którzy rozpoczęli świadczenie usług w roku 2014 lub w latach wcześniejszych i kontynuują ich świadczenie w roku 2015, obowiązek wprowadzenia kasy fiskalnej powstanie od dnia 1 marca 2015 roku.

22 grudnia o godzinie 11.00 w wąbrzeskiej skarbowce odbędzie się spotkanie z przedsiębiorcami zainteresowanymi ewidencjonowaniem przychodów przy zastosowaniu kas rejestrujących.

(pg)

OGŁOSZENIE PŁATNE

Cywilizacyjny awans polskiego rolnictwa

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, największa rolnicza agencja płatnicza w Unii Europejskiej, przez 20 lat istnienia przekazała beneficjentom w ramach wsparcia krajowego i unijnego ok. 215 mld zł. Przeszło 90 proc. tej kwoty wypłaciła po 2004 r., czyli po wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej i uzyskaniu możliwości korzystania z budżetu Wspólnej Polityki Rolnej UE.

Dzięki środkom rozdzielonym przez ARiMR dokonały się ogromne zmiany społeczne, gospodarcze i cywilizacyjne w polskim rolnictwie i na terenach wiejskich.

Rolnicy zakupili m.in. 388 tys. nowoczesnych maszyn i urządzeń rolniczych oraz zrealizowali ok. 8 tys. inwestycji budowlanych.

Przy wsparciu z ARiMR powstało lub zostało zmodernizowanych ok. 1000 zakładów przetwórczych i wiele z tych firm należy teraz do najnowocześniejszych na świecie.

Wzrosła znacząco liczba i rola Grup Producentów Rolnych, które wzmacniają pozycję rolników na rynku.

Dzięki unowocześnieniu produkcji i przetwórstwa, od 2004 roku, 5-krotnie wzrosła wartość eksportu polskich produktów rolno-spożywczych.

Średnia wieku polskich rolników jest najniższa w Unii Europejskiej. Jest to m.in. wynik wypłacania młodym rolnikom „premię na start zawodowy”, z której skorzystało już ok. 37 tys. właścicieli gospodarstw i wypłacania rent strukturalnych starszym rolnikom w zamian za przekazanie gospodarstw w młode ręce.

Udzielane wsparcie pozwoliło na stworzenie do tej pory 53 tys. nowych miejsc pracy na wsi niezwiązanych z rolnictwem.

Pomoc finansowa udzielana była też na inwestycje w tysiące kilometrów sieci wodociągowej i kanalizacyjnej, setki oczyszczalni ścieków, stworzenie systemów segregacji odpadów, tworzenie placów zabaw, odnowę centrów wielu miejscowości, a także budowę lub modernizację wielu świetlic wiejskich i domów kultury.

Z programów pomocowych dla rybactwa, wdrażanych przez ARiMR, zmodernizowano 21 portów i przystani rybackich na wybrzeżu Bałtyckim, unowocześniono 420 statków i kutrów rybackich, stworzono od podstaw lub rozbudowano 444 gospodarstwa rybackie, można było poprawiać ochronę środowiska naturalnego.

Sprawne funkcjonowanie Agencji doceniają mieszkańcy wsi. Jak wynika z sondażu opinii publicznej, przeprowadzonego w 2013 r. przez firmę Biostat, 80 proc. pytanym wystawia ARiMR oceny bardzo dobre i dobre.

Przed Agencją stoją nowe zadania, związane z dystrybucją 42,4 mld euro z unijnego budżetu na lata 2014–2020. To o 3,2 mld euro więcej niż polskie rolnictwo otrzymało w poprzedniej siedmiolatce. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa jest do realizacji tego zadania dobrze przygotowana.



Wąbrzeźno

Poetycka rywalizacja

Julia Przybyłowska w kategorii gimnazja oraz Marta Mikołajczak i Bartłomiej Zaleśkiewicz w kategorii szkoły ponadgimnazjalne – to zwycięzcy VII Regionalnego Konkursu Recytatorskiego „Jan Paweł II i Krzysztof Kamil Baczyński – poetycki dialog”.

Ponad 30 młodych ludzi zmierzyło się z poetyckimi strofami w środę w Wąbrzeskim Domu Kultury. Prawie wszystkim towarzyszyła trema, zdarzało się zapomnieć tekstu, ale rywalizacja szczęśliwie dobiegła końca. Trudno było jednak oprzeć się wrażeniu, że szczególnie młodsza grupa miała kłopoty ze zrozumieniem tekstów, co skutkowało trudnościami z interpretacją. – Repertuar jest zgodny z podstawą programową. Ani nazwiska poetów, ani teksty nie są wykonawcom obce – podkreśla jurorka, poetka i nauczycielka, Aleksandra Bacińska. – Jak na razie gwiazdy nie było, jedynie komety – mówiła po pierwszej części przesłuchań przewodnicząca jury Aleksandra Kurek, dyrektorka wąbrzeskiej biblioteki. – Zawsze największym problemem jest to, że uczestnicy skupiają się przede wszystkim na pamięciowym opanowaniu tekstu.

Jurorki (oprócz wymienionych

także Maria Chylińska, wielokrotna laureatka konkursów recytatorskich) oceniały dobór tekstu, jego interpretację, zrozumienie, ogólny wyraz artystyczny. – Zdarza się, że ktoś nie do końca zrozumie tekst, ale interpretacją potrafi to przykryć. To może być świetny materiał na recytatora w przyszłym roku, gdy będzie inny repertuar. Staramy się znaleźć taki potencjał w tych młodych ludziach – wyjaśnia Bacińska.

Aleksandra Olszewska, trzecioklasistka z Zespołu Szkół w Zieleniu, zaprezentowała „Nad Twoją białą mogiłą” Jana Pawła II i „Kolędę” Baczyńskiego. – Wiersze wybrała pani Grażyna Bobińska. Podobały mi się, bo miały w sobie dużo emocji. Nie miałam kłopotów z ich zrozumieniem. Jestem też zadowolona ze swojego występu – mówi.

Martyna Toś z drugiej klasy Zespołu Szkół w Myśliwcu przygotowała „Tryptyk rzymski” JP II

i „Dwie miłości” Baczyńskiego. W wyborze pomogła jej nauczycielka Jolanta Głogowska. Martyna przyznaje, że lubi recytować, choć w środę towarzyszyła jej ogromna trema. – Kilka razy startowałam już w konkursach, raz zdobyłam wyróżnienie. Dziś się denerwowałam, ale poszło dobrze – ocenia.

„Bohaterem” konkursu recytatorskiego jest co roku Jan Paweł II. Do dialogu dobierany jest inny poeta, niekiedy na zasadzie kontrastu. W ubiegłej edycji była to Wisława Szymborska. – W tym roku chcieliśmy uczcić m.in. 70. rocznicę śmierci Krzysztofa Kamila Baczyńskiego – informuje Aleksandra Kurek. – Ten dialog był mierzony na podobieństwo. Karol Wojtyła i Baczyński byli prawie rówieśnikami, dzielili ich rok. Obaj bardzo wierzący, no ale papież nie pisał erotyków. Za to czytał Baczyńskiego i go cenił.

Tekst i fot.

Adrianna Błaszczkiewicz



Marta Mikołajczak, reprezentująca Zespół Szkół we Wroniu, była najlepsza w grupie starszej



– Kilka razy startowałam już w konkursach, raz zdobyłam wyróżnienie. Dziś się denerwowałam, ale poszło dobrze – oceniła po występie Martyna Toś



– Wiersze wybrała pani Grażyna Bobińska. Podobały mi się, bo miały w sobie dużo emocji – mówi Ola Olszewska z Zespołu Szkół w Zieleniu, która recytowała z dużą dozą ekspresji



Ala Ratajczak była trzecia wśród gimnazjalistów



Ola Olszewska z wąbrzeskiego gimnazjum była druga



Na widowni zasiedli uczestnicy konkursu i ich opiekunowie



Recytacje oceniały: Aleksandra Bacińska, Aleksandra Kurek i Maria Chylińska

WYNIKI KONKURSU

Kategoria gimnazja

I m. Julia Przybyłowska Gimnazjum Wąbrzeźno

II m. Aleksandra Olszewska Gimnazjum Wąbrzeźno

III m. Anna Rajnik ZS Radzyń Chełmiński

III m. Alicja Ratajczak Gimnazjum Wąbrzeźno

Wyróżnienia:

Weronika Laskowska ZS Ryńsk, Martyna Toś ZS Myśliwiec, Angelika Potorska ZS Myśliwiec, Igor Mikulski Gimnazjum Wąbrzeźno, Wiktor Kopeć Gimnazjum Wąbrzeźno, Joanna Kur Gimnazjum w Nowej Wsi Królewskiej, Aleksandra Cegielska Gimnazjum w Nowej Wsi Królewskiej

Kategoria szkoły ponadgimnazjalne (startowało czterech uczestników)

I m. Marta Mikołajczak ZS Wronie

I m. Bartłomiej Zaleśkiewicz ZSO Wąbrzeźno

II m. Marek Angowski ZSZ Wąbrzeźno

II m. Angelika Drab ZS we Wroniu



Julia Przybyłowska odbiera nagrodę za zajęcie pierwszego miejsca w kategorii gimnazja (fot. WDK)

Jarantowice

Z opłatkami i kolędą

Tradycją Koła Gospodyń Wiejskich w Jarantowicach jest organizowanie wigilii dla mieszkańców. W środę wszyscy spotkali się w świetlicy wiejskiej, by podzielić się opłatkami i wspólnie kolędować.

Gospodynie zapraszają na wieczerzę od 5 lat. Spotkania mają uroczysty charakter. Choć pań w kole jest niewiele, bo 13, to kilka dni przed wigilią zakasają rękawy i przygotowują postną ucztę. Tak było i tym razem.

Zanim jednak goście zasiedli do wspólnego posiłku, jasełka wystawiły dzieci ze Szkoły Podstawowej w Jarantowicach. Śpiewały kolędy, pokazały, że nie jest ważny materialny wymiar świąt, a duchowy. Przed-

stawienie przygotowały pod okiem polonistki Józefy Klejnowskiej i katechety Tomasza Składanowskiego.

– Żeby te święta były radosne, zdrowe, a cały przyszły rok był okresem, gdy w domach będzie panowała atmosfera szczęścia, zrozumienia, wzajemnej życzliwości – życzył wójt gminy Wąbrzeźno Władysław Łukasik. – Śpiewajcie kolędy, biesiadujcie z rodziną, niech się spełnią wasze marzenia i ziszczą zamierzenia – dodała wicestarosta Bożena

Szpryniecka.

Starania pań z KGW doceniają mieszkańcy. – Cieszymy się, że możemy uczestniczyć w takich spotkaniach – mówią seniorki Maria Szydzik i Emilia Dusza. – Z przyjemnością przychodzimy na imprezy organizowane przez koło z okazji różnych świąt.

Spotkanie zwińczyła wigilijna wieczerza.

Tekst i fot.

Adrianna Błasziewicz



Trzej królowie (Mateusz Klepa, Daniel Przekota i Kamil Sierak) przyszli oddać pokłon Jezusowi. W roli Maryi i Józefa wystąpili Klaudia Czudak i Sławek Rompa



Herodem był Szymon Kwiatkowski



Hanna Żonakowska rozdawała opłatki



Maria Szydzik i Emilia Dusza zawsze chętnie biorą udział w okolicznościowych uroczystościach organizowanych przez KGW



Piosenkę o mikołaju zaśpiewała drugoklasistka Maja Szydzik



Po spektaklu dzieci też mogły liczyć na małe co nieco



Wszyscy klękali przed dzieciątkiem i zaśpiewali mu „Lulajże Jezuniu”



Polonistka Józefa Klejnowska, szefowa KGW Hanna Żonakowska i dyrektor Szkoły Podstawowej w Jarantowicach Halina Gołembiewska



Gdy wszyscy składali sobie życzenia, Anna Lewandowska przygotowywała smakołyki do serwowania

Książki

40 lat minęło

To był historyczny wieczór w Książkach – w minioną niedzielę Gminny Ośrodek Kultury obchodził swoje 40. urodziny. Jednocześnie trzydziestka stuknęła zespołowi „Książkowianka”.

Ośrodek został założony 23 grudnia 1974 roku. Pierwszą szefową tej instytucji była Helena Lewandowska. Od 1984 roku kieruje nią obecna dyrektor. – W kwietniu 1988 roku rozpoczął się remont budynku. Obawialiśmy się wówczas, czy w czasie przemian uda się go dokończyć. Nasz kabaret śpiewał jednak wójtowi by „dał pieniędzy furę” i tak w maju 1993 roku rozpoczęliśmy pracę w nowych pomieszczeniach – wspomina Marianna Ciupak, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury.

Przy GOK-u przez lata powstawały różne formacje. W 1984 roku zawiązał się, z inicjatywy Koła Gospodyń Wiejskich, zespół „Książkowianka”. Liczył wówczas 26 osób. Do teraz jego szeregi uszczupliły się aż o 15 członków, ale w obecnym gronie są dwie pa-

nie, które śpiewają w nim od samego początku.

Od 1985 roku przy GOK-u działa zespół „Skowronki” dla dzieci od 6 do 9 lat. W 1992 roku powstał „Węzelek”, gdzie panie uczą się różnych technik malarских czy choćby wyrobu koronek. Jeszcze starszy rodowód, bo sięgający 1983 roku, ma klub seniora liczący sobie ok. 30 osób. Od 2005 roku funkcjonuje grupa cyrkowa „Hokus Pokus”. To oczywiście tylko wycinek bardzo długiej historii GOK-u, na którego czterdziestkę przybyły władze gminy, powiatu, ale także wielu wychowanków.

Sporo możliwości dało GOK-u wejście Polski do Unii Europejskiej. Dzięki różnym projektom w Książkach organizuje się warsztaty czy dokupuje niezbędny sprzęt. Od trzech lat załogę GOK

wspierają studenci wolontariusze, o których rozmaitych przedsięwzięciach pisaliśmy już wcześniej na łamach CWA. – Gminny Ośrodek Kultury to miejsce, gdzie możemy realizować wszystkie, czasami szalone studenckie pomysły – podkreśla Paulina Pamula, działająca Wolontariacie Studenckim Projektor. – Przyjeżdżają tu studenci z całej Polski, był nawet jeden z Ukrainy. Za każdym razem podkreślam, że jestem dumna z istnienia takiego ośrodka.

Po wręczeniu dziękowań i statuetek, 40. urodziny GOK-uświetnił jubileuszowy koncert. Przed i w trakcie imprezy podziwiać można było również wystawę ilustrującą dokonania ośrodka – stare kroniki, prace artystyczne czy zdjęcia.

Tekst i fot. (pw)



„O sole mio” dla świętujących odśpiewał Dawid Ciupak



Pani Bogusia Ozga jako jedna z dwóch „Książkowianek” występuje w zespole od samego początku



Podziękowaniom i gratulacjom nie było końca – wyrazy wdzięczności wyrazili również strażacy ochotnicy



Młode wykonawczynie z zespołu Skowronki otrzymały w nagrodę lalki



Goście jubileuszu szczerze wypełnili salę widowiskową

Płużnica

Tajniki fotografii



Niecodzienną lekcję plastyki mieli szóstkłasiści ze Szkoły Podstawowej w Płużnicy. Pojechali do Muzeum Fotografii w Bydgoszczy, które w swoich zbiorach posiada trzy i pół tysiąca eksponatów, związanych z fotografią dawną i współczesną. – Uczniowie mogli oglądać m.in. aparaty fotograficzne, tradycyjne powiększalniki, stare fotografie, kamery filmowe, projektory, rozmaite akcesoria, jak również książki i czasopisma o tematyce fotograficznej – mówi nauczycielka Mariola Tomaszewska. Uczniowie tworzyli też swoje fotograficzne obrazy metodą luksografii oraz stanęli przed obiektywem aparatu w atelier.

(pg), fot. nadesłane

Gmina Płużnica

Seniorzy nad książkami



Seniorzy z Orłowa, Uciąża, Wielkądza oraz Gorynia pod czujnym okiem nauczycielki języka obcego uczą się podstaw języka angielskiego – gramatyki oraz poprawnej wymowy. Zajęcia odbywają się w ramach projektu, realizowanego przez Stowarzyszenie NERW „Aktywny Senior – Uniwersytet III Wieku”. Zadanie współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

(pg), fot. nadesłane

Kurkocin

Strażacka wigilia

Przedstawiciele jednostek OSP i druhowie seniorzy z gminy Dębowa Łąka spotkali się na wigilii w świetlicy w Kurkocinie.

Przy okazji strażackiej wigilii druhowie z gminy Dębowa Łąka podsumowali kolejny rok działań na rzecz mieszkańców.

– Strażacy brali udział w ratowaniu budynków gospodarczych w Łobdowie i Wielkim Pułkowie. W tej drugiej miejscowości spalił się stóg. Wyjeżdżali też do miejscowych zagrożeń – mówi Sławomir Szymkowski, komendant gminny OSP w Dębowej Łące. – Oprócz działań typowo pożarniczych, zarząd gminny OSP koordynuje działania kulturalno-sportowe – cykliczne turnieje wiedzy pożarniczej dla młodzieży, turnieje piłki halowej, siatkowej, zawody sportowo-pożarnicze.

– To był spokojny rok, co pokazują statystyki – stwierdza Stanisław Macikowski, prezes zarządu oddziału gminnego OSP. – Oby w przyszłym roku było tyle powrotów, co wyjazdów, czyli żeby nikomu nic się nie stało.

W ubiegłym roku w gminie Dębowa Łąka było 11 pożarów i 30 zdarzeń zaliczanych do miejscowych zagrożeń, np. usuwanie gniazd owadów.

Strażacy podzielili się opłatkami. Wzniesli toast za pomyślność w nadchodzącym roku i zasiedli do wigilijnego stołu.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Stanisław Macikowski, prezes zarządu oddziału gminnego OSP, podsumował mijający rok



Przedstawiciele jednostek OSP z gminy Dębowa Łąka spotkali się na wigilii



Druhowie wzniesli toast za pomyślność w nadchodzącym roku

Wąbrzeźno

Odliczanie do świąt czas zacząć

Bożonarodzeniowa atmosfera zapanowała w niedzielę na wąbrzeskim rynku. Ze sceny płynęły przepiękne kolędy, a na licznych straganach można było zaopatrzyć się w świąteczne ozdoby.

Na stoiskach jak co roku można było kupić świąteczne różności – ozdoby na stół i choinkę oraz smakołyki np. wędliny, nalewki oraz miód. Warsztat Terapii Zajęciowej w Wąbrzeźnie przygotował m.in. anioła z drewna, szklane kule z zimowym krajobrazem i choinki z materiału.

– Nasi podopieczni wykonywali te ozdoby od października. Realizowali pomysły terapeutów – mówi Marta Kowaliszyn, kierownik WTZ.

