

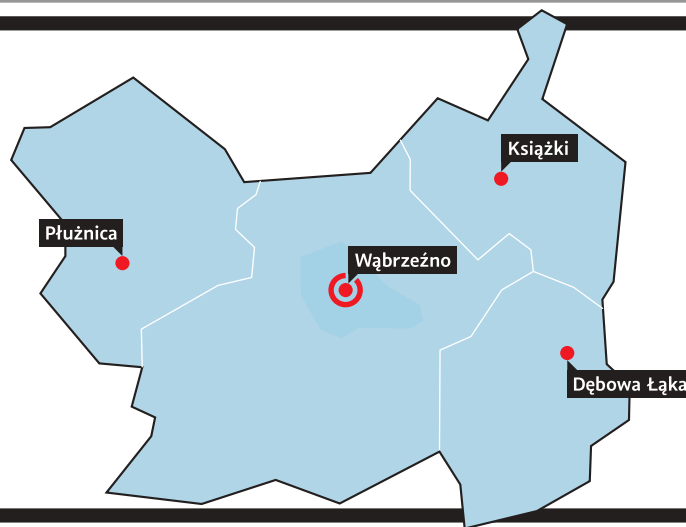
CZWARTEK
29 GRUDNIA 2016

ISSN: 2080-0878

1,99 zł
w tym 5% VAT

nr 53/2016 (402)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

W tym numerze:

Gmina Dębowa Łąka

Przybieżeli na pasterkę

W wielu polskich rodzinach wspólne wyjście do kościoła na mszę świętą odprawianą o północy jest najważniejszym świątecznym momentem. Pasterka jest kulminacją Wigilii Bożego Narodzenia

➤ str. 2

Płużnica

Niepotrzebna gotówka

Dzięki współpracy z Krajową Izbą Rozliczeniową w urzędzie gminy Płużnica klienci, którzy są użytkownikami aplikacji PeoPay, mogą dokonywać płatności w trybie online w miejscu składania wniosku

➤ str. 3

Wąbrzeźno

Świąteczna pomoc w szkole

Już po raz siódmy w Szkole Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie zorganizowana została akcja „Pomagam z Dwójką”. Organizatorzy zebrali prawie 2 tysiące złotych. Pieniądze zostały przeznaczone na pomoc dla samotnego starszego mężczyzny, podopiecznego MOPS-u w Wąbrzeźnie

➤ str. 5

Zwyczaże ludowe

Herody, bałaganioze i gwizduchy

W każdej kulturze koniec starożytności i początek nowego to szczególny okres, czas przejścia. Można zajrzeć w przyszłość, ale też złe moce wychodzą na świat i trzeba się przed nimi chronić. Właśnie teraz należy zapewnić sobie szczęście a złe precz odczynić, aby w nadchodzącym nowym roku się darzyło, a pech z lat poprzednich za nami się nie ciągnął

➤ str. 6

Święta minęły spokojnie

POWIAT ➤ Tegoroczne święta Bożego Narodzenia dla służb mundurowych miały spokojny przebieg. Jedynie szalejący nad Polską orkan Barbara spowodował konieczność interwencji strażaków. Na szczęście ludzie nie ucierpieli

– Święta przebiegły spokojnie – mówi st. brygadier Sławomir Herbowski. – Nie było pożarów czy zdarzeń drogowych. Jednak silny wiatr sprawił, że od poniedziałkowego wieczoru do wtorku rano na interwencję wyjeżdżaliśmy 12 razy, przede wszystkim do usuwania połamanych gałęzi i drzew. Ale częściowemu zniszczeniu uległ także dach na

budynku Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej urzędu gminy w Wąbrzeźnie. Zabezpieczaliśmy to miejsce i pomagaliśmy usunąć uszkodzone przez wiatr elementy. We wtorek strażacy interweniowali w Książkach, gdzie silny wiatr uszkodził znaczną część dachu na budynku obory.

Jak poinformował oficer dyżurny Państwowej Straży Pożar-

nej w Toruniu, w całym województwie odnotowano ok. 150 zdarzeń, które wymagały interwencji strażaków przy usuwaniu skutków orkanu Barbara.

Również policjanci spokojnie pełnili służbę.

– Nie odnotowaliśmy ani zdarzeń drogowych, ani pijanych kierowców – informuje aspirant Monika Zielińska. – Jedynie w wi-

gilię około południa doszło do drobnej stłuczki dwóch pojazdów. Na Placu Jana Pawła II podczas wykonywania manewru cofania, a więc przy niewielkiej prędkości, jeden samochód osobowy uderzył w drugi. Obaj kierujący byli trzeźwi, nikt nie odniósł żadnych obrażeń.

(krzan)

Powiat

Niebezpiecznie na drogach

Jesienią Urząd Miasta w Wąbrzeźnie zwrócił się do mieszkańców z prośbą o wyrażenie opinii na temat stanu bezpieczeństwa na miejskich drogach. Odpowiedziało 231 osób. Aż 45 proc nie czuje się bezpiecznie jako pieszy. Za najbardziej niebezpieczne skrzyżowanie uznano przecięcie ulicy 1 Maja z ulicą Mickiewicza.