O artystyczną oprawę uroczystości zadbały dzieci z wąbrzeskich szkół i przedszkola. Wystąpili też: zespół „Ostanie Takie Trio” z Golubia-Dobrzynia, Karolina Zielińska z Kowalewa Pomorskiego i „Anno” z Książek. Najmłodsi uczestnicy jarmarku brali udział w różnych zabawach z mikołajem. Na stoisku wąbrzeskiej biblioteki można było kupić prezent do czytania – książki dla dzieci i młodzieży oraz lokalne publikacje. Ogromną frajdą, szczególnie dla maluchów, była szopka bożonarodzeniowa z żywymi zwierzętami. Zmarzluchów rozgrzał pokaz zumbi.

– Fajnie, że jest taka impreza.

Możemy kupić świąteczne ozdoby. Córce podobają się występy – mówi Jacek Kilanowski z Wąbrzeźna.

Podczas jarmarku rozstrzygnięto też konkursy na najpiękniejszą szopkę oraz na najlepiej udekorowaną choinkę na rynku. Jedno z drzewek ozdabiała reprezentacja Klubu Seniora „Echo”, działającego przy Wąbrzeskim Domu Kultury. – Łańcuch zrobiliśmy sami. Pozostałe ozdoby przynieśliśmy z domu. Naszą choinkę ozdabiamy w tradycyjnym stylu – mówią Julianna Kujawska, Henryk Lipka i Maria Danes.

Imprezie towarzyszyły też akcje charytatywne. Dochód ze sprzedaży ciasta, ozdób świątecznych i innych przedmiotów znajdujących się na jednym ze stoisk oraz prowadzonej w trakcie jarmarku aukcji został przekazany na leczenie chorej na białaczkę Angeliki Jaskot z Dębowej Łąki.

Swoje stoisko miał też Olek Pesta, chłopiec z Wąbrzeźna, który urodził się z połową serduszka. Dotychczasowe finansowe wsparcie, którego udzielili dziecku ludzie dobrej woli, rodzice przeznaczili na leki, rehabilitację oraz operację

w niemieckiej klinice.

– Teraz zbieramy na chodzik, dzięki któremu Olek będzie mógł się samodzielnie poruszać. Kosztuje 28 tys. zł. Brakuje nam jeszcze 17 tys. zł – mówi Agnieszka Pesta, mama chłopca. – Przedmioty, które można nabyć na naszym stoisku przekazali fejsbukowi przyjaciele Olka. To biżuteria, ręcznie wykonane maskotki, ozdoby świąteczne i kartki z życzeniami.

Podczas trwania jarmarku można było zarejestrować się w bazie potencjalnych dawców szpiku fundacji DKMS. Rejestrację prowadzili studenci III roku kierunku lekarskiego Collegium Medicum w Bydgoszczy, jednocześnie przedstawiciele Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA Poland, oddział w Bydgoszczy.

– Ludzie, którzy przychodzą się zarejestrować najczęściej pytają o metody pobrania szpiku, czy coś im grozi, czy będą jakieś powikłania – mówią wolontariusze.

Tylko w ciągu 2,5 godz. trwania akcji zarejestrowało się 11 osób.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Swoje stoisko miał też Olek Pesta, chłopiec z Wąbrzeźna, który urodził się z połową serduszka. Dotychczasowe finansowe wsparcie, którego udzielili dziecku ludzie dobrej woli, rodzice przeznaczili na leki, rehabilitację oraz operację w niemieckiej klinice. Teraz zbierają na specjalistyczny chodzik. Na zdjęciu Agnieszka Pesta, mama chłopca i Anna Zaniewska, nauczycielka Olka



Na stoisku wąbrzeskiej biblioteki można było kupić prezent do czytania – książki dla dzieci i młodzieży oraz lokalne publikacje



Występy artystyczne przykuwały uwagę uczestników jarmarku



Szopka bożonarodzeniowa z żywymi zwierzętami



Od lewej Marzanna Tomaszewska, Bożena Świdzicka, Katarzyna Paluch, Marzena Jurkiewicz, Violetta Szcząchor i Iwona Szymańska na stoisku, z którego dochód przeznaczono na leczenie chorej na białaczkę Angeliki Jaskot z Dębowej Łąki



Jedną z choinek ozdabiała reprezentacja Klubu Seniora „Echo”, działającego przy Wąbrzeskim Domu Kultury. Na zdj. Julianna Kujawska, Henryk Lipka i Maria Danes



Dorota Musielak, Olga Izdebska i Dawid Adamkiewicz prowadzili rejestrację potencjalnych dawców szpiku



Na jarmarku były też różne smakołyki



Nie zabrakło też jasełek



Alicja Homa i Iwona Lisewska, terapeutki w WTZ Wąbrzeźno, prezentują ozdoby wykonane przez podopiecznych



Strażacy OSP Wąbrzeźno: Artur Kowalski, Marcin Mazurkiewicz i Tomasz Bednarski za datki na cele statutowe oferowali kalendarze



Magdalena i Jacek Kilanowscy z dziećmi Adrianem i Mileną co roku uczestniczą w jarmarku świątecznym



Zespół „Ostatnie Takie Trio” z Golubia-Dobrzynia



Występ wąbrzeskich gimnazjalistów



Maluchy ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie

Wąbrzeźno

Orkiestrowa rywalizacja

Siłą orkiestr dętych są żywe instrumenty – twierdzą muzycy, którzy zaprezentowali się w sobotę na scenie Wąbrzeskiego Domu Kultury.

W tym roku w wąbrzeskim konkursie wzięło udział 10 orkiestr m. in. z Sierpca, Unisławia, Żytna i Śliwic. W ich repertuarach przeważały marsze i muzyka rozrywkowa.

Doświadczeni muzycy Łukasz Chyła, Przemysław Wysocki i Michał Lewandowski gościnnie wystąpili z Orkiestrą Dętą Wąbrzeskiego Domu Kultury. – Z roku na rok są coraz lepsi. Lepiej też radzą sobie ze stresem – chwalał młodszych kolegów i koleżanki z wąbrzeskiej orkiestry. – Takie konkursy dają szansę na ogranie się przed publicznością i porównanie poziomów orkiestr.

Orkiestra Dęta w Sępólnie Krajeńskim reaktywowała się trzy lata temu po 10-letniej przerwie, występuje w całkiem nowym składzie. Obecnie liczy sobie 17 muzyków. Na wąbrzeski konkurs przyjechali po raz pierwszy. – Chcemy być tam, gdzie coś się dzieje. Zobaczyć jak inni grają. Ludzie dławiają się już elektroniką. A orkiestra daje

im możliwość posłuchania żywych instrumentów – mówi Marian Kukowski, kapelmistrz.

Pierwsze miejsce w konkursie zajęła Orkiestra Dęta Gminy Żytno, drugie Orkiestra Dęta OSP w Bysławiu, a trzecie Młodzieżowa Orkiestra Dęta OSP z Koronowa. Grand Prix przyznano Stowarzyszeniu „Orkiestra Dęta Świecie”. Nagrodę specjalną burmistrza Wąbrzeźna dla najlepszego kapelmistrza otrzymał Zbigniew Jodłowski ze Świecia.

Zwycięskie orkiestry otrzymały puchary, dyplomy oraz nagrody pieniężne, a kapelmistrzowie podziękowania i nagrody rzeczowe.

Konkurs zorganizował Wąbrzeski Dom Kultury. Patronat medialny nad imprezą pełnił Tygodnik „CWA”.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Orkiestra Dęta OSP z Pruszcza



Orkiestra Dęta w Sępólnie Krajeńskim reaktywowała się trzy lata temu po 10-letniej przerwie



Doświadczeni muzycy Łukasz Chyła, Michał Lewandowski i Przemysław Wysocki gościnnie wystąpili z Orkiestrą Dętą Wąbrzeskiego Domu Kultury



Orkiestra Dęta Wąbrzeskiego Domu Kultury (fot. WDK)



Młodzieżowa Orkiestra Dęta OSP z Koronowa zajęła trzecie miejsce (fot. WDK)

Wąbrzeźno

Biblioteczne spotkanie ze św. mikołajem

Św. mikołaj spotkał się z najmłodszymi uczestnikami zajęć w wąbrzeskiej bibliotece.

Ostatnie w tym roku zajęcia z cyklu „bibliotecznych spotkań rodzinnych”, podczas których maluchy i ich opiekunowie uczą się aktywnie i kreatywnie spędzać wspólny czas, zostały zdominowane przez klimat nadchodzących świąt. Bibliotekarka wprowadziła wszystkich w świąteczny nastrój, czytając odpowiednią książeczkę. Wspólnie z rodzicami maluchy ozdobiły biblioteczną choinkę samodzielnie wykonanymi bombkami. Nie zabrakło też wesołych zabaw przy muzyce.

Tekst i fot. (pg)



Każde dziecko otrzymało upominek



Najodważniejsze maluchy zadedykowały mikołajowi wierszyk lub piosenkę

Wąbrzeźno

Nowy Rok na rynku

Wąbrzeźnianie, którzy nie mają w planach balu sylwestrowego, mogą się pobawić przy hitach Abby na rynku.

Impreza rozpocznie się o godz. 22.30. Uczestników rozgrzeją hity taneczne z płyty, konkursy i quizy. O godz. 23.15 na scenę wejdzie sylwestrowa gwiazda – zespół S.O.S., który wykonuje przeboje szwedzkiego zespołu Abba w wersji dance. Koncerty grupy to nie tylko świetne, znane wszystkim piosenki, ale także efektowne stroje i widowiskowa choreografia. Występ S.O.S. potrwa do godz. 0.45. O północy przerwą go życzenia, toast i pokaz fajerwerków.

Miasto organizuje sylwestra po raz drugi. Ubiegłoroczna impreza okazała się dużym sukcesem. Na rynku bawiły się tłumy wąbrzeźnian.

(pg)

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 20:10 TVP2 - JAK URKAŚĆ KSIĘŻYC

Film animowany, 95 min, USA, 2010

W pewnym miejscu poznajemy Gru, który planuje najzuchwalszą kradzież na Ziemi - zamierza ukraść księżyc! Gru jest wyposażony w arsenał miotaczy laserów służących do obezwładniania, zamrażania, posiada wszelkie maszyny do walki w powietrzu i na ziemi - zmiecie wszystko co stanie mu na drodze. Aż do momentu, gdy na jego drodze pojawia się trzy, małe sierotki: Margo, Edith i Agnes. To właśnie one zobaczą w nim coś czego nikt inny nie mógł zobaczyć: potencjalnego kandydata na Tatę.

SOBOTA 20:00 TV PLUS - OSTATNIE ZLECENIE

Dramat historyczny, 99 min, USA, 2008

Joe ma cztery zasady: nie zadaje pytań, nie uznaje dobra ani zła, nie spotyka się z ludźmi spoza interesu i zawsze wie, kiedy się wycofać. "Ostatnie zlecenie" to thriller o bezwzględnym płatnym mordercy, który, wykonując zlecenie w Bangkoku, napotyka niespodziewane przeszkody i po raz pierwszy odstępuje od swoich żelaznych reguł. Przekonuje się, że jeśli praca polega na zabijaniu, próba ocalenia czyjegoś życia może okazać się śmiertelnym wyzwaniem.

NIEDZIELA 20:00 TVN 7 - INFILTRACJA

Thriller, 152 min, Hongkong, USA, 2006

Frank Costello jest bezwzględny i nieobliczalny szefem mafii. Poluje na niego cała bostońska policja. Jej szef, kapitan Queenan postanawia w szeregach organizacji umieścić "wtyczkę". Do niebezpiecznego zadania zostaje wyznaczony Billy Costigan, który szybko zdobywa zaufanie mafijnego bossa. Jednak kapitan Queenan nie wie, że Costello też ma "swojego" człowieka wśród stróżów prawa. Gdy obaj agenci dowiadują się o swoim istnieniu, rozpoczyna się śmiertelny pojedynek...

ŚRODA 20:05 TVN - ASTERIX I OBELIX: MISJA KLEOPATRA

Komedia, 107 min, Francja, Niemcy, 2002

Boska Kleopatra chcąc utrzyć nosa Juliusowi Cezarowi rzuca mu wyzwanie - jej lud w ciągu trzech miesięcy wybuduje najwspanialszy pałac na Ziemi, a Cezar przyzna, że Egipcianie to najpotężniejszy z narodów. Zadanie zostaje przydzielone Numernabisowi, który chcąc wypełnić swą misję zwraca się z prośbą o cudowny eliksir siły do swego starego przyjaciela Panoramixa. W budowie swą pomoc oferują także Asterix i Obelix.

TVP 1

08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:30 Sąsiedzi odc. 6 - serial
09:05 Wspaniałe stulecie odc. 42 - serial
10:10 Ojciec Mateusz odc. 78 - serial
11:00 Drużyna A s. 3 odc. 4 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Gotuj się na święta
12:45 Zdumiewająca Ameryka Południowa odc. 5
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Sąsiedzi odc. 7 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2666 - serial
15:50 Wspaniałe stulecie odc. 43 - serial
16:45 Jaka to melodia? - Ekstra - rozrywka
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan odc. 2667 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Gotuj się na święta
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Europy kobiet w Chorwacji i na Węgrzech - piłka ręczna
20:10 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz odc. 100 - serial
21:20 Sprawa dla reportera
22:20 Rejs 1989
23:30 Głową w mur odc. 4 - serial
00:20 Gilina odc. 8 - serial
01:30 Sprawa dla reportera
02:30 Drużyna A odc. 4 - serial

tvn

06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 651 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1989 - serial
11:25 Szkoła odc. 12 - serial
12:25 Szpital odc. 13 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 42 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 11 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 13 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2272 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 43 - serial
18:00 Szpital odc. 14 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej odc. 1990 - serial
20:50 Kuchenne rewolucje s. 9 odc. 5 - rozrywka
21:50 Kochaj i tańcz - komedia
00:20 Lekarze s. 5 odc. 3 - serial
01:25 Człowiek - cel s. 2 odc. 3 - serial
02:20 Uwaga!
02:40 Sekrety magii odc. 230 - rozrywka

puls

06:00 Złotopolscy odc. 78, 79 - serial
07:00 Nash Bridges s. 2 odc. 28, 29 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 19 - serial
10:00 Mike i Molly odc. 13, 14 - serial
11:00 Kasia i Tomek s. 2 odc. 12 - serial
11:30 Sekret s. 2 odc. 77 - serial
12:30 Królowa serc odc. 11, 12 - serial
14:30 Jesteś moim życiem odc. 65 - serial
15:30 Zaginiony świat odc. 14 - serial
16:30 Gwiezdne wrota s. 8 odc. 8 - serial
17:30 Boso przez świat odc. 28, 29, 30
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 118, 119 - serial
20:00 Pracownik miesiąca - komedia
22:05 Kult - thriller
00:25 Krwawa uczta - horror
02:00 Zobacz to!
02:45 JRG w akcji odc. 7 - rozrywka

TVP 2

06:05 M jak miłość odc. 690, 691 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1210 - serial
11:45 Na dobre i na złe odc. 436 - serial
12:45 Na sygnale s. 2 odc. 35 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 65
14:20 Ekojazda z TVP
14:30 Postaw na milion - rozrywka
15:25 Rodzinka.pl odc. 118 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:15 Pogoda - kraj
16:20 Reporter Polski - flesz
16:25 Na dobre i na złe odc. 579 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:20 Barwy szczęścia odc. 1210 - serial
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Barwy szczęścia odc. 1211 - serial
20:40 Znamie - thriller psychologiczny
22:35 Tango libre - film obyczajowy
00:20 Okrucieństwo nie do przyjęcia - komedia romantyczna
02:10 Tango libre - film obyczajowy

7 tvn

06:25 Męski typ odc. 3 - talk show
06:55 Niewinna intryga odc. 77 - serial
08:00 Sąd rodzinny odc. 93 - serial
09:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 494 - serial
10:00 Kryminalni s. 2 odc. 12 - serial
11:05 Mango - Telezakupy
12:40 Sąd rodzinny odc. 94 - serial
13:40 Szpital odc. 22 - serial
14:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 495 - serial
15:40 Julia odc. 86 - serial
16:15 Brzydula odc. 26 - serial
16:45 Kryminalni s. 2 odc. 26 - serial
17:50 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 17 - serial
18:45 Cztorej pancerni i pies odc. 4 - serial
20:00 Gorączka sobotniej nocy - film muzyczny
22:25 Mentalista odc. 20 - serial
23:30 Paranormal Activity III - horror
01:15 Sekrety magii odc. 230 - rozrywka

TVP KULTURA

07:00 Informacje kulturalne
07:25 Panny i wdowy odc. 4 - serial
08:30 Historia bluesa odc. 4
10:05 Dolina Kreatywna
10:20 Droga w świetle księżycy - dramat obyczajowy
11:30 Rozmowy o literaturze i nie tylko
12:05 Tele Echo - W kettlingowym dworku odc. 1
12:50 Dolina Kreatywna
13:00 Informacje kulturalne ekstra
13:25 Ucieczka z kina "Wolność" - dramat obyczajowy
15:00 Dolina Kreatywna
15:10 Wyjazd służbowy - film obyczajowy
16:05 Panny i wdowy odc. 4 - serial
17:15 Historia bluesa odc. 4
19:00 Stacja bezsenność - nowe le filmowe
19:50 Przysłowia - film krótkometrażowy
20:20 Hala odlotów odc. 86 - talk show
21:15 Mad Men s. 6 odc. 13 - serial
22:15 Admirał - melodramat
00:30 Hala odlotów odc. 86 - talk show
01:30 Dom Sary - horror
02:40 Dolina Kreatywna
02:50 Madadayo - dramat obyczajowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 18 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 13 odc. 650, 651 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 18 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 570 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 19 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 39 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2001 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 19 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 28 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 341 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2002 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiępskich odc. 405 - serial
20:10 Pamiętnik księżniczki II: Królewskie zaręczyny - komedia romantyczna
22:30 Współlokatorka - thriller
00:30 Jubileusz 25-lecia pracy artystycznej Cezarego Pazury na bis - rozrywka
01:00 Przerwa w nadawaniu

4

06:00 Czyja wina? odc. 33 - serial
07:00 Garfield Show odc. 29, 30 - serial
07:35 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego odc. 29 - serial
08:00 Garfield Show odc. 36, 37 - serial
08:35 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego odc. 32 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 34 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 155 - serial
11:00 Burza odc. 76 - serial
12:00 Na patrolu odc. 5 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 5 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 5 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 9 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 156 - serial
17:00 Burza odc. 77 - serial
18:00 Na patrolu odc. 6 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 6 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 6 - serial
20:00 Konspiracja Echelon - thriller
22:10 Zaginiony w akcji II: Początek - film sensacyjny
00:10 Jaś Fasola - rozrywka
00:45 Interwencja
01:00 Przerwa w nadawaniu