– W przyszłym roku zamierzamy przystąpić do programu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji „Razem Bezpieczniej im. Władysława Stasiaka na lata 2016-2017, dlatego też w naszym urzędzie tworzony jest projekt „Bezpieczne Wąbrzeźno – na drogach” – wyjaśnia burmistrz Leszek Kawski. – Materiałem pomocniczym do wytyczenia zadań, które należałoby wykonać dla poprawy stanu bezpieczeństwa na drogach, była ankieta, którą skierowaliśmy do wąbrzeźnian. Pytaliśmy w niej m.in. o znajomość zasad ruchu drogowego, o znaki drogowe (czy w wystarczający sposób, czy też nie informują i ostrzegają uczestników ruchu), czy czujemy się bezpieczni jako piesi. Poprosiliśmy też o wskazanie skrzyżowań, które uważamy za niebezpieczne i o propozycje rozwiązań, które wpłynęłyby na eliminację zagrożeń wskazanych przez osoby wy-

Jak informuje urząd miasta, respondentów było 231. Jej wyniki wskazują, że 45 proc. ankietowanych swoją znajomość Prawa o Ruchu Drogowym ocenia na 4, czyli dobrze, a 39 proc. bardzo dobrze. Zdaniem ponad połowy ankietowanych (61,5 proc.), najczęściej do zdarzeń drogowych dochodzi z winy prowadzącego pojazd osobowy. Niepełna 20 proc. sądzi, że najczęściej do zdarzeń drogowych dochodzi z winy pieszych. 52

OGŁOSZENIE

proc. ankietowanych przyznaje, że często jest świadkiem naruszenia zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego. Większość respondentów zna numer telefonu, pod który należy zgłaszać zaistnienie zdarzenia drogowego.

– Za najbardziej niebezpieczne skrzyżowanie – według osób wypełniających ankietę – uznano skrzyżowanie ulicy 1 Maja z ulicą Mickiewicza. W drugiej kolejności skrzyżowanie ulicy Mickiewi-

cza z ulicą Partyzanta, następnie skrzyżowanie ulicy 1 Maja z ulicą Mestwina. Jako niebezpieczne postrzegamy także wjazd z ulicy Chełmińskiej na Plac Jana Pawła II – mówi rzeczniczka prasowa burmistrza Anna Borowska. – 42 proc. ankietowanych czuje się bezpiecznie jeżdżąc rowerem po wąbrzeskich drogach, a 35 proc. rowerzystów jest przeciwnego zdania. Rowerzyści najbardziej niebezpiecznie czują się na obwodnicy miasta i ulicach, wzdłuż których nie ma ścieżek rowerowych. Szczególnie niebezpiecznymi ulicami według wypełniających ankietę są ulice: 1 Maja, Chełmińska, Wolności, Grudziądzka (od skrzyżowania z ulicą gen. Sikorskiego do skrzyżowania z ulicą Tysiąclecia) oraz skrzyżowania głównie w centrum miasta.

dokończenie na str. 3

OGŁOSZENIE

Firma z Wąbrzeźna zatrudni pracowników na stanowisku **MURARZA** z doświadczeniem w zawodzie.

Oferujemy atrakcyjne warunki płacowe.

Oferty proszę składać na adres: praca@midom.pl



Z okazji zbliżającego się
Nowego Roku
pragniemy złożyć Naszym Klientom
i Przyjaciółom serdeczne życzenia,
dużo sukcesów, radości, uśmiechów.
życzy
Mirosław Onak

Przybieżeli na pasterkę

GMINA DĘBOWA ŁĄKA ➤ W wielu polskich rodzinach wspólne wyjście do kościoła na mszę świętą odprawianą o północy jest najważniejszym świątecznym momentem. Pasterka jest kulminacją Wigilii Bożego Narodzenia



PASTERKĘ W KURKOCINIE ODPRĄWIŁ KS. PIOTR RUTKOWSKI

Tegoroczna pasterka w kościele pw. Świętego Bartłomieja Apostoła w Kurkocinie jak zawsze miała uroczysty przebieg, nie zabrakło także nowych akcentów. – Bardzo miłym zakończeniem mszy było wspólne dzielenie się przez wszystkich wiernych opłat-

kiem. Nie pamiętam, aby wcześniej ten zwyczaj był kultywowany w naszym kościele – mówi jedna z parafianek. Pasterkę przewodniczył ks. Piotr Rutkowski. Proboszczem w Kurkocinie i Łobdowie jest od sierpnia tego roku i już nie raz pozytywnie za-

skoczył wiernych swoją otwartą postawą i ciekawymi pomysłami. Zwracając się do wiernych, ks. Piotr Rutkowski mówił m.in. o potrzebie silnej wiary, dbałości o pokój oraz szacunku do każdego człowieka.

Proboszcz zaprosił wiernych na uroczystą mszę świętą o północy w sylwestra (w kościele w Łobdowie), a także na jasełka przygotowane przez dzieci i młodzież – w Święto Trzech Króli, w kościele w Kurkocinie 6 stycznia.

Tekst i fot. (krzan)

Więcej zdjęć na naszej stronie:
WABRZEZNO-CWA.PL



PROBOSZCZ PODZIELIŁ SIĘ Z WIERNYMI OPŁATKIEM



MŁODZIEŻ CZYNNIE UCZESTNICZY W ŻYCIU PARAFII

Książki

Spotkali się przy wigilijnym stole

W tygodniu poprzedzającym Boże Narodzenie samotni mieszkańcy z gminy Książki zasiedli do wspólnej wigilii.

W spotkaniu, które odbyło się w restauracji „Marihel” w Książkach oprócz zaproszonych mieszkańców wzięli udział: m.in. wójt gminy Książki Jerzy Dutkiewicz, pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz księżka z Książek, Łopatek i Osieczka.

– Było wspólne biesiadowa-

nie i kolędowanie przy wigilijnym stole, łamanie opłatkiem, składanie życzeń. Odwiedził nas mikołaj, który wręczył paczki, przygotowane dzięki hojności ludzi dobrej woli – informuje Marta Olszewska, kierownik GOPS w Książkach. – Dzieci ze szkolnego koła CARITAS przedstawiły jasełka a dzieci

ze świetlicy środowiskowej zaśpiewały kolędy oraz wręczyły każdemu ręcznie wykonane kartki świąteczne z życzeniami.

Organizatorem wigilii byli: wójt gminy oraz GOPS w Książkach.

**oprac. (pg)
fot. nadesłane**



NIE ZABRAKŁO ŚW. MIKOŁAJA, KTÓRY WRĘCZAŁ PACZKI, PRZYGOTOWANE DZIĘKI HOJNOŚCI LUDZI DOBREJ WOLI



W TYGODNIU POPRZEDZAJĄCYM BOŻE NARODZENIE SAMOTNI MIESZKAŃCY Z GMINY KSIĄŻKI ZASIEDLI DO WSPÓLNEJ WIGILII



SPOTKANIE UROZMAICIŁY WYSTĘPY DZIECI



UCZESTNICY SPOTKANIA SKŁADALI SOBIE ŚWIĄTECZNE ŻYCZENIA

**TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO**



Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 682 26 80
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor Naczelny:
Adrianna Błaszczewicz
Redaktor prowadzący:
Celina Nałęcz
tel. 662 061 319

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

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

Powiat

Niebezpiecznie na drogach



dokończenie ze str. 1

Ankietowani podkreślają, iż niebezpieczne są miejsca, w których ścieżki rowerowe przecinają się z ulicami, bo często kierujący pojazdami nie ustępują pierwszeństwa rowerzystom.

Wyniki ankiety wyraźnie wskazują, że za najbardziej niebezpieczne dla rowerzystów uważane są te miejsca, w których nie ma ścieżek rowerowych. Ankietowani wiedzą, jak powinien być oznakowany rower oraz jak muszą być oznaczone drogi dla rowerzystów, pieszych i wspólne drogi pieszo-rowerowe.

– Najczęściej wymieniane w ankiecie zagrożenia ze strony uczestników ruchu drogowego to rozmowa przez telefon podczas prowadzenia pojazdów, brak sygnalizacji zmiany kierunku jazdy ze strony rowerzystów oraz kieru-

jących pojazdami, nieodpowiednie zachowania uczestników ruchu drogowego na skrzyżowaniach ścieżek rowerowych z ulicami oraz w miejscach oznakowanych przejść dla pieszych, jazda na tzw. pamięć, nadmierna prędkość pojazdów (niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze), wymuszanie pierwszeństwa przez uczestników ruchu drogowego i brak kultury w ruchu drogowym, złe oświetlenie rowerzysty, przejścia przez jezdnię w niedozwolonych miejscach oraz brak znajomości przepisów ruchu drogowego.

W kwestii oznakowania dróg i ulic mamy podzielone zdanie. – 34 proc. ankietowanych twierdzi, że oznakowanie jest wystarczające, natomiast 30 proc. sądzi, że na terenie miasta jest za dużo znaków. 45 proc. ankietowanych nie czuje się bezpiecznie jako pieszy na terenie miasta. Większość z nas nie wie czy, i ewentualnie w jakich sytuacjach, można przechodzić przez jezdnię w innych miejscach, niż oznakowane przejście dla pieszych – wyjaśnia Anna Borowska. – Nasi respondenci uważają, że poprawa bezpieczeństwa na drogach może nastąpić poprzez edukację uczestników ruchu drogowego (kampa-

nia, spoty, ulotki, prelekcje w szkołach i przedszkolach), ograniczenie liczby znaków drogowych (weryfikację oznakowania), modernizację skrzyżowania ulic 1 Maja i Mickiewicza oraz weryfikację pozostałych skrzyżowań (więcej luster, sygnalizacja świetlna), zmianę organizacji ruchu, wybudowanie ścieżki pieszo-rowerowej wokół obwodnicy miasta, zwiększenie odległości przejść dla pieszych od skrzyżowań, weryfikację prawidłowości umiejscowienia przejść dla pieszych oraz zwiększenie nieoznakowanych patroli na terenie miasta.

– Wszystkim bardzo dziękuję – mówi burmistrz Leszek Kawski. – Wyniki tej ankiety, wszystkie opinie i sugestie zostaną przeanalizowane przy audycie organizacji ruchu drogowego w Wąbrzeźnie, o ile oczywiście uzyskamy środki z Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji na realizację programu – dodaje burmistrz.