TVP HISTORIA

07:25 Polska z bocznej drogi
07:55 Ginące cywilizacje odc. 17
09:00 Kariera Nikodema Dyzmy
10:05 Cafe Historia
10:25 Polska i świat z historią w tle
10:45 Dziką Polską odc. 171
11:15 Okrasa łamie przepisy
11:50 Dziedzictwo i tajemnice morskigo świata odc. 3
12:55 Towarzysz Wiesław. Od agitatora do dyktatora
14:00 Dzieci ukradzione przez Hitlera
14:35 Pamięć Polski. I edycja Polskiej Listy Krajowej Programu UNESCO Pamięć Świata odc. 4
14:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:20 Sensacje XX wieku odc. 80
16:10 Pamięć Polski. I edycja Polskiej Listy Krajowej Programu UNESCO Pamięć Świata odc. 10
16:20 Flesz historii
16:40 Ex libris
17:00 Kariera Nikodema Dyzmy
18:00 Ambasador Spasowski
19:05 Wiadomości - wydania archiwalne
19:45 Dziedzictwo i tajemnice morskigo świata odc. 4
20:45 Z kabaretowego archiwum
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:35 Sensacje XX wieku odc. 70
22:40 Szerokie tory odc. 128
23:15 Nieznana Białoruś odc. 24
00:00 Z Paryża do Jurkowa odc. 261
00:20 Mam w Polsce wielu przyjaciół
00:50 Naszaarmia.pl



07:40 ZUS dla ciebie
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Odwiedziny
08:40 Sąsiedzi odc. 7 - serial
09:10 Quo vadis? odc. 6 - serial
10:05 Ojciec Mateusz odc. 79 - serial
11:00 Drużyna A s. 3 odc. 5 - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:30 Gotuj się na święta
12:40 Enklawy dzikiej przyrody odc. 11
13:20 Puchar Świata w Engelbergu - narciarstwo klasyczne
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2667 - serial
15:50 Sprawa dla reportera
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan odc. 2668 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Gotuj się na święta
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Europy kobiet w Chorwacji i na Węgrzech - piłka ręczna
20:06 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:10 Pogoda
20:15 Pogoda dla kierowców
20:25 Czerwony świt - film przygodowy
22:10 E=mc2 - komedia
23:55 Zemsta s. 2 odc. 3 - serial
00:45 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 12 - serial
01:45 Głowa w mur odc. 4 - serial
02:35 Drużyna A s. 3 odc. 5 - serial



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 652 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1990 - serial
11:25 Szkoła odc. 13 - serial
12:25 Szpital odc. 14 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 43 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 12 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 14 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2273 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 44 - serial
18:00 Szpital odc. 15 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Doradca smaku
20:05 Godziny szczytu - komedia sensacyjna
22:15 Conan Niszczyciel - film fantastyczny
00:20 Kuba Wojewódzki s. 7 odc. 6 - talk show
02:25 Uwaga!
02:40 Sekrety magii odc. 231 - rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 79, 80 - serial
07:00 Nash Bridges s. 2 odc. 30, 31 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 20 - serial
10:00 Mike i Molly odc. 14, 15 - serial
11:00 Kasia i Tomek s. 2 odc. 13 - serial
11:30 Sekret s. 2 odc. 78 - serial
12:30 Królowa serc odc. 12, 13 - serial
14:30 Jesteś moim życiem odc. 66 - serial
15:30 Zaginiony świat odc. 15 - serial
16:30 Gwiezdne wrota s. 8 odc. 9 - serial
17:30 Boso przez świat odc. 30, 31, 32
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 119, 120 - serial
20:00 Strażnik czasu - film science-fiction
22:00 Atak na posterunek - film sensacyjny
00:15 Kłątwa lealecki Chucky - horror
02:20 Zobacz to!



06:05 M jak miłość odc. 691, 692 - serial
07:50 Ekojazda z TVP
08:00 Pytanie na śniadanie
10:50 Słodko i wytrawnie
11:05 Barwy szczęścia odc. 1211 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 437 - serial
12:40 Na sygnale s. 2 odc. 36 - serial
13:10 Czwarty wymiar
13:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 66
14:25 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia odc. 2 - rozrywka
15:25 Rodzinka.pl odc. 119 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:22 Reporter Polski - flesz
16:25 Na sygnale s. 2 odc. 31, 32 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1211 - serial
20:10 Jak ukraść księżyc - film animowany
21:50 Dzięki Bogu już weekend odc. 21 - rozrywka
23:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas s. 13 odc. 15 - serial
23:50 Wyrołowani - komedia
01:40 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia - rozrywka
02:45 Niebezpieczna piękność - dramat historyczny



06:25 Męski typ odc. 4 - talk show
06:55 Niewinna intryga odc. 78 - serial
08:00 Sąd rodzinny odc. 94 - serial
09:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 495 - serial
10:00 Kryminalni s. 2 odc. 13 - serial
11:05 Mango - Telezakupy
12:40 Sąd rodzinny odc. 95 - serial
13:40 Szpital odc. 23 - serial
14:40 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 496 - serial
15:40 Julia odc. 87 - serial
16:15 Brzydula odc. 27 - serial
16:45 Kryminalni s. 3 odc. 1 - serial
17:50 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 18 - serial
18:45 Czterej pancerni i pies odc. 5 - serial
20:00 Elf - komedia
22:05 Quigley na antypodach - western
00:30 Czarna lista odc. 12 - serial
01:30 Sekrety magii odc. 231 - rozrywka



07:15 Panny i wdowy odc. 5 - serial
08:15 Historia bluesa odc. 5
10:10 Party przy świecach - komedia
11:10 Dolina Kreatywna
11:20 Studio Kultura - Niedziela z...
12:10 Leksykon polskiej muzyki rozrywkowej
12:50 Admiral - melodramat
15:05 Gorący czwartek - film obyczajowy
16:00 Dolina Kreatywna
16:10 Panny i wdowy odc. 5 - serial
17:10 Historia bluesa odc. 5
19:05 Krótka podróż - film obyczajowy
19:50 Dolina Kreatywna
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Gorzkie mleko - dramat obyczajowy
22:10 Tygodnik kulturalny
23:05 Mad Men s. 6 odc. 13 - serial
23:55 Informacje kulturalne
00:25 Bobby McFerrin - koncert na festiwalu Alfa Jazz
01:35 Gorzkie mleko - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 19 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 13 odc. 652, 653 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 19 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 571 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 20 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 40 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2002 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 20 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 29 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 342 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2003 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 406 - serial
20:10 Dr Dolittle II - komedia
21:55 Liga niezwykłych dżentelmenów - film fantastyczny
00:05 Brudne sprawy - film kryminalny
02:15 Tajemnice losu



06:00 Czyja wina? odc. 34 - serial
07:00 Garfield Show odc. 31, 32 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 30 - serial
08:00 Garfield Show odc. 38, 39 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 33 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 35 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 156 - serial
11:00 Burza odc. 77 - serial
12:00 Galileo
13:00 Kłamczuch odc. 15 - rozrywka
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 10 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 157 - serial
17:00 Burza odc. 78 - serial
18:15 Egipskie psiaki - komedia
20:00 Abraham Lincoln kontra zombie - horror
22:05 STOP Drogówka
23:05 Śmierć na striptizie - film erotyczny 2014
00:50 Osobliwości kulturowe odc. 1
01:50 I Like It
02:50 Seks w wielkim mieście odc. 49 - serial



07:25 Polska z bocznej drogi odc. 34, 42
08:00 Ginące cywilizacje odc. 18
09:00 Kariera Nikodema Dyzmy odc. 2 - serial
10:05 Kłeryckie kompanie
10:40 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 15
11:50 Dziedzictwo i tajemnice morskiego świata odc. 4
12:55 Przełomowe dni odc. 4, 5, 6
14:35 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:15 Sensacje XX wieku odc. 70
16:20 Spór o historię odc. 63
17:00 Kariera Nikodema Dyzmy odc. 3 - serial
18:10 Grudzień '70. Interesy władzy
19:05 Wiadomości - wydania archiwalne
19:50 Dziedzictwo i tajemnice morskiego świata odc. 5
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:35 Sensacje XX wieku odc. 26
22:35 Szerokie tory odc. 141
23:20 Nieznana Białoruś odc. 25, 37
01:00 Naszaarmia.pl
01:30 Kronikarz czasu wojny
02:15 Śladami historii odc. 47
02:45 Od Lenina do Lenina



06:20 Ekspres miłosierdzia odc. 10
06:50 Pełnosprawni - magazyn
07:05 Las story
07:30 Rok w ogrodzie
07:55 Dzień dobry w sobotę
08:35 Naszaarmia.pl
09:10 Rewia gwiazd odc. 5 - rozrywka
09:30 Jak to działa?
10:00 Dzika Polska odc. 96
10:35 Jaka to melodia? - rozrywka
11:05 Chłopi odc. 12, 13 - serial
13:15 Okrasa łamie przepisy
13:50 Puchar Świata w Engelbergu - narciarstwo klasyczne
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:35 Ranczo odc. 93 - serial
18:35 Idą święta z Telewizyjną Jedyńką i Radiem Zet - rozrywka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Europy kobiet w Chorwacji i na Węgrzech - piłka ręczna
20:10 Pogoda
20:25 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny
22:30 Nora Roberts - Angels Fall - thriller
00:15 Ona to on - komedia
02:05 Czerwony świt - film przygodowy



07:55 Kobieta na krańcu świata s. 5 odc. 3
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej odc. 1987, 1988, 1989, 1990 - serial
12:45 Mama kontra mama odc. 1 - rozrywka
13:50 Mam talent s. 7 odc. 1 - rozrywka
15:30 Science Show
16:00 Top Model s. 4 odc. 3 - rozrywka
17:00 Perfekcyjna pani domu s. 5 odc. 3 - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje s. 9 odc. 5 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Jak przeżyć święta - komedia romantyczna
22:00 Wredne dziewczyny - komedia
00:00 Jeniec: Jak daleko nogi poniosą odc. 2 - dramat wojenny
01:45 Kuba Wojewódzki s. 5 odc. 27 - talk show
02:50 Uwaga!



06:00 Dyżur s. 2 odc. 16
06:30 Menu na miarę
07:00 Taki jest świat
07:50 Boso przez świat odc. 23, 25, 27, 29
10:00 Trzej muszkieterowie odc. 1, 2, 3, 4 - serial
14:25 Miłość, szmaragd i krokodyl - film przygodowy
16:30 Powrót do przyszłości III - komedia
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 120, 121 - serial
20:00 Ostatnie zlecenie - film sensacyjny
22:00 Grobowiec diabła - horror
23:55 Nieuchwytny cel - film sensacyjny
02:00 Konsul - komedia sensacyjna



06:05 Król rozlewiska
07:05 M jak miłość odc. 1101 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
09:55 Program do czytania
10:15 Puchar Świata w La Clusaz - narciarstwo klasyczne
11:45 Barwy szczęścia odc. 1208, 1209 - serial
12:50 Polska Molskiej
13:15 Ekojazda z TVP
13:20 Bliskie i groźne spotkania Steve'a s. 2 odc. 52
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Rodzinka.pl odc. 16 - serial
15:20 Jak ukraść księżyc - film animowany
17:00 Słowo na niedzielę
17:10 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Postaw na milion - kulisy
19:05 Postaw na milion - rozrywka
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Wakacje z Kabaretem - Szczecin 2014 - rozrywka
22:05 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia
23:35 Grzegorz Ciechowski - spotkanie z legendą
01:00 Niebezpieczna piękność - dramat historyczny



06:25 Mango - Telezakupy
08:30 Violetta odc. 67 - serial
09:35 Brzydula odc. 23, 24, 25, 26 - serial
11:40 Elf - komedia
13:40 Goonies - film przygodowy
16:00 Czterej pancerni i pies odc. 1, 2, 3 - serial
19:30 Legalna blondynka - komedia
21:35 Męska rzecz - komedia romantyczna
23:45 Infiltracja - thriller
02:55 Sekrety magii odc. 232 - rozrywka



07:00 Informacje kulturalne
07:25 Crimen odc. 5 - serial
10:30 Lepiej być piękną i bogatą - komedia
12:20 Cappuccino z książką
12:45 Informacje kulturalne
13:15 Włodzimierz Wysocki i Marina Vlady. Ostatni pocałunek
14:20 Zezem odc. 7 - serial
14:45 Benefis Ireny Kwiatkowskiej - kultura
15:50 Dolina Kreatywna, czyli czego szuka młoda sztuka
16:30 Opowiedz mi o deszczu - komediodramat
18:20 Tygodnik kulturalny
19:15 Klasyczne albumy rocka odc. 36
20:20 Moskitiera - dramat obyczajowy
22:10 Freddie Mercury: the Tribute Concert
23:55 Spaleni słońcem - dramat historyczny
02:35 Moskitiera - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków odc. 2 - serial
08:15 Co nowego u Scooby'ego? odc. 28 - serial
08:45 Scooby Doo, gdzie jesteś?! Odc. 1, 2, 3 - serial
10:05 Ewa gotuje
10:45 Dr Dolittle II - komedia
12:20 Księga dżungli - film przygodowy
14:45 Dzień, który zmienił moje życie odc. 8 - serial
15:45 Trudne sprawy s. 5 odc. 74 - serial
16:45 Dlaczego ja? odc. 244 - serial
17:45 Nasz nowy dom odc. 26 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 407 - serial
20:00 10-lecie Kabaretu Skeczów Męczących - rozrywka
22:00 Zakon - film przygodowy
23:55 Pandorum - thriller
02:20 Tajemnice losu



06:00 Komisarz Rex s. 13 odc. 1 - serial
07:00 Garfield Show odc. 33, 34 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 31 - serial
08:05 Garfield Show odc. 40 - serial
08:20 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 34 - serial
08:50 Potęga żywiołów odc. 2
09:50 Inwazja obcych
10:55 Galileo
11:55 Potęga żywiołów odc. 3
12:55 Katastrofy na morzu: Dlaczego statki toną?
13:55 STOP Drogówka
14:55 Nokaut - film sensacyjny
16:55 Leśny wojownik - film przygodowy
19:00 Galileo
20:00 Ostatnia strzała - film historyczny
22:35 Wrogie niebo s. 2 odc. 10 - serial
23:35 Kruk IV - horror
01:40 Obserwator - thriller



07:25 Dziedzictwo odc. 1
08:00 Ginące cywilizacje odc. 19
09:05 Kariera Nikodema Dyzmy odc. 3 - serial
10:05 Sploty jednego warkocza
10:45 Wielka historia małych miast odc. 13
11:20 Kraj za miastem odc. 2
11:50 Dziedzictwo i tajemnice morskiego świata odc. 5
13:00 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 16
14:00 Szerokie tory odc. 128
14:40 Spór o historię odc. 63
15:20 Dzieje kultury polskiej odc. 9
16:20 Z kabaretowego archiwum odc. 9 - rozrywka
16:30 Encyklopedia II wojny światowej odc. 94
17:00 Kariera Nikodema Dyzmy odc. 4 - serial
18:00 Ex libris
18:20 Cafe Historia
18:45 8 Kontynent odc. 1, 2
21:00 Koło historii odc. 26
21:40 Okręty II wojny światowej
23:05 Encyklopedia II wojny światowej odc. 55
23:40 1920. Wojna i miłość odc. 8 - serial
00:30 Pamięć Polski. I edycja Polskiej Listy Krajowej Programu UNESCO Pamięć Świata odc. 9
00:40 Naszaarmia.pl
01:10 Widziane na Ziemi odc. 3
02:10 Przełomowe dni odc. 3, 4



06:30 My, wy, oni
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:55 Ziarno odc. 521 - dla młodzieży
09:30 Nela - mała reporterka odc. 3
09:50 Stawka większa niż życie odc. 14 - serial
11:00 Idą święta z Telewizyjną Jedynką i Radiem Zet - rozrywka
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:10 Między ziemią a niebem
12:55 Ogniem i mieczem odc. 3 - serial
14:00 Puchar Świata w Engelbergu - narciarstwo klasyczne
16:50 WF jest fajny
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Komisarz Alex odc. 29 - serial
18:30 Jaka to melodia? - rozrywka
19:15 Wiadomości naukowe
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Mistrzostwa Europy kobiet w Chorwacji i na Węgrzech - piłka ręczna
20:08 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:10 Szlachetna paczka 2014
20:15 Pogoda
20:25 Czysta nad rozlewiskiem odc. 3 - serial
21:25 Ona to on - komedia
23:20 Ultimatum Bourne'a - film sensacyjny
01:20 Nora Roberts - Angels Fall - thriller



07:55 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 "zień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:20 Kobieta na krańcu świata s. 5 odc. 6
11:50 Czarna owca - komedia
13:40 Kochaj i tańcz - komedia
16:10 Twoje, moje, nasze - komedia
18:00 Ugotowani s. 6 odc. 2 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 UwagaX
20:00 Jeniec: Jak daleko nogi poniosą odc. 2 - dramat wojenny
21:50 Odwet - film sensacyjny
00:05 MasterChef s. 3 odc. 3, 4 - rozrywka
02:05 UwagaX
02:20 Sekrety magii odc. 233 - rozrywka



06:00 " yżur s. 3 odc. 42
06:30 Allo, Allo s. 5 odc. 12, 13, 14, 15 - serial
08:45 Wojciech Cejrowski. Boso Karaiby odc. 1, 2
10:00 Aukcja w ciemno s. 3 odc. 13, 14
11:00 Łowcy okazji s. 3 odc. 11
11:35 Mickey: bardziej baśniowe święta - film animowany
12:55 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
14:20 Jurassic Park - film science-fiction
16:50 Pracownik miesiąca - komedia
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 121, 122 - serial
20:00 Nieuchwytny cel - film sensacyjny
22:05 Człowiek z blizną - thriller
01:35 Szczęki - thriller



06:00 100% natury odc. 7 - przyroda
06:35 M jak miłość odc. 1102 - serial
07:25 Ekojazda z TVP
07:30 Barwy szczęścia odc. 1210, 1211 - serial
08:40 A la show odc. 16 - rozrywka
09:20 Podróż na vajnan z Nigelem MarLenem
10:15 Puchar Świata w Da Clusaz - narciarstwo klasyczne
11:50 Makłowicz w podróży
12:30 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Alternatywy 4 odc. 1 - serial
15:50 Rejs z kabaretem odc. 1 - rozrywka
16:25 Na dobre i na złe odc. 579 - serial
17:25 Na sygnale s. 2 odc. 41 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:50 Rodzinka.pl odc. 107, 108 - serial
20:05 Kabaretowa Scena " wójki przedstawia odc. 1 - rozrywka
21:10 O mnie się nie martw odc. 5, 6 - serial
22:55 Martwa cisza - horror
00:35 Radio na fali - komedia
02:55 Magia kłamstwa odc. 28 - seriala