Projekt „Bezpieczne Wąbrzeźno – na drogach” będzie kontynuacją akcji „Bezpieczne Wąbrzeźno”, którą urząd miasta prowadził w 2014 i 2015 roku.

(krzan)
fot. internet

Płużnica

Niepotrzebna gotówka

Dzięki współpracy z Krajową Izbą Rozliczeniową w urzędzie gminy Płużnica klienci, którzy są użytkownikami aplikacji PeoPay, mogą dokonywać płatności w trybie on-line w miejscu składania wniosku.

Jak wyjaśniają urzędnicy, WebPOS Paybynet to internetowy odpowiednik terminala płatniczego. Usługa umożliwia znacznie łatwiejsze dokonywanie urzędowych opłat. Urzędnik, który przyjmuje od klienta wniosek, po zalogowaniu się do systemu wpisuje kwotę opłaty administracyjnej i zatwierdza płatność. Następnie klient potwierdza transakcję za pomocą aplikacji PeoPay na swoim smartfonie, a cały proces zajmuje zaledwie kilkanaście sekund.

– Dążymy do tego, aby klient mógł załatwić swoją sprawę w jak najkrótszym czasie i żeby nie musiał biegać od biura do biura. Jednym z ułatwień w tym zakresie jest wprowadzenie możliwości wnoszenia opłaty za pomocą smartfona. Rozwiązanie to jest nowe i jesteśmy w grupie kilkudziesięciu urzędów w Polsce, które wdrożyły ten system – mówi wójt Marcin Skonieczka.

Urzędnicy podkreślają, że proces wnoszenia opłat jest prosty

i intuicyjny. Co istotne, znacznie zwiększa się komfort i wygodę obsługi klienta, który już nie musi przechodzić do punktu kasowego, aby później wrócić z potwierdzeniem zapłaty. Operacja jest także bezpieczna.

– W usłudze Paybynet informacje o przelewach przekazywane są w postaci zaszyfrowanej, a wymiana informacji odbywa się przy zastosowaniu protokołu SSL. Gwarantuje to pełne bezpieczeństwo realizowanych płatności – mówi Mariusz Bartosik, inspektor ds. informatyki.

Dzięki WebPOS Paybynet i natychmiastowemu potwierdzeniu realizacji płatności przez interesanta, można od razu przystąpić do realizacji usługi administracyjnej, co ma znaczenie dla optymalizacji czasu pracy urzędu. Obecnie usługa jest dostępna dla klientów banku Pekao S.A., ale jak zapewniają pracownicy urzędu, wkrótce dołączone mają być kolejne banki.

oprac. (krzan)

REKLAMA

DOM W CENIE MIESZKANIA



- na terenie osiedla żłobek, przedszkole i minimarket,
- 700m do centrum Lubicza – pasaż handlowy, szkoła podstawowa, apteka, poczta, przychodnia,
- 100m od osiedla przystanek MZK linii 35,
- blisko tereny rekreacyjne lasy i jezioro,

96m², Lubicz Górny/Krobia,
tel. 887 88 44 88,
biuro@dolinadrwecy.com.pl,
dolinadrwecy.com.pl

Spotkanie opłatkowe w domu kultury

WĄBRZEŹNO ▶ 14 grudnia w Wąbrzeskim Domu Kultury spotkali się seniorzy klubu „Echo” oraz słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku WSG w Bydgoszczy filia w Wąbrzeźnie. Wigilię urozmaicił występ koła wokalnego ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie

W klubowej wigilii uczestniczyli goście: burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski, przewodniczący rady miasta Radosław Kędzia, ks. Bartłomiej Surdykowski z parafii MBKP oraz dyrektor WDK Gizela Pijar.

– Już po raz szósty spotkały się osoby 60+, by złożyć sobie życzenia zdrowia, radości, pomyślności i spełnienia wszelkich pragnień

– mówi Stanisław Bączkowski przewodniczący UTW. – Podczas spotkania burmistrz Leszek Kawski zdał krótką relację z pobytu w Syke z okazji jubileuszu 10-lecia partnerstwa obu miast. Ze wzruszeniem wspominaliśmy także naszego niedawno zmarłego kolegę Stanisława Gutkowskiego.

Miłą niespodzianką było pojawienie się mikołaja, który obdar-

wał wszystkich drobnymi upominkami. Jak na wigilijne spotkanie przystało, menu było tradycyjne: barszczyk z pasztecikiem, pierogi, a następnie kawa i ciasto. Radosne spotkanie zakończyło się śpiewaniem kolęd.

Po złożeniu życzeń przez zaproszonych gości wszyscy podzielili się opłatkiem.

(krzan), fot. nadesłane



DZIECI Z KOŁA WOKALNEGO Z „DWÓJKI” ZAŚPIEWAŁY KOLĘDY



WSZYSCY PODZIELILI SIĘ OPŁATKIEM I ZŁOŻYLI SOBIE ŻYCZENIA



W KLUBOWEJ WIGILII UCZESTNICZYLI TEŻ GOŚCIE

OGŁOSZENIE

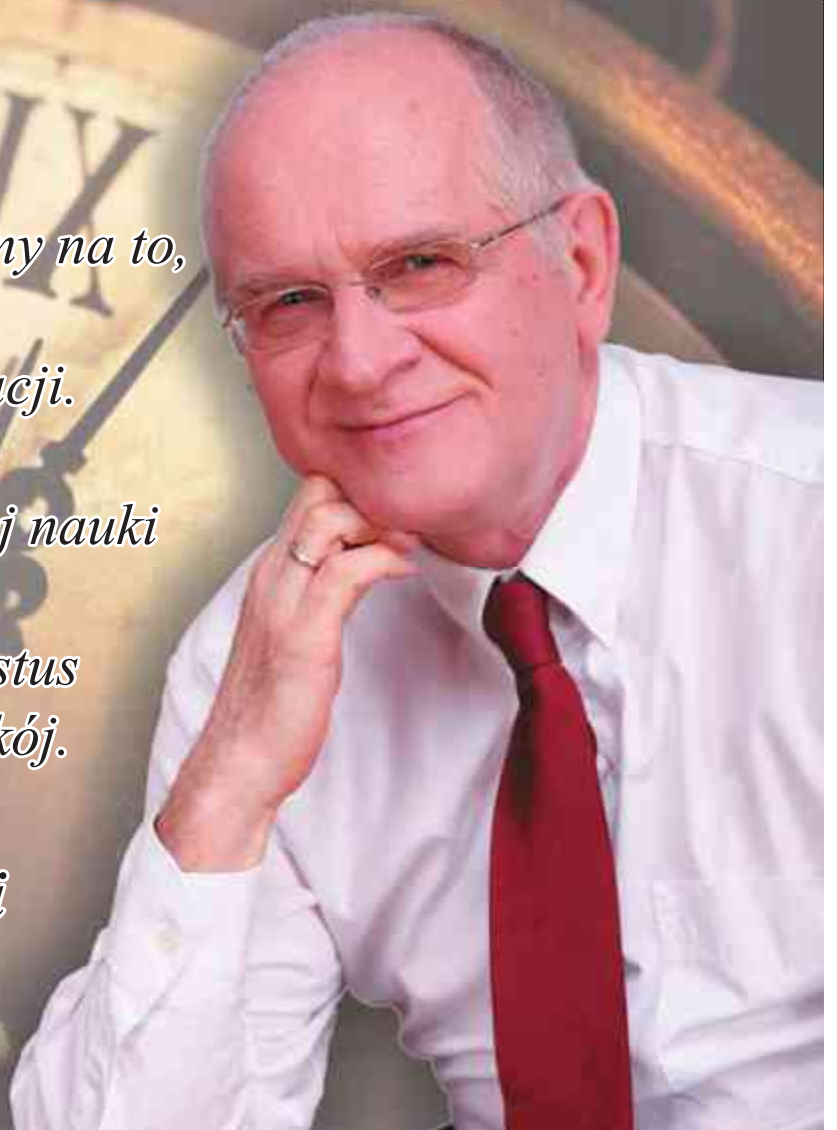
Szanowni Państwo,

*Nowy Rok to niezwykły czas,
w którym z nadzieją i zainteresowaniem patrzymy na to,
co przed nami. Z głębi serca życzę,
aby był on czasem spełnienia i samorealizacji.*

*Niech każdy dzień tego nowego roku
przynosi olbrzymią dawkę pozytywnej życiowej nauki
i cennego doświadczenia.*

*Życzę Państwu, aby nowo narodzony Chrystus
wlewał Wam w serca miłość, nadzieję i pokój.*

*Krzysztof Czabański
Poseł na Sejm RP*



Świąteczna pomoc w szkole

WĄBRZEŻNO ➤ Już po raz siódmy w Szkole Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie zorganizowana została akcja „Pomagam z Dwójką”. Organizatorzy zebrali prawie 2 tysiące złotych. Pieniądze zostały przeznaczone na pomoc dla samotnego starszego mężczyzny, podopiecznego MOPS-u w Wąbrzeźnie

- W latach 2010 i 2011 przyłączaliśmy się do „Szlachetnej Paczki”, natomiast w roku 2012 narodził się pomysł zorganizowania własnej akcji pod nazwą „Pomagam z Dwójką” - wyjaśnia Małgorzata Brzósiewicz koordynatorka akcji. - Nauczyciele naszej szkoły realizują zadania wynikające ze szkolnego programu wychowawczego i szkolnego programu profilaktyki. Jednym z nich kształtowanie i wzmacnianie empatii uczniów, m.in. poprzez udział w akcjach charytatywnych, promowanie wolontariatu, podejmowanie przez szkołę inicjatyw na rzecz pomocy

innym. Przez te kilka lat organizowaliśmy pomoc zarówno dla uczniów naszej szkoły, jak też ich rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji oraz dla mieszkańców Wąbrzeźna, ludzi potrzebujących wsparcia, starszych i samotnych. W tym roku chcemy pomóc jednemu z podopiecznych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz rodzinom w trudnej sytuacji finansowej.

Jak informuje Małgorzata Brzósiewicz, finałowe występy wokalne były poprzedzone wspólnymi działaniami nauczycieli oraz rodziców, m.in. kiermaszem zabawek.