06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Violetta odc. 68 - serial
09:50 Brzydula odc. 27 - serial
10:25 Goonies - film przygodowy
12:45 Spokojnie, to tylko awaria - komedia
14:30 Degalna blondynka - komedia
16:30 Czterej pancerni i pies odc. 4, 5 - serial
19:00 Agenci NCIS s. 8 odc. 5 - serial
20:00 Infiltracja - thriller
23:10 Czarna lista odc. 13 - serial
00:10 Biały bizon - western
02:20 Sekrety magii odc. 233 - rozrywka



07:00 Informacje kulturalne
07:25 Crimen odc. 6 - serial
08:35 Klasyczne albumy rocka odc. 36
09:45 Buddenbrookowie. " ziele upadku rodziny - dramat obyczajowy
12:15 Informacje kulturalne
12:35 Pina
14:25 Ten, który przyszedł - film fabularny
15:15 v ala odlotów odc. 86 - talk show
16:10 Kiri Te Kanawa - koncert
17:15 Studio Kultura - Niedziela z...
18:10 Jeszcze nie wieczór - komediodramat
20:10 Tamara i mężczyźni - komediodramat
22:15 Studio Kultura
22:20 Pałac
23:55 Przysławia - film krótkometrażowy
00:20 Wszystkie niewidzialne dzieci - dramat obyczajowy
02:40 Czego nikt nie wie - film krótkometrażowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jel! d! cy smoków: Obrońcy Berk odc. 3 - serial
08:15 Scooby " oo, gdzie jesteś?X Odc. 4, 5 - serial
09:10 Basil wielki mysli detektyw - film animowany
10:45 Ale szopkaX- komedia
12:50 v ot Shots II - komedia sensacyjna
14:45 10-lecie Kabaretu Skeczów Męczących - rozrywka
16:45 Tata sam w domu odc. 2 - rozrywka
17:45 Nasz nowy dom odc. 27 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 Bez litości odc. 2 - serial
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku s. 7 odc. 13, 14 - serial
00:00 Natalee v olloway - dramat kryminalny
02:00 Magazyn sportowy - magazyn



06:00 Komisarz Rex s. 13 odc. 2 - serial
07:05 Garfield Show odc. 35, 36 - serial
07:40 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 32 - serial
08:10 Garfield Show odc. 41, 42 - serial
08:45 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 35 - serial
09:20 Egipskie psiaki - komedia
11:10 Galileo
13:20 Łapcie tę dziewczynę - film przygodowy
15:00 7 krasnoludków - las to za mało - komedia
17:00 Krokodyl " undee w Dos Angeles - komedia sensacyjna
19:00 Galileo
20:00 Pogranicze - dramat kryminalny
21:55 Obserwator - thriller
23:55 Joe i Max - dramat obyczajowy
02:20 Osobliwości kulturowe odc. 2



07:25 Kołednicy znad Raby
08:00 v istoria Kościola odc. 3
08:40 Ż...swego nie znacie...ż - katalog zabytków odc. 45
09:05 Kariera Nikodema " yzmy odc. 4 - serial
10:00 Śladami historii odc. 48
10:25 Z kabaretowego archiwum odc. 2 - rozrywka
10:45 " ziele kultury polskiej odc. 9
11:50 Widziane na Ziemi odc. 3
12:55 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 17
14:00 Szerokie tory odc. 141
14:40 Włóczęgi - komedia
16:20 Encyklopedia II wojny światowej odc. 55
17:00 Kariera Nikodema " yzmy odc. 5 - serial
17:55 Koło historii odc. 8
18:40 Ex libris
19:00 Wiadomości - wydania archiwalne
19:30 Ostatni Warmiacy i Mazurzy odc. 8
19:45 8 Kontynent odc. 3
20:40 Z kabaretowego archiwum odc. 1 - rozrywka
21:00 " zwony wojny odc. 1, 2 - serial
22:45 Współpracowałem z TW Ewa - Max
23:15 Encyklopedia II wojny światowej odc. 56
23:50 1920. Wojna i miłość odc. 9 - serial
00:50 Naszaarmia.pl



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:30 Wspaniałe stulecie odc. 43 - serial
09:30 Ojciec Mateusz odc. 80 - serial
10:25 Powodzenia, Charlie: Szerokiej drogi - film przygodowy
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:20 Gotuj się na święta
12:30 Globalne ocieplenie w świecie renifera
13:35 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Okrasa łamie przepisy
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2668 - serial
15:50 Wspaniałe stulecie odc. 44 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Rewia gwiazd odc. 6 - rozrywka
17:55 Klan odc. 2669 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Gotuj się na święta
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:03 Mistrzostwa Europy kobiet w Chorwacji i na Węgrzech - piłka ręczna
20:07 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:10 Pogoda
20:25 Wielki test o żywności. Polska smakuje - rozrywka
22:05 Tango papieža
23:10 Żółty szalik - film obyczajowy
00:25 Żurek - dramat obyczajowy
01:45 Statyści - komedia



06:00 UwagaX
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 " etektywi odc. 653 - serial
08:00 " zień dobry TVN
10:55 Szkoła odc. 14 - serial
11:55 Szpital odc. 15 - serial
12:55 Ukryta prawda odc. 44 - serial
13:55 Ugotowani s. 7 odc. 13, 14 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 15 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2231 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 45 - serial
18:00 Szpital odc. 16 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 UwagaX
20:05 " oradca smaku
20:10 Na Wspólnej odc. 1991 - serial
20:50 Życie bez wstydu s. 2 odc. 4 - rozrywka
21:50 Kto poślubi mojego syna? odc. 4 - rozrywka
22:50 Prawo Agaty s. 6 odc. 3 - serial
23:50 Wybrani s. 2 odc. 13 - serial
00:50 Gra pozorów odc. 4 - serial
01:50 Co za tydzień
02:20 UwagaX
02:40 Sekrety magii odc. 234 - rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 81 - serial
06:30 Nash Bridges s. 2 odc. 32 - serial
07:25 Czarny rumak - film przygodowy
08:20 Wujaszek Buck - komedia
10:35 Jurassic Park - film science-fiction
13:20 BeethoLen. Świąteczna przygoda - komedia
15:00 v istoria Kopciuszka - film dla dzieci
16:50 Miłość, szmaragd i krokodyl - film przygodowy
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 122, 123 - serial
20:00 Szczęki - thriller
22:30 Strażnik czasu - film science-fiction
00:40 Twister - film katastroficzny



06:30 Coś dla Ciebie
07:05 M jak miłość odc. 693 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Słodko i wytrawnie
11:05 Barwy szczęścia odc. 1211 - serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 438 - serial
12:40 Na sygnale s. 2 odc. 37 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 67
14:25 Wędrowka kontynentów odc. 4
15:25 Rodzinka.pl odc. 120 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:25 Telekamery - nominacje - rozrywka
16:30 Janosik odc. 3 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1211 - serial
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Barwy szczęścia odc. 1212 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1103 - serial
21:35 Kulisy serialu żM jak miłość
21:50 Tomasz Dis na żywo
22:55 Największa porodówka świata odc. 90
23:55 Magia kłamstwa odc. 28 - serial
00:55 Nowa odc. 9 - serial
01:50 Martwa cisza - horror



06:30 Męski typ s. 2 odc. 1 - talk show
07:00 Niewinna intryga odc. 79 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 95 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 496 - serial
10:05 Kryminalni odc. 1 - serial
11:10 Mango - Telezakupy
12:45 Sąd rodzinny odc. 96 - serial
13:45 Szpital odc. 24 - serial
14:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 497 - serial
15:45 Julia odc. 88 - serial
16:20 Brzydula odc. 28 - serial
16:50 Kryminalni odc. 2 - serial
17:55 Agenci NCIS: Dos Angeles odc. 19 - serial
18:50 Czterej pancerni i pies odc. 6 - serial
20:00 Mściciel s. 2006 - thriller
21:50 Graceland odc. 4 - serial
22:50 Martwa cisza - film sensacyjny
00:50 Sekrety magii odc. 234 - rozrywka
02:55 " ruga strona medalu s. 2 odc. 1 - talk show



07:00 Afisz kulturalny
07:15 Ogniem i mieczem odc. 1 - serial
08:20 v istoria bluesa odc. 6 - komediodramat
11:45 v ala odlotów odc. 86 - talk show
12:40 Baro&ue " uet Battle Marsalis
14:15 Wszystkie niewidzialne dzieci - dramat obyczajowy
16:30 Planeta Ziemia - film krótkometrażowy
17:15 v istoria bluesa odc. 6
19:05 Profesor na drodze - komediodramat
20:20 Księstwo - film biograficzny
22:35 Ojciec masz - film krótkometrażowy
23:10 Performance odc. 58 - kultura
23:55 Studio Kultura
00:00 Miasto kobiet - dramat obyczajowy
02:30 Księstwo - film biograficzny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 20 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 13 odc. 654 - serial
10:00 " zień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 20 - serial
11:00 " laczego ja? odc. 572 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 21 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 41 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2003 - serial
14:45 " zień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 21 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 30 - serial
17:00 " laczego ja? odc. 343 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2004 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 91 - serial
20:10 q-Men II - film science-fiction
22:55 Święci z Bostonu II - " zień Wszystkich Świętych - komedia kryminalna
01:30 Georgia O'Keeffe - film biograficzny



06:00 Czyja wina? odc. 35 - serial
07:00 Garfield Show odc. 37, 38 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 33 - serial
08:00 Garfield Show odc. 43, 44 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 36 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 36 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 157 - serial
11:00 Burza odc. 78 - serial
12:00 Na patrolu odc. 6 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 6 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 6 - serial
14:00 STOP " rogówka
15:00 " om nie do poznania odc. 11 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 158 - serial
17:00 Burza odc. 79 - serial
18:00 Na patrolu odc. 7 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 7 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 7 - serial
20:00 Śmierć na 1000 sposobów odc. 9, 10
21:00 Galileo
23:00 Malanowski i Partnerzy odc. 335, 336 - serial
00:05 Kroniki facetów z klasą odc. 5 - rozrywka
01:10 STOP " rogówka
02:20 To był dzień



07:20 Okrasa łamie przepisy
08:00 Ginące cywilizacje odc. 20
09:05 Kariera Nikodema " yzmy odc. 5 - serial
10:00 Koło historii odc. 26
10:40 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 16
11:45 Przestrzenie Banacha
12:45 " zwony wojny odc. 1, 2 - serial
14:25 Z kabaretowego archiwum odc. 5 - rozrywka
14:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:20 Sensacje qq wieku odc. 26
16:15 Cafe v istoria
16:40 Polska i świat z historią w tle odc. 72
17:00 Kariera Nikodema " yzmy odc. 6 - serial
18:10 Wyrwane z pamięci - grudzień '70
18:45 13 pierwszych dni odc. 11
19:00 Wiadomości - wydania archiwalne
19:45 Flesz historii
20:00 Ex libris
20:20 Spór o historię
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:40 Sensacje qq wieku odc. 27
22:40 " zwony wojny odc. 3, 4 - serial
00:20 Wielki człowiek małej grafiki
01:25 Z innej strony odc. 3
02:05 Włóczęgi - komedia



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:15 Wspaniałe stulecie odc. 44
- serial
09:15 Ojciec Mateusz odc. 81 - serial
10:10 Ryś i spółka - film animowany
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:30 Gotuj się na święta
12:40 Enklawy dzięki przyrody
s. 12 odc. 12
13:20 Córka Mikołaja II: Święta pod
znakiem zapytania - komedia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Wspaniałe stulecie odc. 45
- serial
16:15 Mistrzostwa Polski w Wiśle
- narciarstwo klasyczne
17:30 Teleexpress
17:45 Pogoda
17:55 Klan odc. 2670 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Gotuj się na święta
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 80. Plebiscyt na 10 najlepszych
sportowców Polski - kandydaci
- rozrywka
20:15 Pogoda
20:25 Nora Roberts - Płomienie
wspomnień - thriller
22:10 Ja cię kocham, a ty śpisz
- komedia romantyczna
00:05 Niespotkanie spokojny
człowiek - komedia
01:10 Nora Roberts - Płomienie
wspomnień - thriller
02:55 Notacje odc. 709



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 654 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1991 - serial
11:25 Szkoła odc. 15 - serial
12:25 Szpital odc. 16 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 45 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 15
- rozrywka
15:00 Szkoła odc. 16 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2232
- talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 46 - serial
18:00 Szpital odc. 17 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej odc. 1992 - serial
20:50 Zawód szpieg - film sensacyjny
23:25 Kuba Wojewódzki s. 7 odc. 26
- talk show
00:30 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 18, 19 - serial
02:30 Życie bez wstydu s. 2 odc. 4
- rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 81, 82 - serial
07:00 Nash Bridges s. 3 odc. 33
- serial
08:00 Mickey: bardziej baśniowe
święta - film animowany
09:30 Beethoven. Świąteczna
przygoda - komedia
11:20 Łoś prosto z nieba - komedia
13:00 Przyjaciół Świętego Mikołaja
- film familijny
15:00 Wesołych świąt - Drake i Josh
- komedia
16:50 Klejnot Nilu - film przygodowy
19:00 Pingwiny z Madagaskaru
odc. 123, 124 - serial
20:00 Family Man - komedia
22:30 Apollo 13 - film katastroficzny
01:30 Muzyczne życzenia
02:40 Taki jest świat



06:30 Pieśni o narodzeniu Chrystusa
07:05 M jak miłość odc. 694 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Słodko i wytrawnie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1212
- serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 439
- serial
12:40 Na sygnale s. 2 odc. 38 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:45 Wojciech Cejrowski - boso
przez świat odc. 68
14:25 XV Mazurska Noc Kabaretowa
- Mragowo 2013 odc. 3
- rozrywka
15:20 Rodzinka.pl odc. 121 - serial
15:50 Słodko i wytrawnie
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:25 Telekamery "Tele Tygodnia"
2015 - nominacje odc. 2 - rozrywka
16:30 M jak miłość odc. 1103 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1212
- serial
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Barwy szczęścia odc. 1213
- serial
20:40 M jak miłość odc. 1104 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Życie Jane
00:55 O mnie się nie martw odc. 4
- serial
01:55 Baron 24 odc. 7, 8 - serial



06:15 W-11 wydział śledczy
odc. 1009 - serial
07:00 Niewinna intryga odc. 80 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 96 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria
Wesołowska odc. 497 - serial
10:05 Kryminalni odc. 2 - serial
11:10 Mango - Telezakupy
12:45 Sąd rodzinny odc. 97 - serial
13:45 Szpital odc. 25 - serial
14:45 Sędzia Anna Maria
Wesołowska odc. 498 - serial
15:45 Julia odc. 89 - serial
16:20 Brzydula odc. 29 - serial
16:50 Kryminalni odc. 3 - serial
17:55 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 20 - serial
18:55 Czterej pancerni i pies odc. 7
- serial
20:00 Uciekinier - film science-fiction
22:10 Skazany na śmierć odc. 17
- serial
23:05 Amerykański ninja III: Krwawe
łowy - film sensacyjny
01:05 Pamiętniki wampirów odc. 16
- serial
02:05 Sekrety magii odc. 235
- rozrywka



07:00 Afisz kulturalny
07:15 Ogniem i mieczem odc. 2
- serial
08:20 Historia bluesa odc. 7
10:05 Angel - melodramat
12:10 Tygodnik kulturalny
13:05 Kulig - film muzyczny
13:45 Drzazgi - komediodramat
15:50 Wrony - dramat obyczajowy
17:15 Historia bluesa odc. 7
19:00 Przygoda Stasia - film
obyczajowy
20:00 Eurokultura odc. 12
20:30 Pogarda - teatr
21:45 Być jak Stanley Kubrick
- komediodramat
23:20 Cappuccino z książką
23:50 Ojciec masz - film
krótkometrażowy
00:40 Nakarmić kruki - dramat
obyczajowy
02:30 Eurokultura odc. 12



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 21 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy
s. 13 odc. 656, 657 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
s. 2 odc. 21 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 573 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 22 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 42
- serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2004
- serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie
s. 2 odc. 22 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy
odc. 31 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 344 - serial
18:00 Choinka z "Pierwszą miłością"
- rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 321 - serial
20:05 Salt - film sensacyjny
22:05 Ludzie honoru - dramat
kryminalny
01:00 Sześć żon i jeden pogrzeb
- komedia



06:00 Czyja wina? odc. 36 - serial
07:00 Garfield Show odc. 39, 40
- serial
07:35 Szczeniące lata Toma i
Jerry'ego odc. 34 - serial
08:00 Garfield Show odc. 45, 46
- serial
08:35 Szczeniące lata Toma i
Jerry'ego odc. 37 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 37 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 158
- serial
11:00 Burza odc. 79 - serial
12:00 Na patrolu odc. 7 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 7 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 7
- serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 12
- rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 159
- serial
17:00 Burza odc. 80 - serial
18:00 Na patrolu odc. 8 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 8 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 8
- serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Małanowski i Partnerzy
odc. 338, 345 - serial
22:00 Egzorcysty Dorothy Mills
- horror
00:10 Kroniki facetów z klasą odc. 6
- rozrywka
01:10 Interwencja
01:50 To był dzień
02:50 Puncher - magazyn



07:20 Okrasa łamie przepisy
08:00 Ginące cywilizacje odc. 21
09:00 Kariera Nikodema Dyzmy
odc. 6 - serial
10:00 Flesz historii
10:20 Ex libris
10:40 Wyprawa do Wielkiego Rowu.
Woda - wspólny skarb odc. 1
- przyroda i podróże
11:45 Świat od świtu do zmierzchu
odc. 2
12:45 Dzwony wojny odc. 3, 4 - serial
14:30 Wielki człowiek małej grafiki
15:30 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii
16:05 Sensacje XX wieku odc. 27
17:05 Kariera Nikodema Dyzmy
odc. 7 - serial
18:20 Kardynał Bolesław Kominek
- strażnik "Gorącego żelaza"
18:50 13 pierwszych dni odc. 12
19:05 Wiadomości - wydania
archiwalne
19:50 Dziedzictwo i tajemnice
morskiego świata odc. 6
21:00 Było, nie minęło - kronika
zwiadowców historii
21:35 Sensacje XX wieku odc. 28
22:40 Braciszek - film biograficzny
00:25 Z kabaretowego archiwum
odc. 10 - rozrywka
00:40 Z innej strony odc. 4
01:20 Ja gorę! - komedia
01:50 Kurs na lewo - film obyczajowy
02:55 Przerwa w nadawaniu



08:00 Wspaniałe stulecie odc. 45
- serial
09:00 Ojciec Mateusz odc. 82 - serial
09:55 Renifer Niko ratuje święta - film
animowany
11:20 Tango papieża
12:30 Gotuj się na święta
12:40 Kudłaty zaprzęg - film dla dzieci
14:15 Opowieść wigilijna - film
animowany
16:00 Cała Polska śpiewa kolędy z
Telewizyjną Jedyneką i Radiem
Zet
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Klan odc. 2671 - serial
18:30 Kolędy w Pałacu
Prezydenckim
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:15 Pogoda
20:20 Orędzie na Święta Bożego
Narodzenia
20:35 Gwiazdy na gwiazdkę
- rozrywka
21:30 Pasterka z Watykanu
23:05 Plan doskonały - thriller
01:25 Ja cię kocham, a ty śpisz
- komedia romantyczna