- Koordynatorem kiermaszu były Dorota Sankiewicz, pedagog szkolni Anna Zaniewska i Iwona Baran, harcerze oraz uczniowie szkolnego koła Caritas. Poza tym rodzice uczniów naszej szkoły organizowali sprzedaż pierniczków i świątecznych stroików, które sami wykonali. W okresie poprzedzającym finał, na terenie szkoły odbyła się zbiórka towarów spożywczych i przemysłowych, tzn. środków czystości, przyborów szkolnych, itp. - relacjonuje nauczycielka.

Zwieńczeniem akcji „Pomagam z Dwójką” był koncert pieśni świątecznych w wykonaniu rodzi-

ców, uczniów i nauczycieli. Nad przygotowaniem występu czuwali Dorota Pyć i Janusz Przybyło, natomiast o oprawę plastyczną programu zadbały Beata Wiśniewska i Magdalena Talkowska. Mottem programu artystycznego były anioły. W przerwach między piosenkami reprezentanci rodziców (z każdego poziomu klas) przekazywali własnoręcznie wykonane figurki aniołów. Po koncercie można było je kupić. Świąteczne anioły cieszyły się ogromną popularnością. Chętnych do zakupu było więcej niż figurek.

- Kolejny raz nasza akcja zakończyła się sukcesem. Dzięki

zebranym darom mogliśmy sprawić, że w kilku domach święta były bardziej radosne. Obdarowani mogą mieć poczucie, że nie są sami i mogą liczyć na pomoc innych ludzi. Udało się nam zebrać niebagatelną kwotę 1994,50 zł oraz 10 euro - cieszy się Małgorzata Brzósiewicz.

Za zebrane fundusze zakupione zostały m.in. środki higieniczne, pościel, koc, środki czystości.

Tekst i fot. (krzan)

Więcej zdjęć na naszej stronie:
WABRZEZNO-CWA.PL



NAD WYSTĘPEM WOKALNYM CZUWAŁA DOROTA PYĆ



— DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM ZA OKAZANE SERCE — MÓWI MAŁGORZATA BRZÓSKIEWICZ



WYSTĘP RODZICÓW, UCZNIÓW I NAUCZYCIELI SPOTKAŁ SIĘ Z UZNANIEM PUBLICZNOŚCI



W SALI GIMNASTYCZNEJ LICZNIE ZGROMADZILI SIĘ RODZICE UCZNIÓW



BURMISTRZ LESZEK KAWSKI CENI ZAANGAŻOWANIE SZKOLNEJ SPOŁECZNOŚCI I ATMOSFERĘ PANUJĄCĄ W „DWÓJCE”



WYSTĘPUJĄ (OD LEWEJ) KAROL, MARIKA I JULIA



W IMIENIU RODZICÓW UCZNIÓW KLAS V ANIOŁA PRZEKAZAŁA MICHELLE Z MAMĄ



ABSOLWENTKA SP 2 KINGA BRZEZIŃSKA (DRUGA OD LEWEJ) ZAŚPIEWAŁA Z NAUCZYCIELKAMI ANNĄ WOJNOWSKĄ, BEATĄ WIŚNIEWSKĄ I SYLWIĄ SZCZEPANIAK



ZAŚPIEWAŁY ZUZIA RUSINEK I MICHALINA FABRYKIEWICZ (OD LEWEJ)

Herody, bałaganioze i gwizduchy

ZWYCZAJE LUDOWE ➤ W każdej kulturze koniec starego roku i początek nowego to szczególny okres, czas przejścia. Można zajrzeć w przyszłość, ale też złe moce wychodzą na świat i trzeba się przed nimi chronić. Właśnie teraz należy zapewnić sobie szczęście a złe precz odczynić, aby w nadchodzącym nowym roku się darzyło, a pech z lat poprzednich za nami się nie ciągnął



ZESPÓŁ „KARTUZY” GRA NA BURCZYBASIE
(ŹRÓDŁO INTERNET)

Nie inaczej jest z naszym pięknym regionem, który z etnograficznego punktu widzenia jest częścią ziemi chełmińsko-dobrzyńskiej. Z punktu widzenia historii to dwa odrębne regiony, z odrębnymi dziejami, które trafiły po rozbiorach pod władanie dwóch różnych zaborców. Ziemia dobrzyńska, przypadła Rosji, natomiast ziemia chełmińska stała się częścią Prus. Mimo tego obyczajowość, a także język są na tych terenach tak podobne, że etnografowie i lingwiści traktują je jako jedną całość. Przebogata kultura ludowa naszego regionu zna wiele obyczajów noworocznych, które warto przypomnieć. Żyjemy w czasach gloryfikacji kultury szlacheckiej, natomiast zwyczaje, pieśni i tradycje ludu wiejskiego traktowane są po macoszemu. Aby zatem pamięć o dawnych tradycjach nie zaginęła, posłuchajcie, jak to na naszych ziemiach Nowy Rok witano.

W Nowy Rok z pełnym brzuchem

Wyobraźcie sobie, że specjalne menu sylwestrowe wcale nie jest nowoczesnym wymysłem, wręcz przeciwnie, przodkowie nasi od dawna witali Nowy Rok, napełniając brzuchy specjalnie dobranymi potrawami. Przede wszystkim w sylwestrowy wieczór należało zjeść tłusto i do syta, aby tak przez cały rok móc biesiadować. Najczęściej jedzoną wtedy potrawą była prażucha, zwana też lamieszką lub lemieszką. W zależności od regionu, przygotowywano ją z gotowanych ziemniaków i mąki pszennej, żytniej albo gryczanej lub też samej mąki, zagotowanej na gęsto i okraszonej skwarkami ze słoniny lub boczku. Współczesnych konsumentów ten opis może nieco przerażać, ale zapewniam jest to bardzo smaczna i szalenie sycają

strawa.