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 655 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1992 - serial
11:25 Szkoła odc. 16 - serial
12:25 Szpital odc. 17 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 46 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 16
- rozrywka
15:00 Szkoła odc. 17 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2233
- talk show
17:00 Historia Kopciuszka - komedia
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Doradca smaku
20:05 Asterix i Obelix: Misja
Kleopatra - komedia
22:20 Czego pragną dziewczyny
- komedia
00:30 Zamieć - thriller
02:40 Historia Kopciuszka - komedia



06:25 Złotopolscy odc. 83 - serial
06:55 Nash Bridges s. 3 odc. 34
- serial
07:50 Złote święta - film obyczajowy
09:35 Przyjaciół Świętego Mikołaja II:
świąteczne szczeniaki
- film dla dzieci
11:25 Zaginiony świat: Jurassic Park
- film sensacyjny
14:00 Dziewczynka z zapalkami - film
fantastyczny
15:10 Ogniem i mieczem - film
historyczny
19:00 Pingwiny z Madagaskaru
odc. 124, 125 - serial
20:00 Opowieści z Narnii: Książę
Kaspian - film fantastyczny
22:55 Kult - thriller
01:00 Kuli Zdobywca - film
fantastyczny
02:55 JRG w akcji odc. 13 - rozrywka



07:05 M jak miłość odc. 695 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:50 Barwy szczęścia odc. 1213
- serial
11:20 M jak miłość odc. 1104 - serial
12:15 Boże Narodzenie - film biblijny
13:50 Słodko i wytrawnie
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Znachor - dramat obyczajowy
16:55 Koncert świąteczny - katedra w
Pelplinie
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Dziękuję Bogu już święta odc. 39
- rozrywka
20:05 Barwy szczęścia odc. 1214
- serial
20:40 Na dobre i na złe odc. 580
- serial
21:40 Teściowie - komedia sensacyjna
23:20 Góra Dantego - film
katastroficzny
01:10 Święta w kajdankach - komedia
romantyczna
02:45 Koncert świąteczny - katedra w
Pelplinie



06:30 Męski typ s. 2 odc. 2 - talk show
07:00 Niewinna intryga odc. 81 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 97 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria
Wesołowska odc. 498 - serial
10:05 Kryminalni odc. 3 - serial
11:10 Mango - Telezakupy
12:45 Sąd rodzinny odc. 98 - serial
13:45 Szpital odc. 26 - serial
14:45 Sędzia Anna Maria
Wesołowska odc. 499 - serial
15:45 Julia odc. 90 - serial
16:20 Brzydula odc. 30 - serial
16:50 Kryminalni odc. 4 - serial
17:55 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 21 - serial
18:55 Czterej pancerni i pies odc. 8
- serial
20:00 Wytąńczyć marzenia - dramat
obyczajowy
22:25 W sieci pająka - thriller
00:35 Uciekinier - film science-fiction
02:40 Rozgrywka - film sensacyjny



07:00 Afisz kulturalny
07:15 Ogniem i mieczem odc. 3
- serial
08:15 Eurokultura odc. 12
08:40 Wybrzeże moskitów - dramat
obyczajowy
10:40 Cappuccino z książką
11:15 Tydzień z życia mężczyzny
- dramat obyczajowy
12:50 Koncert na 707 ulic - film
krótkometrażowy
13:45 Afrykańska królowa - film
przygodowy
15:45 Rozmowy o szczęściu
16:20 "Kolęda, hej, kolęda..."
17:20 Inny świat
19:10 Kolędy z Mazowszem
20:20 Nietykalni - komediodramat
romantyczna
00:05 Natalie Cole na AVO Session
01:10 Nietykalni - komediodramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 22 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy
s. 13 odc. 658, 659 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie
s. 2 odc. 22 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 574 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 23 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 43
- serial
14:00 Choinka z "Pierwszą miłością"
- rozrywka
14:45 Jasnogórskie kołędowanie z
Polsatem
16:45 Krakowskie kołędowanie z
Polsatem
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 69 - serial
20:05 Kevin sam w domu - komedia
sensacyjna
22:15 Milion na Gwiazdkę - komedia
00:15 Wielkie kołędowanie z
Polsatem
02:15 Tajemnice losu



06:00 Czyja wina? odc. 37 - serial
06:55 Garfield Show odc. 41, 42
- serial
07:25 Szczeniące lata Toma i
Jerry'ego odc. 35 - serial
07:50 Garfield Show odc. 47, 48
- serial
08:20 Szczeniące lata Toma i
Jerry'ego odc. 38 - serial
08:45 Scooby Doo - serial
09:45 Nowy Scooby Doo - serial
10:30 Maria, matka Jezusa - dramat
obyczajowy
12:10 Wyjźdź za mnie - komedia
romantyczna
13:50 Wyjźdź za mnie - komedia
romantyczna
15:20 Nowe przygody Elzy z
afrykańskiego buszu - film
przygodowy
17:20 Bajkowe Boże Narodzenie - film
obyczajowy
19:00 Jaś Fasola - rozrywka
20:00 Śnięty Mikołaj III: ucieczka
Świętego Mikołaja - komedia
21:45 Kod Karola Wielkiego - film
przygodowy
00:05 Król Skorpion II: Narodziny
wojownika - film sensacyjny
02:10 Michael Buble 2012



07:20 Okrasa łamie przepisy
08:00 Ginące cywilizacje odc. 22
09:00 Kariera Nikodema Dyzmy
odc. 7 - serial
10:15 Śladami Świętej Rodziny
10:55 Wyprawa do Wielkiego Rowu.
Woda - wspólny skarb odc. 2
- przyroda i podróże
12:00 Dziedzictwo i tajemnice
morskiego świata odc. 6
13:10 Szwedzi w Warszawie - film
przygodowy
14:50 "Kolęda, hej, kolęda..."
15:50 Sensacje XX wieku odc. 28
16:45 Z kabaretowego archiwum
odc. 3 - rozrywka
17:00 Ja, Klaudiusz odc. 1 - serial
18:00 Kolędy
18:30 Boże Narodzenie 1935
18:45 Z kabaretowego archiwum
odc. 2 - rozrywka
19:00 Pierwsi chrześcijanie odc. 1
19:40 Jan XXIII - papież pokoju odc. 1
- film biograficzny
21:40 Zakochany anioł - komedia
romantyczna
23:25 Kolędy na 21. wiek
00:25 Pierwsi chrześcijanie odc. 1
01:00 Koncert Bożonarodzeniowy z
Bazyliki Mariackiej
02:20 Noc świętego Mikołaja
- komedia

Odżywianie

Szaleństwo zdrowego odżywiania

Zdrowy styl życia stał się dziś modny – każdy chce dobrze wyglądać; zaczyna ćwiczyć i dbać o jakość jedzenia. I dobrze. Tylko czy i gdzie są granice takiego trybu życia?

Duża popularność zdrowego żywienia jest wynikiem wielu akcji reklamowych zdrowych produktów oraz uświadamiania społeczeństwa o konsekwencjach nieprawidłowego doboru pokarmów. Odpowiedni jadłospis ma zapewnić prawidłową wagę, zapobiec wielu chorobom i zapewnić dobre samopoczucie. Jak widać jest wiele przyczyn, dla których ludzie dbają o jakość żywienia, powinni więc odczuwać same korzyści, z takich działań. Niestety, niekiedy cel przysłania nam właściwe rezultaty. W wyniku wypaczeń rozumienia pojęcia prawidłowego odżywiania, powstały choroby takie jak anoreksja, bulimia i, na drugim biegunie, ortoreksja, która polega na obsesyjnej dbałości o zdrowe odżywianie.

Co to jest ortoreksja?

Jest ona jedną z chorób kwalifikujących się do zaburzeń odżywiania. Nazwa pochodzi od dwóch łacińskich słów: orto – prawidłowy, oreksis – apetyt, lecz ortoreksja jest niczym innym jak obsesją na punkcie zdrowego żywienia. Jest to forma zaburzenia psychicznego podobnego do anoreksji. Jego skutkiem jest przyjęcie ideologii „jedynie słusznego jedzenia”. To może doprowadzić do konfliktów interpersonalnych, izolacji i koncentracji ortorektyka na wszystkim, co związane z przygotowaniem, przechowywaniem i konsumowaniem żywności.

Kogo dotyczy?

Schorzenie to dotyka zazwyczaj osoby z nadmiernie perfekcyjną osobowością, bardzo krytyczne wobec siebie samych. U ludzi młodych może być też wyrazem buntu, budowania własnej autonomii, próbą wyróżnienia się z tłumu. U ludzi dorosłych często „wyzwalaczem” jest choroba przewlekła: choroba onkologiczna, cukrzyca, alergie pokarmowe, niewydolności narządowe – wszystko co w powiązaniu z chorobą wymusza prozdrowotną zmianę sposobu żywienia.

Wielu ortorektyków to młode osoby, wychowywane najczęściej w rodzinach nadopiekuńczych. Często są psychicznie uzależnione od swoich rodziców, nie są w stanie podjąć decyzji o życiu na własną rękę. Wiąż z rodziną jest u nich tak mocna, że czują się wręcz nielojalni, gdy podejmują jakieś kroki bez konsultacji. Wprowadzając „udziwnienia” w menu chcą zmanifestować swoją autonomię. Jest to jednak pozorna niezależność. Zamiast poczucia odpowiedzialności za siebie wpa-



foto. SXC

dają w sidła nowego władcy.

Czym ortoreksja różni się od anoreksji?

Na pierwszy rzut oka różnice są niewielkie. Najważniejszą z nich jest motywacja. Ludzie chorujący na ortoreksję nie pragną obsesyjnie zrzucić wagi i być szczupłymi. Utrata wagi może mieć miejsce jako pochodna prowadzonego przez nich zdrowego stylu życia. Anorektyk koncentruje się na ilości spożywanego jedzenia, natomiast ortorektyk głównie na jego jakości. Anorektyk ukrywa swoje działania, podczas gdy ortorektyk ma misję zbawiania świata. Za wszelką cenę chce przekonać innych do zdrowego odżywiania. Ostatecznie jest w tej mierze ekspertem.

Jak przejawia się ortoreksja?

Zachowania osób cierpiących na tę dolegliwość na pierwszy rzut oka nie wywołują niepokoju. Bo skrupulatne wybieranie w sklepie produktów do spożycia, szczegółowe czytanie etykiet na opakowaniach czy opracowywanie dokładnego menu na najbliższe dni nie jest w zasadzie niczym złym. Jednak jest pewna granica. Kiedy bowiem pojawi się u takiej osoby ogromny strach przed zjedzeniem czegośkolwiek, co odbiega od sztywnych, założonych wcześniej ram „zdrowotności i naturalności” produktów, gdy jakość potraw stanie się ważniejsza od przyjemności jedzenia, wtedy można zacząć zastanawiać się, czy to nie są początki choroby. Naczelna zasada ortorektyka to: być zdrowym. Dlatego eliminuje on z posiłków rozmaite produkty spożywcze, które zgodnie z najnowszymi nowinkami medycznymi, toksykologicznymi, czy po prostu medialnym szumem są lansowane jako

szkodliwe. Najpierw rezygnują ze słodczy, tłuszczy. Potem odpowiednia wydaje się już tylko żywność ekologiczna. Na półce wciąż rośnie kolekcja poradników i książek o tym, co jeść, a czego unikać. Rozkład dnia podporządkowany jest ściśle określonym zasadom. O tej porze jem to, o tej tamto, a potem w ogóle nic. Po pewnym czasie ortorektyk je już tylko pięć, sześć produktów, które uznał za bezpieczne dla swojego organizmu. Jednak nawet najzdrowsze pokarmy mogą zabić, jeśli dieta jest tak mało różnorodna.

Przyczyny ortoreksji tkwią w psychice

Podobnie jak w anoreksji i bulimii, przyczyny tej wieloetapowej choroby tkwią w psychice. Problem nie pojawia się z dnia na dzień. Na ortoreksję szczególnie podatne są osoby bardzo skoncentrowane na sobie i nieustannie dążące do perfekcji. Świadomość, że mogą w pełni kontrolować swój sposób odżywiania się, sprawia im satysfakcję. Narzucają sobie reżim dietetyczny, z każdym dniem coraz większy. Stosują system kar i nagród. Każde odstępstwo od zasad wywołuje ogromne poczucie winy. Za spożycie czegoś „nieczystego” potrafią się ukarać, eliminując kolejny produkt z listy do tej pory dozwolonych. Smak potraw traci na znaczeniu, liczy się tylko ich jakość. Wierzą, że tak skomponowana dieta pozwoli im zachować formę i zdrowie. Nie dążą, tak jak osoby chore na anoreksję, do obsesyjnego zrzucenia kilogramów. Wiedza o zdrowym żywności nie oznacza jednak, że ich dieta jest urozmaicona i dzięki temu naprawdę spełnia swoje zadanie – ochronę zdrowia. Obsesja na punkcie składu żywności pro-

wadzi do tego, że w menu znajduje się z czasem tylko kilka wartościowych produktów, a więc coraz mniej mikroelementów i witamin, co w konsekwencji prowadzi do wycieńczenia organizmu.

Skutki uboczne

Mimo że z założenia dieta ortorektyka jest zdrowa, to jednak taki monotematyczny sposób odżywiania ma swoje negatywne skutki. Niedobór minerałów i witamin powoduje bunt organizmu. Pojawiają się bóle i zawroty głowy, kłopoty z pamięcią i koncentracją. Do tego dołączają bóle brzucha, nudności, osłabienie, problemy z ciśnieniem, anemia. Bardzo często zanika miesiączka. Restrykcyjna dieta zaburza produkcję estrogenów odpowiedzialnych za regularność cykli. Gremia medyczne twierdzą, że ortoreksja powoduje rozliczne choroby, których przyczyna tkwi w niewłaściwym sposobie odżywiania się. Co więcej, to zaburzenie odżywiania zostało rozpoznane jako przyczyna uszkodzenia narządów wewnętrznych. Brak białka i wapnia prowadzi do osteoporozy. Ponadto może prowadzić do nadciśnienia, co dodatkowo obciąża niedożywione już serce. Niedobór żelaza i cynku (jego źródłem jest mięso) grozi niedokrwistością i spadkiem odporności. Lekarze alarmują, że dieta uboga w warzywa, owoce i błonnik przyspiesza rozwój nowotworu jelita grubego. Niedobory energetyczne rzutują też na gospodarkę hormonalną organizmu. A to z kolei może prowadzić do pojawienia się depresji i zaburzeń psychicznych.

Konsekwencje społeczne

Początkowo wszystko wydaje się niewinne – dbamy o siebie, o zdrowie, urodę. Nie ma przecież w tym nic złego. Stopniowo jednak coś, co miało być w naszym władaniu, zaczyna nami rządzić. Dostosowujemy swój dzień do posiłków, unikamy obiadów z rodziną, rezygnujemy z grilla u przyjaciół, a urodzinowy tort staje się przekleństwem. W końcu brakuje czasu na pracę, bo trzeba przygotować posiłek czy przejrzeć nowinki dietetyczne. Nawet nie zauważamy kiedy jedzenie przejęło nad nami kontrolę.

Diagnozowanie ortoreksji

Stwierdzenie, czy ktoś jest chory na ortoreksję sprawia nie małe trudności. Z reguły nadmierna dbałość o jedzenie wywołuje śmiech, ale nie jest uważana za coś nieodpowiedniego i chorobliwego. Wątpliwości powstają dopiero w momencie, gdy choroba zaczy-

na mieć ostry przebieg.

Aby samodzielnie zdiagnozować ortoreksję należy zastanowić się nad swoim trybem życia. Jeżeli spędzamy nad układaniem jadłospisu bardzo dużo czasu (kilka godzin), liczymy bez ustanku kalorie a jedzenie stało się dla nas tylko źródłem wartości odżywczych bez żadnych wartości smakowych – powinniśmy zastanowić się, czy nie zaczynamy popadać w obsesję.

Test Bratmana - czy jesteś zagrożony ortoreksją?

Czy spędzasz więcej niż 3 godziny dziennie na rozmyślaniu o swojej diecie?

Czy planujesz swoje posiłki kilka dni wcześniej?

Czy wartość odżywcza Twoich posiłków jest ważniejsza dla ciebie niż sama przyjemność wynikająca z jedzenia?

Czy jakość Twojego życia obniżyła się, gdy wzrosła jakość Twojej diety?

Czy stałeś się bardziej surowy dla siebie niż dotychczas?

Czy poczucie Twojej własnej godności wzrosło na skutek przekonania, że zdrowo się odżywasz?

Czy zrezygnowałeś z jedzenia dla przyjemności po to żeby zjeść „właściwą” żywność?

Czy Twoje zasady dietetyczne nie pozwalają ci na zjedzenie czegoś „na mieście”, dystansując Cię w ten sposób od rodziny i przyjaciół?

Czy czujesz się winny, gdy nie stosujesz się do swojej diety?

Czy czujesz się spokojny wiedząc, że masz całkowitą kontrolę nad tym, że potrafisz zdrowo się odżywiać zgodnie z narzuconymi sobie zasadami?

Niezależnie od typu osobowości chorego jak i okoliczności, które wywoływały powstanie ortoreksji, osoba taka wymaga pomocy! Działanie musi być zespołowe: psycholog i interwencja żywieniowa (lekarz zajmujący się żywieniem, doświadczony w zaburzeniach odżywiania dietetyk). Czasem niezbędna jest też konsultacja psychiatry. Powrót na właściwe tory żywieniowe trwa długo. Warto interesować się zdrowym odżywianiem, niemniej jednak pamiętajmy, że nauka o żywieniu to ogrom wiedzy i nie da się jej zgłębić na podstawie informacji z internetu, albo wizyt u uzdrowicieli.



Dr Khalillul Quaium,
chirurg ogólny

A to ciekawe

Dom, który zaraża

Na przełomie XIX i XX wieku lekarze po raz pierwszy badali związek między śmiertelnością, a tym, w jakich warunkach żyli ludzie. To wówczas zaczęto promować higienę i porządek.



A COURT FOR KING CHOLERA.

Pod koniec XIX wieku w Londynie średnia długość życia mężczyzn w biednych dzielnicach wynosiła 36,5 roku. Kobiety dożywały średnio czterdziestki. Najważniejszą przyczyną śmierci na przełomie XIX i XX wieku w Warszawie czy Łodzi była gruźlica. W okolicach Torunia starsi ludzie, pamiętający zabory, określali ją jako „chorobę mieszkaniową” (z niemieckiego *Wohnungskrankheit*). Inną przypadłością nękającą naszych przodków – mieszkańców gęsto zaludnionych dzielnic miast – był tyfus wysypkowy, choroba niechlujstwa.

Zarazki roznosiły się, ponieważ ludzie mieszkali w zawilgoconych pomieszczeniach. O ile w Berlinie takich pokoi było tylko 5 procent, o tyle w Warszawie odsetek ten wynosił 25 proc. Najgorzej było w miastach i miasteczkach położonych nad rzekami. Na stołecznej starówce, według badań z 1915 roku, w niemal co drugim lokum znaleziono szkodliwe grzyby. Nie mamy dokładnych danych dotyczących małych miasteczek, ale w 1897 roku Bronisław Koskowski zbadał mieszkania żydowskie w niewielkich ośrodkach. Na 100 w 30 podłoga była zgniła, a w dalszych 15 nie było jej wcale.

Dlaczego warszawskie mieszkania tak różniły się od tych berlińskich czy londyńskich? Dlaczego miały skłonność do zawilgocenia? Przyczyną był sposób ich budowy tzw. świeżą cegłą. Dodatkowo,

aby zaoszczędzić, w szczytach budynków wnoszono cieńsze ściany. Chodziło o to, by szybko sprzedać nieruchomość i zgarnąć zysk.

Większość mieszkań opalano małymi żelaznymi piecykami. Na kaflowe stać było tylko najbogatszych. Przy polskim klimacie zamieszkiwanie w takim lokum skutkowało przeziębieniami i innymi, groźniejszymi chorobami.

Polscy lekarze w 1905 roku monitorowali zimową temperaturę panującą w wiejskich chatkach. Wyniki mogą porażać. Średnio w izbie było 10-12 stopni Celsjusza. Czasami zdarzało się, że słupek rtęci zatrzymywał się na 5-7 st. C.

Latem najtrudniej mieli mieszkańcy tzw. facjat, czyli poddaszy miejskich kamienic. Z powodu rozmaitych przesądów bali się otwierać okna nawet za dnia. To właśnie oni na początku XX wieku stanowili większość chorych na udar słoneczny.

Mieszkania ponad 100 lat temu były przepełnione. W 1900 roku w Poznaniu jedna trzecia rodzin pomieszkiwała w sześć lub więcej osób w jednym pokoju! W tym samym czasie w Berlinie na jedno statystyczne jednopokojowe mieszkanie przypadało 3,4 lokatora. W takich jednopokojowych mieszkaniach prano, gotowano i spano. Łatwo sobie wyobrazić, jaki klimat w nich panował.

„Typowe domy tak się przedstawiały: frontem stosują do rynku lub ulicy oddzielony jeden od

drugiego wąskim przesmykiem, sukiem zwanym, szerokości 1,5 metra. Zwykle przesmyk taki przedstawia się jako cuchnący śmietnik. Przez środek domu przechodzi się, po jednej stronie której są mieszkania, po drugiej komórki dla koni, krów i kóz” – tak w 1897 roku opisywał typowe polskie miasteczko jeden z lekarzy.

W przepełnionych lokalach zbierał się dwutlenek węgla. Ocenił, że jego stężenie powyżej 0,7 procenta powoduje duszności. W wielu wiejskich chatkach wynosiło ono 2 procent.

Badania doktora Rubnera z 1903 roku wykazały, że w przeciętnym domu w Polsce znajdowało się 700 razy więcej kurzu niż w wolnym powietrzu. W zatęchłych mieszkaniach idealne warunki do rozwoju miały owady – muchy, komary i wszy. Latem chorowano na biegunkę letnią. Była to groźna choroba, na którą w samych Niemczech co roku umierało około pół miliona noworodków. Wszystko przez to, że podawano im mleko. W gorące miesiące szybko się psuło, powodując biegunkę. Niemal co roku zapadano także na czerwonkę.

Wielką rolę w propagowaniu higieny w Polsce odegrała Lucyna Ćwierczakiewiczowa. Pisała m. in. kalendarze dla gospodyń domowych. Na ich łamach propagowała zdrowy tryb życia, łamała stereotypy, wyprzedzając swoją epokę.

(pw)

Postać

Mistrz organizacji

Przed wojną każdy szanujący się obywatel powinien być członkiem przynajmniej kilku organizacji. Prawdziwym rekordzistą w tej dziedzinie był Aleksander Dąbski, właściciel Wałycza.

Hrabia Dąbski urodził się w 1868 roku. Ukończył szkołę średnią w Krakowie i studia w Niemczech. Po zdobyciu wykształcenia rozpoczął pracę w majątku w powiecie rzeszowskim. Tam pochłonęła go również działalność społeczna. Zapisał się do miejscowego Towarzystwa Rolniczego i wkrótce stanął na jego czele. Wywindował się także w centralnym Towarzystwie Rolniczym w Krakowie, gdzie został zastępcą prezesa i przewodniczącym sekcji hodowlanej. Później mianowano go dyrektorem Związku Ziemian we Lwowie i szefem Banku Związku Ziemian. W tym samym czasie był zastępcą prezesa Centralnego Towarzystwa Gospodarczego we Lwowie. Oczywiście wszedł także do polityki i zasiadał w Sejmie Krajowym we Lwowie. Został

członkiem Naczelnego Komitetu Narodowego w Krakowie podczas kluczowych momentów 1918 roku, kiedy Polska odzyskiwała niepodległość.

Gdy wybuchły walki z Ukraińcami o Lwów, pełnił służbę wojсковą w stopniu rotmistrza. Nawet to nie przeszkodziło mu w udzielaniu się w różnych organizacjach. Był na przykład komendantem Biura Rolniczego przy armii.

Nawet kiedy przeniósł się do Wałycza, został przewodniczącym Kółka Rolniczego, prezesem Rady Nadzorczej Pomorskiego Stowarzyszenia Rolniczo-Handlowego w Toruniu, prezesem Rady Zrzeszeń Gospodarczych Pomorza i zastępcą prezesa, a następnie prezesem Pomorskiego Związku Ziemian.

(pw)

XX wiek

Tu nie targujemy się

W latach 20. XX wieku w okolicy Wąbrzeźna sprowadziło się sporo Polaków z byłego zaboru rosyjskiego. Nie przypały im do gustu zakupy w wąbrzeskich sklepach.

Historia, którą poruszamy, to ciekawy przykład, ukazujący jak różnorodnym krajem była ówczesna Polska. Nowi mieszkańcy powiatu wąbrzeskiego, idąc do sklepów ze zdziwieniem stwierdzali, że nie mogą tu „zbić” cen targując się. Tłumaczyli, że w dawnych miejscach zamieszkania zawsze targowali się z Żydami.

Targowanie się w sklepach zniknęło w Wąbrzeźnie i generalnie w całych Niemczech jeszcze

w XIX wieku. Oburzeni kupcy wąbrzescy grzmeli na łamach „Słowa Pomorskiego”: „Niechaj ci osadnicy pamiętają, że chłopom tutejszym przy stałych cenach z polskimi kupcami było i jest znacznie lepiej. Niechaj wiedzą o tem, że niejeden syn chłopski i niejedna córka została kupcem i mieszczaninem. Jest to niemożliwe, gdzie po miastach siedzą Żydzi popierani przez nieświadomy lud polski.”

(pw)

Kronika kryminalna

Czerwona potańcówka

Przedwojenne weekendowe wieczory w wielu miejscowościach powiatu wąbrzeskiego upływały pod znakiem zabaw tanecznych. Jedną z nich, zorganizowaną w Niedźwiedziu, zakończyła się bójką. A winni mieli być „czerwoni”.

Potańcówkę w Niedźwiedziu zorganizowało Stowarzyszenie Młodzieży Katolickiej. Tego typu organizacje istniały w każdej większej wsi. Młodzi ludzie spotykali się cyklicznie czytając biblię, wygłaszając referaty i dyskutując. Spotkanie rozpoczynał kwadrans biblijny, czyli 15 minut głośnego czytania Pisma Świętego.

Zanim 21 listopada 1926 roku rozpoczęły się tańce, był czas na modlitwę i sztukę. Młodzi mieszkańcy Niedźwiedzia wystawili spektakl pt. „Pałka Madeja”. Kiedy rozpoczęły się tańce, na salę w Niedźwiedziu wbiegło kilku

chuliganów, którzy rozbili zabawę. Interweniowała policja.

Szefem wandalii był mieszkaniec Niedźwiedzia, a jego kompanami obywatele Wałycza i Wąbrzeźna. Stwierdzili, że są komunistami. Jeśli tak zadeklarowali, oznaczać to mogło dwie rzeczy: albo byli komunistami naprawdę, albo byli zupełnie pijani. Przyznanie się do bycia komunistą w II Rzeczypospolitej wiązało się z wielkim ryzykiem. Groziło więzieniem oraz wykluczeniem społecznym i zawodowym.

(pw)

Mechanizacja

Trójkątne koła

Jednym z najciekawszych nowych rozwiązań w rolnictwie w 2014 roku jest system Smart Trax.

Smart Trax to rodzaj koła, które stanowi połączenie gąsienic i tradycyjnych kół. Ma kształt trójkąta. Na zewnątrz znajduje się gumowy bieżnik, a wewnątrz siedem lub osiem kół, których zadaniem jest przekazanie mocy. W czym pomaga nowy rodzaj kół? Przede wszystkim zapewnia dobrą trakcję i pozwala wjechać na pole wcześniej – nawet w okresie mokrej wiosny. Producenci zapewniają także, że nowe koło nie niszczy ziemi tak jak tradycyjne.

Pierwsi amerykańscy rolnicy, którzy testowali nowy rodzaj kół stwierdzili, że traktor sprawiał wrażenie, jak gdyby „przykleił się” do gruntu. Szczególnie spodobał się farmerom z terenów wyżynnych i górskich. Bardzo łatwo pokonywał wzniesienia, a opony

nie „ślizgały się”. Smart Trax jest marki New Holland. obecnie montowany w traktorach

(pw)



Nowy system dobrze sprawdza się na terenach wyżynnych

Finanse

Pamiętajmy o ubezpieczeniach

12 grudnia weszło w życie rozporządzenie określające maksymalne sumy ubezpieczenia upraw rolniczych i zwierząt gospodarskich.

Dzięki wprowadzonym regulacjom rolnicy będą mogli zawrzeć umowy ubezpieczenia na sumy, które będą odzwierciedlać realną wartość plonów, przy uwzględnieniu specyfiki poszczególnych regionów kraju oraz gatunków upraw.

Sumę ubezpieczenia ustala producent rolny z zakładem

ubezpieczeń, ale wysokość nie może przekroczyć ustalonych maksymalnych sum.

Od 1 lipca 2008 r. rolnik, który uzyskał płatności bezpośrednie do gruntów rolnych ma obowiązek ubezpieczenia co najmniej 50 proc. powierzchni upraw. Jeśli tego nie robi, musi zapłacić karę, której wysokość

została ustalona na równowartość w złotych 2 euro od 1 ha, ustaloną przy zastosowaniu kursu średniego ogłaszanego przez NBP według tabeli kursów nr 1 w roku kontroli. Szczegóły dotyczące stawek ubezpieczenia w tabeli poniżej.

(pw)

Maksymalne sumy ubezpieczeń

6300 zł dla zbóż;	17400 zł dla bydła;
8800 zł dla kukurydzy;	8900 dla koni;
6200 zł dla rzepaku i rzepiku;	900 zł dla owiec;
42500 zł dla chmielu;	800 zł dla kóz;
28400 zł dla tytoniu;	2100 zł dla świń;
172800 zł dla warzyw gruntowych;	53 zł dla kur, perlic i przepiórek;
82500 zł dla drzew i krzewów owocowych;	65 zł dla kaczek;
43600 zł dla truskawek;	250 zł dla gęsi
29300 zł dla ziemniaków;	159 zł dla indyków;
12300 zł dla buraków cukrowych;	810 zł dla strusi
23000 dla strączkowych	

Prawo

Uboj z zielonym światłem

Hodowcy trzody chlewnej nie mogli liczyć na lepszy prezent świąteczny. Trybunał Konstytucyjny uznał, że zakaz wykonywania uboju rytualnego jest niezgodny z ustawą zasadniczą.

Co ciekawe, Trybunał Konstytucyjny wyszedł przed szereg. Związek Wyznaniowy Gmin Żydowskich, wnosząc pozew do trybunału, chciał tylko, aby było możliwe wykonywanie uboju rytualnego na własne potrzeby. Trybunał uznał, że nie można zakazywać uboju rytualnego, ponieważ jest to dyskryminacja ze względu na reli-

gię. Dzięki temu być może niedługo skoczą ceny wieprzowiny, ale przede wszystkim wołowiny.

Szacowany kilka lat temu przez Ministerstwo Rolnictwa rynek eksportu mięsa z uboju rytualnego wynosi ok. 1,5 miliarda złotych. Do momentu zakazania uboju rytualnego w Polsce z tej działalności żyło 20 zakładów za-

trudniających setki osób.

Przypomnijmy, że dwa lata temu popierani przez lobby ekologów politycy zakazali uboju rytualnego jako niezgodnego z ustawą o ochronie zwierząt. W listopadzie przeciwko zakazowi protestowali z kolei rolnicy.

(pw)

Rynek zbóż

Apel do premiera

Tegoroczne zbiory zbóż były bardzo dobre – gorzej z opłacalnością produkcji. Polski Związek Producentów Roślin Zbożowych wystąpił z apelem do premier Ewy Kopacz o uregulowanie rynku.

Plantatorzy wiedzą, że rynek zbóż i ich ceny uzależnione są od tendencji światowych, ale uważają, że rząd ma instrumenty, by sprawić, że ewentualny kryzys będzie łagodniejszy. Rolnicy wskazali na fakt, że mimo wysokich zbiorów krajowych, do Polski importowano zboże z Ukrainy. Dodatkowo trafiło do nas także ziarno w ramach kontyngentu przyznawanego przez Komisję Europejską. Jest ono tańsze niż to w skupie i zalewa przepełniony polski rynek.

Elementem wpływającym na mniejsze zużycie wewnętrzne zbo-

ża jest znaczący spadek produkcji zwierzęcej, w tym trzody chlewnej. Z kolei wykorzystanie przez producentów limitu produkcji mleka i ewentualne kary za jego przekroczenie powodują wyhamowanie produkcji mleka, a co za tym idzie obniżanie dawek żywieniowych i rezygnację z pasz treściwych.

Rolnicy domagają się ustanowienia cen interwencyjnych na poziomie 150-160 euro za tonę. Chcą również, by rząd zajął się budową magazynów zbożowych w portach.

(pw)

Rynek mleka

70, 80 a może więcej?

Od tygodni toczy się dyskusja na temat wysokości kar za przekroczenie kwoty mlecznej. Swoje prognozy podała ostatnio Agencja Rynku Rolnego.

Zadaniem Agencji Rynku Rolnego jest ustalenie stopnia wykorzystania krajowej kwoty mleka i jeśli rolnicy ją przekroczą, określenie krajowego współczynnika realokacji. Współczynnik to iloraz sumy niewykorzystanych przez dostawców hurtowych kwot indywidualnych przysługujących na dany dzień roku, według stanu na ostatni dzień roku kwotowego, i pozostającej do dyspozycji części krajowej rezerwy przeznaczonej dla dostawców hurtowych oraz sumy przekroczonych przez dostawców hurtowych kwot indywidualnych przysługujących na dany dzień roku, według stanu na ostatni dzień roku kwotowego. Tyle matematyki. Agencja Rynku Rolnego

na podstawie swoich wyliczeń przewiduje przekroczenie kwoty mlecznej o 8 procent. Skutkiem może być konieczność uiszczenia opłaty wyrównawczej w wysokości znacząco wyższej niż opłata za rok kwotowy 2013/2014.

Prognozowana przez ARR opłata jednostkowa za kilogram mleka ponad limit wyniesie 50-60 groszy, jeśli przekroczymy limit krajowy o 4 procent. 60-70 groszy za kilogram zapłaci hodowcy, jeśli kwota zostanie przekroczona o 6 procent. Najbardziej realny scenariusz to kary w wysokości 70-80 groszy za kilogram, kiedy kwota będzie przekroczona o 8 procent.

(pw)

Handel

Sprzedaż blokowana

Kiedy odwiedzimy gospodarstwa we Włoszech czy Austrii, bez problemu kupimy w nich oliwę, sery czy mleko. Dostaniemy nawet paragon. W Polsce politycy po raz kolejny nie potrafią dojść do porozumienia w sprawie sprzedaży takich produktów.

Obecnie rolnik może handlować produktami nieprzetworzonymi, np. śliwkami. Jeśli jednak robiłby z nich marmoladę, jej sprzedaż byłaby już nielegalna. Problem dotyczy szczególnie rolników ekologicznych. Co z tego, że mają sad, kiedy nie mogą produkować soku z ekologicznych jabłek czy innych owoców? Na wprowadzenie udogodnień związanych ze sprzedażą zdecydowały się państwa byłego bloku wschodniego, np. Węgry. Tam również możemy kupić w gospodarstwie rolnym lokalne przysmaki.

Obecnie w sejmie zalegają aż trzy projekty nowelizacji ustaw. Prace trwają od lat, działała nawet specjalna komisja sejmowa w tej

sprawie – jednak końca drogi legislacyjnej nie widać.

Jednocześnie tajemnicą poliszynela jest sprzedaż produktów rolniczych w szarej strefie, na czym traci państwo.

Zwolennicy idei sprzedaży produktów bezpośrednio z gospodarstw – lubiący wiejskie sery, przetwory, wina czy pasztety, mogą podpisać petycję przygotowaną przez Fundację Partnerstwo dla Środowiska w ramach akcji Legalna Żywność Lokalna. Działacze mają gotowe pomysły na nowe regulacje prawne – niestety, politycy wolą iść swoimi ścieżkami.

(pw)

[illegible]

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

Z W pracy sytuacja zacznie się trochę komplikować. Zacznij słuchać zamiast tylko mówić. Ciągłe gnanie naprzód może poważnie odbić się na Twoim zdrowiu. Zwolnij.

Wodnik (21.01.-19.0)

 W pracy nie powinno wydarzyć się nic ważnego. W trudnych sytuacjach otrzymasz potrzebną pomoc i wsparcie. Rywalizacja i sekretnie działania nie przyniosą Ci pożytku. Nie przepagaj szansy na miłość.

Ryby (20.02.-20.03.)

X Nerwy utrudnią Ci realizację zaplanowanych zadań. Wycisz emocje. To, co osiągniesz, możesz zepsuć działając bez przemyślenia. Lekkoomyślne postępowanie odbija się na jakości pracy.

Baran (21.03.-21.04.)

Negatywne aspekty się nasilają. Da o sobie znać tłumiona agresja i brak opanowania. W pracy wystrzegają się ryzykownych interesów. Ograniczają też swój krytycyzm wobec otoczenia.

Byk (21.04.-21.05.)