Prażuchę należało nie tylko jeść, ale też pomazać nią sobie twarz, oczywiście, gdy gorąca masa na talerzu nieco przestygła. Zabieg ów, najchętniej wykonywany przez dzieci, miał zapewnić sytość i dostatek w nadchodzącym roku. W ramach uczynności sąsiedzkiej dobrze było również pomalować prażuchą okna w chałupie sąsiada.

Pisał o tym obyczaju, niewątpliwie znanym w całej Polsce, Zygmunt Gloger w „Encyklopedii Staropolskiej”. Wymieniona w tekście mąka hreczana, to po prostu mąka gryczana, od innej nazwy gryki – hreczka.

„Uprzywilejowaną potrawą na ostatnią wieczerzę roku jest lemieszka z mąki pszennej, żytniej lub hreczanej. Gotują jej sporo. Młodzież przy spożywaniu uderza się nawzajem łyżkami po policzkach, a potem sąsiadom okna maże z nadwórze, a to, jak mówią, na znak, żeby w ciągu nowego roku mieli wszyscy usta i domy pełne chleba. Wieczór ten nazywa się szczodrym, a winszowanie po domach zowie się chodzeniem po szczodrakach, szczodrówkach, za „nowem latkiem.”

Obfite plony miało gwarantować nasycenie przez gospodarza przed posiłkiem po szczypcie owsa na każdy róg stołu. Na sylwestrowym stole nie mogło też zabraknąć mięsa, zwłaszcza zaś wieprzowiny, musiało się również znaleźć coś mocniejszego, proszę się więc nie bocić na tych, którzy lubią sobie tego wieczoru golnąć. Oni przecież kultywują tradycję, w której jednak, przypominam, nie było nic o siadaniu za kierownicę po spożyciu owych mocniejszych napitków.

Wracając jednak do czasów dawnych, w których raczej się na

koźle wozu zasiadało niż za sterami dowolnego pojazdu mechanicznego, wspomnieć należy, że i 1 stycznia jadła musiało być w bród, podobnie zaś jak na Sylwestra nie był to poczęstunek dietetyczny.

– W Nowy Rok wstawano bardzo wcześnie i obmywano się w zimnej wodzie – mówi Magdalena Ziółkowska-Mówka z Działu Folkloru Muzeum Etnograficznego w Toruniu. – Na dno miski kładziono monetę, która miała przynieść zdrowie i urodę. Powszechne było przekonanie, że jaki jest Nowy Rok, taki będzie cały rok, dlatego starano się go spędzić w spokoju, zgodzie i przy suto zastawionym stole. Na obiad gospodynie podawały kraszony groch z kapustą, kiełbasę, mięso oraz piwo. Tego dnia nie mogło zabraknąć jedzenia, przede wszystkim chleba, który miał zapewnić dostatek przez cały rok.

Obyczajem było, że nietknięty bochen świeżego chleba kładziono na stole rankiem 1 stycznia i nie ruszano go aż do następnego dnia. Dzięki temu magicznemu zabiegowi chleba miało nie brakować na stole przez cały rok.

W okresie świąteczno-noworocznym wypiekano także, zwłaszcza na ziemi chełmińskiej, nowe latka, czyli lepione z ciasta drożdżowego lub chlebowego figurki, przedstawiające zwierzęta domowe i dzikie. Należało je zanieść do poświęcenia, a potem nakarmić nimi gospodarską żywinę, aby wszystko dobrze się choowało i nie chorowało w nowym roku.

Między Bożym Narodzeniem a Trzema Królami każda gospodyni zaś piekła szczodrzaki. Cóż to było takiego?

– Kruche ciastka z cukrem, wypiekane przez gospodynie na ziemi dobrzyńskiej – mówi Andrzej Szalkowski, dyrektor Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej w Rypinie. – Miały one kształt zwierząt, najczęściej tych, które były obecne przy narodzeniu Jezusa, jak osioł, wół, owce i tak dalej. Obdarowywano nimi kołédników.

Na ziemi chełmińskiej szczodrzaki, zwane też szczodrakami, miały nieco inną postać. Były to wypieki drożdżowe, które przybierały kształt bułeczek, rogali albo precelków, w środku zaś, jeśli mijający rok był urodzajny i gospodyni miała pełną spiżarkę, znajdowało się nadzienie. Bywało ono różne, mógł to być biały ser na słodko, kapusta z grzybami, albo farsz mięsny, zależnie co tam piekającej je kobiecie w duszy zagra-

ło i co miała pod ręką. Jeśli rok był chudy, wtedy szczodrzaki były małutkie i pozbawione nadzienia. To bardzo stare pieczywo obrzędowe było zwyczajowym wynagrodzeniem dla kołédników i herodów.

Gwizdy, szopkarze i herody

– Na ziemi dobrzyńskiej czczono Epifanię, czyli święto Trzech Króli – mówi Andrzej Szalkowski. – Od Bożego Narodzenia do Trzech Króli po wsiach ziemi dobrzyńskiej wędrowały zastępy różnego rodzaju kołédników.