 Napięcia towarzyszyć Ci będą w każdym działaniu. Pewne niespodziewane wydarzenia porzysują Twoje plany i utrudnią pracę. Tylko odpowiednia strategia pozwoli Ci uniknąć niepowodzeń.

Bliźnięta (22.05.-22.06.)

II Należy się liczyć ze spadkiem sił. Pewne obowiązki zaczną się nawarstwiać i trudno im będzie podołać. Zmniejsz tempo życia, a wszystko na pewno dobrze się ułoży. Nie prowokuj napiętych sytuacji.

Rak (22.06.-22.07.)

69 Napięcia i konflikty utrudnią Ci większość działań. Nie bierz na siebie zbyt wielu obowiązków. Te, które masz wykonać zaplanuj tak, byś mógł im podołać. Pomyśl o swoim zdrowiu. Zrób badania.

Lew (23.07.-23.08.)

8 Początek tygodnia obfitować będzie w nerwowe napięcia. Nie wszystkie sprawy potoczą się tak, jak oczekujesz. Staraj się bardziej panować nad emocjami i nie komplikuj stosunków z otoczeniem. Unikaj plotek.

Panna (24.08.-23.09.)

mp Tydzień dużych emocji i możliwości. Sprzyja szczególnie zajęciom twórczym i intelektualnym. Kolejdy będą chętne do współpracy, jednak pod warunkiem, że zaczniesz się liczyć z ich zdaniem. Spróbuj zbudować trwały związek.

Waga (23.09.-22.10.)

 Trudno Ci będzie opanować emocje. Kontroluj się więc i unikaj zbytnej aktywności. Stosunki z otoczeniem będą napięte. Szczerść nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, więc zachowuj się dyplomatycznie.

Skorpion (24.10.-22.11.)

m Tydzień zapowiada się niespokojnie i nerwowo. Twoje samopoczucie mocno na tym ucierpi. W relacjach ze współpracownikami zachowaj spokój. Odłóż na inny czas wszelkie dyskusje. Nie rozmieniaj się na drobne.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 W każdym działaniu towarzyszyć Ci będą emocje. W domu Twoje zamierzenia mogą kolidować z planami rodziny. Spróbuj się uspokoić i zdobyć na rozsądny kompromis. Nerwami bardziej skomplikujesz sytuację.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

Druk.: pracownik drukarni; specjalista w zawodzie drukarskim.	Odmiana motocrossa		Gumowy na nodze	Ekon.: dawniej najem, dzierżawa dóbr (karczmy, młyn, sadu itp.).		Hans (ur. 1919), biolog austr.			Lewy dopływ Dunaju Ukraina
	Pierwiastek promieniotwórczy					Marlon (ur. 1924), USA		1	Lit.: indyjska epopeja rycerska.
						Karl Ernst von (1792-1876)			
						Opera: żona Aleko z "Aleko".	7		
Odzież, rel.: ozdobny szeroki pas nasywany na taśmę (liturgiczną szatę żydowską).	8			5		Na pasach			
						Trzeciak inaczej			
Muz.: określenie wykonawcy			12			Józef, generał			6
Nadrzęczny las bagiennoy						Tytuł dawnych władców muzeum.			
	Dawniej: zaoczny wyrok sądowy;								
	Mała Elżbieta								
							10	3	Bibl.: kraina, gdzie zamieszkać miał Kain po zabiciu Abela.
9					Geol.: obszar o wysokości od 0 do 300 m n.p.m.; miejsce, okolica nisko położone.		2		
			Nazwa Amazonki w jej górnym biegu.						
4	Legendaria królowa asyryjska						11		

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Pierogi z kapustą i grzybami

Składniki:

- 100 g grzybów suszonych
- 500 g kapusty kiszonej
- 100 g cebuli
- 1 kg mąki
- 3 jaja
- sól i pieprz
- 200 ml oleju słonecznikowego
- 50 g bułki tartej
- 300 ml ciepłej wody

Sposób wykonania:

Kapustę gotować, aż zmięknie. Następnie odcedzić i drobno pokroić. Grzyby moczyć w letniej wodzie przez 20 min. Odcedzić i usmażyć na oleju. Cebulę pokroić w drobną kostkę i usmażyć. Wszystkie składniki razem wymieszać, dodać bułkę tartą wcześniej zrumienioną na suchej patelni oraz jedno jajko. Doprawić solą i pieprzem. Z mąki, wody i jaj zagnieść ciasto. Gotową masę podzielić na trzy części. Po kolei rozwałkować każdą część ciasta i szklanką wycinać wrzątki wrzucać po kilka pierogów. Gotować

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



Na zdj. Angelika Sopel, Agnieszka Pazik, Patrycja Lisowska, Paulina Rużycka, Paweł Sułkowski,
Agnieszka Sosnowka

Pogoda

	temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna	ciśnienie	wiatr	śnieg/deszcz
Czwartek 18.12.2014				
dzień 7:00 - 19:00	4/6/9	1005 hPa	16 km/h	0,5 mm
noc 19:00 - 7:00	2/3/5	1004 hPa	17 km/h	0,5 mm
Piątek 19.12.2014				
dzień 7:00 - 19:00	6/8/11	1004 hPa	17 km/h	3,1 mm
noc 19:00 - 7:00	3/5/7	1005 hPa	17 km/h	3,1 mm
Sobota 20.12.2014				
dzień 7:00 - 19:00	2/4/6	1005 hPa	17 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00	2/4/5	1006 hPa	17 km/h	0 mm
Niedziela 21.12.2014				
dzień 7:00 - 19:00	2/3/5	1006 hPa	17 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00	1/2/4	1007 hPa	17 km/h	0 mm

Wąbrzeźno

W świątecznym klimacie

W piątek Szkoła Podstawowa nr 3 w Wąbrzeźnie zmieniła się w świąteczną krainę. Były występy artystyczne uczniów, kiermasz i loteria fantowa.

Na jeden dzień wąbrzeska „trójka” przeszła metamorfozę i stała się świąteczną krainą. Impreza cieszyła się sporym zainteresowaniem przybyłych gości. Wszystkich przywitała dyrektorka szkoły Małgorzata Taczynska, zapraszając do obejrzenia spektaklu przygotowanego przez uczniów. Zwieńczyło go wspólne śpiewanie kolęd. A potem wszyscy ruszyli

odkrywać atrakcje.

Równolegle toczyła akcja „I ty możesz zostać Świętym Mikołajem”, podczas której zbierano fundusze na nagrody dla zwycięzców konkursu „Super uczeń”. Największą popularnością wśród najmłodszych cieszyła się loteria fantowa, gdzie za każde wydane 2 zł można było wygrać jakąś nagrodę. Równie tłoczno było w pobliżu mikołaja

ja i jego sań, bo każdy chciał mieć zdjęcie ze świętym. W kawiarence można było skosztować ciast, pierogów, barszczu i wielu innych smakowitych potraw. – Fajnie, że taka impreza jest organizowana. To wspaniała okazja, żeby przed świętami poczuć ich klimat – mówi państwo Stenzel, którzy przyszlizli razem z córką.

Tekst i fot. Dawid Otremba



Uczniowie przygotowali szopkę bożonarodzeniową



Państwo Stenzel pojawili się z córką Mają, uczennicą SP 3



Podczas kiermaszu można było kupić stroiki świąteczne



Jak widać, Lenie Bartoś bardzo świąteczna impreza przypadła do gustu



Nauczycielki ze SP 3 Dorota Piotrowicz, Małgorzata Wesołowska i Bożena Łamek czynnie brały udział w świątecznej imprezie



Na dzieci czekało wiele atrakcji



Maciej Czarnecki zagrał na skrzypcach



Święty mikołaj nie narzekał na brak zainteresowania



Dyrektor szkoły Małgorzata Taczynska przywitała przybyłych gości



Elfiki Lena Bartoś i Zosia Kuczkowska



Uczniowie SP 3 przygotowali i zaprezentowali program artystyczny



Nauczyciele i uczniowie chętnie pozowali do wspólnych zdjęć

Wąbrzeźno

Kolorowo znaczy zdrowo



W ramach realizacji programu „Zachowaj równowagę”, promocji zdrowego stylu życia oraz zachęcania do jedzenia warzyw i owoców, w Szkole Podstawowej nr 3 zorganizowano pierwsze z cyklu kolorowych dni. W listopadzie obowiązywał odpowiedni kolorystycznie ubiór, a na drugie śniadanie nie zabrakło pomarańczowych owoców i warzyw. 17 grudnia „trójka” odziała się na czerwono, a w menu zagościła papryka i pomidory.

(do), fot. nadesłane

OGŁOSZENIE PŁATNE

WÓJT GMINY DĘBOWA ŁĄKA

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż: działek geodezyjnych nr 167/5, 167/11, położonych w miejscowości Kurkocin gm. Dębowa Łąka

Sprzedaż na podstawie: art. 38 i art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2014 r. poz. 518 z późn. zm.) oraz Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 roku w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2004 r. Nr 207, poz. 2108 z zm.)

Lp.	Działka Nr	Powierzchnia w ha	Nr Kw	Cena wywoławcza nieruchomości	Wadium (20%)	Wysokość postąpienia (1%)	Opis nieruchomości
1	167/5	0,0600	TO1W/00024371/7	58.745,17	11.749,00	588,00	Nieruchomość zabudowana budynkiem – magazyn zbożowy
2	167/11	0,5597	TO1W/00024370/0	30.355,16	6071,00	304,00	Działka użytkowana rolniczo RIIIb, PsIII

Zgodnie z opracowanym studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Dębowa Łąka, przyjętym uchwałą Rady Gminy Dębowa Łąka Nr 51/11 z dnia 19 grudnia 2011 roku, przeznaczona jest jako tereny zabudowy i kontynuacji zabudowy usługowej z dopuszczeniem przekształceń, uzupełnień i rehabilitacji. Nieruchomości wolne od obciążeń.

Z uwagi na brak dostępu do drogi publicznej dla działki nr 167/5, sprzedaż musi nastąpić łącznie z działką nr 167/11.

1. Zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 10a ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004r. (Dz. U. z 2011r. Nr 177 poz. 1054 z późn. zm.) zwolnienie z podatku VAT.

2. Działka 167/5 zabudowana - budynek magazynu zbożowego wolno stojący, trzykondygnacyjny. Łączna powierzchnia magazynu 610,51m²

3. Działka 167/11 użytki rolne klasa RIIIb - 0,2400 ha; Ps III- 0,3197.

4. Przetarg odbędzie się w dniu **19.01.2015 r.** o godz. 10:00 w siedzibie Urzędu Gminy Dębowa Łąka - sala konferencyjna, Dębowa Łąka 38.

5. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium na konto Urzędu Gminy Dębowa Łąka - BS Golub - Dobrzyń nr 56 9489 0002 2003 0007 0221 0004 najpóźniej do **14.01.2015 r.**

6. Osoby, którym przysługuje prawo do rekompensaty z tytułu pozostawienia nieruchomości poza obecnymi granicami Rzeczypospolitej Polskiej w wyniku wypędzenia z byłego terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub jego opuszczenia w związku z wojną rozpoczętą w 1939 r., zwalnia się z obowiązku wniesienia wadium w wyznaczonym w ogłoszeniu o przetargu terminie, jeżeli zgłoszą uczestnictwo w przetargu, przedstawiają oryginał zaświadczenia lub decyzji potwierdzającej prawo do zaliczenia wartości nieruchomości pozostawionych poza obecnymi granicami państwa polskiego oraz złożą pisemne zobowiązanie do uiszczenia kwoty równej wysokości wadium ustalonego w razie uchylenia się od zawarcia umowy.

7. Za termin wpłaty wadium uznaje się dzień uwidocznienia środków na wyciągu bankowym Urzędu Gminy Dębowa Łąka. Oznaczenie licytowanej nieruchomości do której uczestnik przetargu zamierza przystąpić musi być jednoznacznie i wyraźnie określone na przelewie. Wadium wpłacone przez: - osobę, która wygrała przetarg, zostanie zaliczone na poczet ceny zakupu, pozostałym osobom zostanie zwrócone, po zakończeniu przetargu.

8. Uchylenie się nabywcy od zawarcia umowy nabycia nieruchomości spowoduje przepadek wadium, koszty aktu notarialnego ponosi nabywca.

9. I przetarg ustny nieograniczony zakończył się wynikiem negatywnym w dniu 03.11.2014 r.

10. Ogłoszenie o przetargu zostało umieszczone na stronie internetowej gminy ww.debawalaka.bip.net.pl

11. Regulamin przetargu i szczegółowe informacje można otrzymać w:

Urzędzie Gminy Dębowa Łąka 38, 87-207 Dębowa Łąka,
pokój 5 tel. (56) 688 49 15.

Zastrzega się odwołanie ogłoszonego przetargu z ważnych powodów.

Wąbrzeźno

Święty poszukiwany

Od początku grudnia uczniowie z wąbrzeskiej „trójki” szukają świętego mikołaja. Sporządzili nawet jego portrety pamięciowe.

Mikołaj pojawił się w szkole najpierw 2, a potem 5 grudnia. Stał przy bramie szkoły i częstował wszystkich cukierkami. Zajrzał do świetlicy i chwilę rozmawiał z najmłodszymi. Później szukali go tam uczniowie z wychowawcami, ale zniknął na dobre dwie godziny, by koło południa znowu pojawić się na górnym i dolnym korytarzu. 12 grudnia przybył na

uroczystość „Świątecznej Trójki”. Chętnie pozował do zdjęć, zajrzał do kawiarenki „Pod polarnym miśm”, obejrzał program artystyczny i znowu zapadł się pod ziemię... Podobno ma się pojawić 24 grudnia. W świetlicy dzieci zrobiły portrety pamięciowe sympatycznego pana w czerwonym stroju.

(do), fot. nadesłane



Uczniów w SP 3 odwiedził już mikołaj, ale cały czas czekają na kolejną wizytę

OGŁOSZENIE PŁATNE

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu Zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Płużnica wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 11 pkt 10 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2012 r., poz. 647 z późn. zm.) oraz uchwały Nr XXIII/197/2013 Rady Gminy Płużnica z dnia 30 stycznia 2013 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia Zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Płużnica **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Płużnica, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko,**

w dniach od **09.01.2015 r.** do **10.02.2015 r.** w siedzibie Urzędu Gminy w Płużnicy, 87-214 Płużnica, pok. nr 3 a w godzinach od **8.00 do 14.00.**

Projekt Zmiany Studium wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępniony będzie do wglądu również w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu Gminy Płużnica www.bip.pluznica.pl. Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie Zmiany Studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu **06.02.2015 r.** – w siedzibie Urzędu Gminy w Płużnica, 87-214 Płużnica, Sala obrad o godz. 11.00.

Zgodnie z art. 11 pkt 11 ustawy, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu studium. Uwagi należy składać na piśmie do Wójty Gminy Płużnica z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **05.03.2015 r.** Zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2013 r. poz. 1235 z późn. zm.) **w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko,** w miejscu i czasie wyłożenia projektu w/w Studium do publicznego wglądu można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy tj. projektem Zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Płużnica, prognozą oddziaływania na środowisko projektu Zmiany Studium, opinią Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Wąbrzeźnie, opinią Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Bydgoszczy. Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania w/w projektu Zmiany Studium na środowisko, mogą składać w tym postępowaniu uwagi i wnioski. Stosownie do art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko, wnioski i uwagi należy wnosić na wskazanych powyżej zasadach dotyczących wyłożenia projektu Zmiany Studium wraz z prognozą oddziaływania na środowisko do publicznego wglądu, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **05.03.2015 r.** Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

W związku z art. 39 ust. 1 pkt 5 o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko informuje się, że zgodnie z art. 11 pkt 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Płużnica

**Wójt Gminy
Marcin Skonieczka**

Wąbrzeźno

Z wizytą w Pałacu Prezydenckim

Para prezydencka od kilku lat wspiera ogólnopolską akcję „Szlachetna Paczka”. W związku z tym w miniony poniedziałek w Warszawie zorganizowano wigilijny koncert kolęd, w którym wzięli udział uczniowie wąbrzeskiej „trójki” i „dwójki”.

Gośćmi prezydenta byli wolontariusze oraz rodziny „Szlachetnej Paczki”, a także dzieci z całej Polski, wśród nich również uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 i 2. Na ten wyjątkowy koncert, prowadzony przez Małgorzatę Kożuchowską,

zaproszono m. in. Irenę Santor, Marylę Rodowicz, Kayah, Anię Rusowicz, Stanisława Soykę i Budkę Suflera. Uczniowie mieli okazję usłyszeć w ich wykonaniu najpiękniejsze polskie kolędy. Wspólnie z gwiazdami i Bronisławem

Komorowskim oraz jego małżonką zaśpiewali „Dzisiaj w Betlejem”. Po życzeniach świątecznych, złożonych przez parę prezydencką, przełamali się opłatkiem.

(do)

fot. nadesłane



Dzieci były bardzo zadowolone z wizyty



Uroczystą galę poprowadziła aktorka Małgorzata Kożuchowska



Wąbrzescy uczniowie z prezydentem Bronisławem Komorowskim

Nowa Wieś Królewska, Kurkocin

Wspólne wigilie

Okres przedświąteczny to czas spotkań i składania sobie życzeń. Wspólne wigilie przynoszą wiele radości osobom starszym i samotnym.

W tym roku osoby samotne, starsze i kombatanzi z gminy Dębowa Łąka spotkali się w sali wiejskiej w Kurkocinie. Obejrżeli jasełka w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej w Łobdowie i wysłuchali życzeń od szkolnego koła PCK w Dębowej Łące. Następnie podzielili się opłatkiem i złożyli sobie życzenia. Każdy otrzymał drobny upominek. Organizatorem spotkania był Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej przy wsparciu sponsorów oraz ludzi dobrej woli.

Panie ze Stowarzyszenia „Jesień Życia” w Nowej Wsi Królewskiej też urządziły sobie wigilię. Zaprosiły na nią m.in. władze gminy. Uroczystość otworzyły jasełka w wykonaniu dzieci ze świetlicy. Po występie wszyscy podzielili się opłatkiem i złożyli sobie życzenia. Potem zasiedli do stołów zastawionych tradycyjnymi potrawami, przygotowanymi przez panie ze stowarzyszenia.

(pg), fot. nadesłane



Uroczystość w Nowej Wsi Królewskiej otworzyły jasełka w wykonaniu dzieci ze świetlicy



Panie ze Stowarzyszenia „Jesień Życia” w Nowej Wsi Królewskiej też urządziły sobie wigilię



Jasełka w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej w Łobdowie



W tym roku osoby samotne, starsze i kombatanzi z terenu gminy Dębowa Łąka spotkali się w sali wiejskiej w Kurkocinie

Piłka ręczna

Bronią tytułu mistrzyń

W piątek w Brodnicy rozegrano Półfinał Wojewódzkiej Kujawsko-Pomorskiej Gimnazjady w Piłce Ręcznej Dziewcząt. W zawodach, oprócz gospodyń, rywalizowały ekipy z Wąbrzeźna, Osiecin i Tuchowa. Nasze dziewczęta awansowały do finału.

Faworytkami do awansu były wąbrzeźnianki i brodniczanki. Rywalizacja toczyła się systemem każdy z każdym. Dwie najlepsze drużyny miały w kieszeni awans do finału, z zaliczeniem pojedynków w Brodnicy. Po losowaniu okazało się, że starcie gigantów zapowiada się już w pierwszym meczu.

Organizator, za zgodą wszystkich opiekunów drużyn, podjął decyzję, że mecz pomiędzy gospodyniami a wąbrzeźniankami zostanie rozegrany 2 x 15 minut (pozostałe 2 x 10 minut). Zawodniczki z Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie w walce przeciwko brodniczankom nie zachwyciły, chociaż spotkanie toczyło się pod ich kontrolą. Zawiodła jednak skuteczność (niewykorzystanych 9 sytuacji stuprocentowych), do tego gra w obronie również szwankowała. W 20. minucie meczu rywalki zniwelowały stratę do jednej bramki. Od tego momentu nasze gimnazjalistki znacznie poprawiły grę w defensywie i w ciągu 120 sekund odskoczyły na bezpieczną, 3-bramkową przewagę. Ostatecznie spotkanie zakończyły

się zwycięstwem szczypiornistek z Wąbrzeźna 16:12 (10:7).

Kolejne dwa pojedynki wąbrzeźnianki wygrały i czternasty rok z rzędu do finału awansowało Gimnazjum nr 1. Ciekawostką jest fakt, że po raz trzynasty piłkarki z Wąbrzeźna będą bronić tytułu mistrzyń województwa. Mamy nadzieję, że liczba ta nie okaże się pechowa.

Przypomnijmy, że mistrz województwa zdobywa awans do finału ogólnopolskiego, gdzie stawką jest mistrzostwo Polski szkół gimnazjalnych. Przez ostatnie cztery lata wąbrzeskie gimnazjalistki stały na podium, zdobywając w 2010/2011 srebrny medal i tytuł wicemistrza Polski w Radomiu, złoty medal i mistrzostwo Polski w Kołobrzegu, srebrny me-

dal i wicemistrzostwo w Radomiu i wreszcie brązowy medal ponownie w Kołobrzegu.

W Brodnicy zespół wywalczył awans w składzie: Gocolińska Oliwia, Sumińska Aleksandra, Dąbrowska Weronika (bramkarki) – Rutkowska Zuzanna, Sobecka Lucyna, Wartecka Olga, Król Joanna, Kłosińska Patrycja, Weber Weronika, Klimek Martyna, Kowalkowska Oliwia, Szczepińska Julia, Kuraśkiewicz Natalia, Jarocka Klaudia. Trener Jarosław Rutkowski.

Finał wojewódzki odbył się 17 grudnia w hali Gimnazjum w Wąbrzeźnie, wyniki znane były już po zamknięciu wydania CWA.

(do)
fot. nadesłane

Wyniki spotkań Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie

Gimnazjum nr 2 Brodnica - Gimnazjum nr 1 Wąbrzeźno	12 :16
Gimnazjum Tuchowo - Gimnazjum nr 1 Wąbrzeźno	3:23
Gimnazjum Osiecin - Gimnazjum nr 1 Wąbrzeźno	8:17

TABELA KOŃCOWA

1. Gimnazjum nr 1 Wąbrzeźno	3 6:0
2. Gimnazjum nr 2 Brodnica	3 4:2
3. Gimnazjum Osiecin	3 2:4
4. Gimnazjum Tuchowo	3 0:6



Szczypiornistki z Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie w finale zagrały we wtorek po raz 14

Sport

Pełna mobilizacja

W związku z udziałem wąbrzeskiego Gimnazjum nr 1 w programie „WF z klasą”, nauczyciele i uczniowie postanowili rozruszać wszystkich. W ramach tego zadania zaplanowali zorganizowanie cyklu imprez sportowych.

Jako pierwszy w cyklu odbył się Mikołajkowy Turniej Koszykówki. Zawody zorganizowali nauczyciele wychowania fizycznego razem z uczniami klasy sportowej III F (Joanna Król, Patrycja Kłosińska, Aleksandra Sumińska). Dziewczęta, pisząc regulamin tej imprezy, wpadły na pomysł, aby umieścić zapis mówiący o tym, że

w każdym zespole obowiązkowo grają dziewczęta i chłopcy. Miało to zmobilizować do udziału uczniów mniej wysportowanych. Pomysł okazał się trafiony, bo zgłosiło się 10 zespołów. Jak na warunki szkoły to spory sukces. Ponad setka gimnazjalistów zagrała 5 grudnia w koszykówkę.

Zawody stały na bardzo wy-

równanym poziomie, a walka o czołowe lokaty trwała do ostatnich sekund meczu finałowego. W turnieju triumfowała ekipa III F, która w finale pokonała II F 5:4.

Na początku nowego roku zaplanowano turniej piłki nożnej, następnie tenisa stołowego, siatkówki i ferie na sportowo.

(do)

Piłka ręczna

Zasuwa

„ile fabryka dała”

Od tego sezonu w barwach drugiej drużyny szczypiornistów Wisły Płock występuje wąbrzeźnianin Bartosz Wojdak.

– Od końca wakacji przebywasz w Płocku. Co Bartosz Wojdak tam robi?

– Pod koniec wakacji podpisałem dwuletni kontrakt z Orlen Wisłą Płock. Nie uczę się, trenuję dwa razy dziennie i dodatkowo pracuję.

– Wiemy, że na co dzień grasz w ekipie Wisły Płock II. Na jakiej pozycji występujesz?

– Występuję na pozycji prawego rozgrywającego w rezerwach Orlen Wisły Płock, z którą w tym roku mamy zamiar awansować do I ligi. Jak na razie po pierwszej rundzie jesteśmy liderami i mamy 4 punkty przewagi. Mam nadzieję, że uda nam się zrealizować postawiony cel.

– Czy trenując z rezerwami Wisły Płock masz możliwość podpatrywania i uczenia się od gwiazd występujących w pierwszej drużynie?

– Oczywiście, przeważnie treningi mamy przed lub po treningach pierwszego zespołu. Dodatkowo trener Cadenas często zaprasza mnie na trening do pierwszego zespołu, głównie w przypadku kontuzji jakiegoś zawodnika. Wtedy mam szansę pokazać na co mnie stać.

– Trener Manolo Cadenas przygląda się również wam podczas meczów drużyny rezerw?

– Z tego, co wiem trener Manolo Cadenas był na jednym naszym meczu. Za to na prawie każdym są jego asystenci. Jesteśmy obserwowani, każdemu w tym klubie zależy na naszym rozwoju.

– Jest szansa, że Bartosz Wojdak zagra kiedyś w I drużynie ekipy z Płocka?

– Szansa zawsze jest. Ja robię wszystko, co w mojej mocy, aby zaprezentować się płockiej publiczności w pierwszym zespole.

– Opisz jak wygląda praca z takimi gwiazdami.

– Wszyscy w pierwszej drużynie są profesjonalistami. Połowa z nich to obcokrajowcy i reprezentanci kadr narodowych. Staram się wyciągnąć od nich jak najwięcej. Dużo rozmawiam i słucham rad. Pomaga mi Kamil Syprzak, który również jest jeszcze młody, ale ma już olbrzymie doświadczenie po występach w reprezentacji i Lidze Mistrzów.

– Treningi Wisły są ciężkie?

– Jak jest możliwość gry w ta-



Bartosz Wojdak marzy o grze w pierwszej drużynie Wisły Płock kim klubie, to nie patrzy się na to czy są ciężkie, czy nie. Po prostu zasuwam się „ile fabryka dała”.

– Czy nadal prowadzisz drużynę młodzieżową Petry?

– Sezon plażowy się skończył, więc chłopcy wrócili do swoich trenerów w hali. Ja jestem teraz skupiony wyłącznie na swojej grze w Wiśle.

– Jakie cele stawia trener przed II drużyną Wisły Płock? Walczycie o awans?

– Mamy za zadanie awansować i robimy wszystko, by tego dokonać.

– Czy latem ponownie zagrasz na piasku?

– Jeżeli zdrowie dopisze, to oczywiście. Na początku stycznia wraz z BHT Auto Forum Petrá Płock jedziemy do Szwajcarii na turniej plażówki, który odbywa się w hali. A o celach jeszcze nie rozmawiamy, choć na pewno będą najwyższe – czyli obrona tytułu mistrza Polski. Prywatnie to chciałbym pojechać z reprezentacją Polski na Mistrzostwa Europy, które odbędą się w Hiszpanii.

– Wiem, że można oddawać głosy na Twoją osobę jako najlepszego zawodnika ligi. Gdzie i jak można to zrobić?

– Można na mnie głosować w plebiscycie „Najlepsza 7 rundy jesiennej w Płocku”. Wystarczy wejść na stronę internetową www.handballplock.pl i kliknąć w pierwszego newsa, wyszukać nazwisko i zagłosować. Z góry dziękuję za oddane głosy i pozdrawiam wszystkich miłośników szczypiorniaka z Wąbrzeźna.

Rozmawiał Dawid Otremba
fot. nadesłane

Piłka ręczna

Są najlepsze w regionie!

Piłkarki ręczne z wąbrzeskiej „trójki” nie bez problemów zwyciężyły w finale Wojewódzkich Igrzysk Młodzieży Szkolnej w piłce ręcznej dziewcząt. Mimo remisu w ostatnim pojedynku, zostały mistrzyniami Kujawsko-Pomorskiego.

Finałowe zawody Igrzysk Młodzieży Szkolnej odbyły się w Wąbrzeźnie w hali gimnazjum. Oprócz gospodyń, o miano najlepszej drużyny województwa walczyły ekipy Lubicza, Świekatowa i Bydgoszczy. Starcie z półfinału z Lubiczem, wygrane przez nasz zespół 16:10, zostało zaliczone na poczet gier finałowych, więc wąbrzeźnianki przystąpiły do rywalizacji z 2 punktami na starcie.

W pierwszym meczu podopieczne trenera Taczyńskiego gładko i bez większych problemów poradziły sobie ze Świekatowem, wygrywając 14:4. Wcześniej Lubicz ograł Bydgoszcz i dalej liczył się w walce o tytuł mistrzowski. O wszystkim miał zdecydować pojedynek gospodyń z piłkarkami z Bydgoszczy. Dostarczył on wielu emocji. Początek należał do szczy-

piornistek z Wąbrzeźna, jednak z każdą kolejną minutą do głosu dochodziły bydgoszczanki. Reprezentantki „trójki” co prawda prowadziły przez cały mecz, ale im bliżej końca, tym przewaga topniała. W ostatniej minucie rywalki wywalczyły remis. Na szczęście na więcej nasz zespół już nie pozwolił. Porażka zepchnęłaby wąbrzeźnianki na 3. miejsce. Remis pozwolił zdobyć tytuł mistrza województwa.

– Dziewczyny przez ponad tydzień nie trenowały, więc miało to przełożenie na kondycję w tych zawodach. W pojedynku z Bydgoszczą po prostu zabrakło pary. Na szczęście udało się dowieźć bezpieczny remis. Gratuluję moim podopiecznym tytułu mistrzowskiego – mówił zaraz po turnieju trener Taczyński.

Tytuł mistrzyni województwa zespół SP 3 zdobył grając w składzie: Oliwia Armata, Oliwia Chojnacka, Kinga Gołębiowska, Oliwia Gołębiowska, Oliwia Kolczyńska, Dominika Macikowska, Natalia Mazurowska, Laura Seroka, Marcelina Sul, Zofia Szpręglewska, Aleksandra Antosik, Patrycja Drewnik, Julia Dzierżawska, Nikola Marciniak. Trener Bogdan Taczyński.

Tekst i fot. (do)

Wyniki turnieju finałowego	
SP 3 Wąbrzeźno – SP 2 Lubicz	16:10
SP Świekatowo – SP 66 Bydgoszcz	4:11
Lubicz – Bydgoszcz	11:7
Wąbrzeźno – Świekatowo	14:4
Świekatowo – Lubicz	7:11
Wąbrzeźno – Bydgoszcz	11:11
Klasyfikacja końcowa	
1. WĄBRZEŹNO	
2. Lubicz	
3. Bydgoszcz	
4. Świekatowo	



Szczipiornistki ze Szkoły Podstawowej nr 3 są najlepsze w województwie

Piłka ręczna

Historyczne przełamanie

W niedzielę w Bobrowie odbył się II turniej kwalifikacyjny klas V w piłce ręcznej. Ze znakomitej strony pokazały się podopieczne trenera Taczyńskiego.

W Bobrowie, podobnie jak w pierwszych zawodach w Wąbrzeźnie, rywalizowały trzy ekipy. Obok naszych szczypiornistek były gospodynie i sąsiadki z Kowalewa Pomorskiego. Wąbrzeźnianki już w pierwszym spotkaniu musiały zmierzyć się z faworytkami i liderkami z Kowalewa. Wspięły się na wyżyny swoich możliwości i po zaciętym boju pokonały je 12:10. Było to pierwsze, historyczne zwycięstwo nad ekipą z Kowalewa.

Drugi mecz turnieju z udziałem ekipy z Wąbrzeźna okazał się spacerkiem. Nasza drużyna rozgromiła gospodynie 26:0 i zwyciężyła w całych zawodach.

Wygrana w Bobrowie pozwoliła zniwelować stratę punktową do liderów z Kowalewa do zaledwie 1 oczka. Najskuteczniejszą zawodniczką w wąbrzeskiej ekipie była Ola Antosik, która rzuciła 11 bramek.

W Bobrowie Vambresia zagrała w składzie: Nikola Mar-

ciniak – Aleksandra Antosik, Wiktoria Dedeńska, Julia Dzierżawska, Patrycja Drewnik, Natalia Krzeszewska, Julia Świś, Roksana Rybszleger, Julia Lewandowska, Julia Szczepanik, Oliwia Ożóg, Oliwia Michałowska.

(do)

Wyniki turnieju eliminacyjnego ligi klas V	
UKS Vambresia Worwo Wąbrzeźno UKS Olimpijczyk Kowalewo	12:10
UKS Vambresia Worwo Wąbrzeźno UKS Bobry Bobrowo	26:0
Tabela ligowa po dwóch turniejach	
1. Kowalewo	6 pkt.
2. Wąbrzeźno	5 pkt.
3. Bobrowo	1 pkt

Piłka ręczna

Rozbiły rywalki

Kolejne spotkanie w ramach Kujawsko-Pomorskiej Ligi Piłki Ręcznej rozegrały w miniony wtorek młodziczki (rocznik 2000/2001) UKS Vambresii WORWO. Wąbrzeźnianki w hali gimnazjum podejmowały w derbowej potyczce drużynę UKS Drwęca Novar Lubicz II.

Młode piłkarki Vambresii rozgromiły lubiczanki 42:16 (20:11). Spotkanie od pierwszego do ostatniego gwizdka sędziów toczyło się pod dyktando wąbrzeźnianek. – Jedyne zastrzeżenia można mieć do gry obronnej naszej druży-

ny. W tym meczu nie miała ona jednak żadnych konsekwencji, natomiast w starciu z drużyną na podobnym poziomie może zdecydować o porażce – powiedział po meczu trener Jarosław Rutkowski.

(do)

Vambresia Worwo 42 (20)	UKS Drwęca Novar Lubicz 16 (11)
Vambresia: Gocolińska Oliwia, Seroka Laura (bramkarki) – Klimek Martyna (2 bramki), Jarocka Klaudia, Szczepińska Julia (2), Weber Weronika (13), Sobecka Lucyna (16), Kowalkowska Oliwia (3), Donarska Sandra (2), Rutkowska Paulina (2), Kuraśkiewicz Natalia (1), Szczygieł Aleksandra (1), Zygarlicka Julia, Świś Julia, Chorzępa Weronika. Trenerzy Rutkowski Jarosław, Wiliński Maciej.	

Piłka nożna

Piłkarze z dużym sercem

W minioną sobotę odbył się VII charytatywny turniej piłki nożnej dla Łukasza Wróblewskiego i Rafała Sękowskiego. Rywalizowano w dwóch halach sportowych. W gronie 19 drużyn najlepsza okazała się ekipa M&M Bus Płużnica.



Drużyna M&M Bus wygrała turniej charytatywny w Wąbrzeźnie

Tym razem organizatorzy zrezygnowali z opłat za bilety. Podczas turnieju zbierano za to datki do puszek. Na parkiecie rywalizowało 19 ekip. W ostatniej chwili wycofała się drużyna Węgrowianki.

Zespoły podzielono na grupy, awansem premiowani byli tylko zwycięzcy każdej z nich. Wygrane ekipy walczyły dalej w końcowej fazie. W hali ZSZ w Wąbrzeźnie zwyciężyła drużyna Bonsai, natomiast na parkiecie gimnazjum najlepsza była ekipa M&M Bus Płużnica. Oba zespoły zmierzyły się w meczu finałowym. Po bardzo zaciętym pojedynku w regulaminowym czasie padł remis 2:2. Zwycięzcę wyłoniły rzuty karne, które lepiej egzekwowali piłkarze z Płużnicy. W nagrodę obie ekipy zagrają w dwudniowym turnieju w Grudziądzu.

Podczas zawodów w Wąbrzeźnie organizatorom udało się zebrać 4,3 tys. zł. Zostanie ona podzielona między Łukasza i Rafała.

W najbliższą sobotę w Grudziądzu w turnieju dla Łukasza nie zabraknie gwiazd. Tradycyjnie

zagra ekipa TVP Sport z Rafałem Patyrą na czele. Pierwszego dnia (piątek) od godziny 17.30 w hali Mniszka toczyć swoje boje będą drużyny: Przyjaciele Wróbla, Policja, Czarni Grudziądz, Tomek Asensky Team oraz Bonsai. Awans do finału wywalczą dwa najlepsze zespoły z tej grupy. W sobotę od 10.00 rywalizować będzie druga grupa. Na parkiecie zobaczymy TVP Sport, GKM Grudziądz z żużlowcem Krzysztofem Buczkowskim, Błękitnych Ornetą, Trenerów Olimpijczyków z rodzicami, Medyków Grudziądz, M&M Bus oraz Saharę Golub-Dobrzyń. O godzinie 14.00 rozpoczną się aukcje gadżetów sportowych, z których dochód zasilą konto całej imprezy. W tym roku do wylicytowania będzie piłka TVP i TVN, buty Kuby Rzeźniczaka z Legii Warszawa, koszulka Arki Gdynia i Zawiszy Bydgoszcz oraz praca plastyczna wykonana przez głównego bohatera sobotnich zawodów Łukasza Wróblewskiego.

Po licytacjach odbędą się mecze finałowe.

(do), fot. nadesłane