Już w czasie adwentu po wsiach chodzili szopkarze, czyli chłopcy, a bywało że i mężczyźni, z szopkami z kilku deseczek lub sklejki, w których znajdowały się figurki, z gliny, tektury albo drewna, czasami malowane, czasami w strojach ze ścinków tkanin. Figurki te były przedstawieniem narodzenia Pańskiego. Szopkarze śpiewali pastorałki, czasami też odgrywali sceny jasełkowe, a jak kto zręczniejszy był do techniki, demonstrował jak to się figurynki w jego szopce ruszają. W tym samym okresie w trasę ruszały gwizdy, zwane też gwizdzami, gwiozdkami, gwizdunami albo gwiazdorami. Były to grupy kołédnicze, których znakiem rozpo-

znawczym była kolorowa gwiazda na kiju oraz poprzebierane maski jej towarzyszące. Wędrowali zatem z nimi m.in. koza, niedźwiedź i koń, diabeł, dziad z babą, bocian, policjant, kominiarz i śmierć. Nieodmienną częścią ich występów, z reguły improwizowanych, chociaż bywało, że teksty przekazywano z pokolenia na pokolenie, była hałaśliwa muzyka. Dobywano ją z diabelskich skrzypiec, instrumentu o kształcie kojarzącym się nieco z miotłą. Był to długi drąg, uwieńczony rzeźbioną w drewnie głową o paskudnej gębie, a odzianą w kapelusz, który do ronda przymocowane miał brzękadła. Tuż poniżej głowy zamocowane były kołeczki, do których przywiązano dwie lub trzy struny. Drugi koniec tych strun przytwierdzony był do znajdującej się poniżej połowy kija deski w kształcie skrzypiec. Tam też ułożone było pudełko, wypełnione drobnymi przedmiotami. Kiedy muzyk grał na diabelskich skrzypcach, nie tylko szarpał struny, ale również energicznie uderzał dolnym końcem instrumentu o ziemię, brzękadła dzwoniły, a przedmioty w skrzyneczce grzechotały głośno.



KOŁÉDNICY Z GWIAZDĄ I KOZĄ NA STAREJ POCZTÓWCE
(ŹRÓDŁO INTERNET)



**LANIE WOSKU BYŁO TEŻ TRADYCJĄ NOWOROCZNĄ
(ŹRÓDŁO INTERNET)**

Innym instrumentem, z którego chętnie korzystały gwizduchy, był burczybas, który na nasze tereny zawędrował chyba z Kaszub. Burczybas, zwany inaczej brumtopem, to beczka w której denko zastąpiono dobrze napiętą skórą, z otworem pośrodku. Przez ten otwór przeciąga się włosie z końskiego ogona, które, pociągane zwilżonymi dłońmi, wprawia membranę w drganie i sprawia, że burczybas wydaje niski, burczący odgłos, mogący się kojarzyć... fizjologicznie.

W takiej to oprawie muzycznej gwizdy wchodziły do chałup, składając dowcipne wierszowane życzenia, rozśmieszając i płatając figle. Kominarz na przykład sprawdzał, czy aby paleniska są czyste, smoląc przy tym sadzą każdego, kto się nawinął. Policjant wystawiał domownikom mandaty za różne dziwne wykroczenia, na przykład za brak śniegu, bocian zaś szczypał wszystkich dziobem, a jeśli uszczypnął dziewczynę, ta mogła się spodziewać dziecka w nadchodzącym roku. Ich wesoła działalność kończyła się, gdy nastawał dzień Trzech Króli, wtedy bowiem na scenę wkraczały herody, grupy odgrywające sceny z narodzin i życia dzieciątka Jezus, z udziałem, jak można się domyślić, nikczemnego króla Heroda. W sceny te wplatanio humorystyczne motywy ludowe.

– Od Bożego Narodzenia do Nowego Roku stroniono od ciężkich prac – mówi Magdalena Ziółkowska-Mówka. – W okresie tym domy odwiedzali kolędnicy, którzy za występy i składane życzenia otrzymywali datki w postaci poczęstunku lub pieniędzy. Przebierańców chętnie witano, bowiem wierzono, że w domu, który odwiedzą, panować będzie pomyślność.

Każdy chciał wiedzieć co Nowy Rok niesie

Któż by nie chciał wiedzieć, co to się jemu w nowym roku przydarzyć może? Ciekawość jest przecież rzeczą ludzką, a najbardziej ciekawe były oczywiście niezamężne dziewczyny. Kiedyś, gdy rozwieść się nie było można, a samotnej kobiecie ciężko było w życiu, zamążpójście było szalenie ważną kwestią, a jakoś kan-

dydata na męża miała kluczowe znaczenie. Dziewczyny szukały metod na zajrzenie za zasłonę przyszłości, żeby sprawdzić, czy ten właściwy chłopak już tam stoi. Całe mnóstwo wróżb, obecnie kojarzonych z andrzejkami i katarzynkami, pierwotnie było obyczajami sylwestrowymi.

– Panny na wydaniu oraz kawalerowie chcieli się dowiedzieć, czy w nadchodzącym roku zmienią swój stan cywilny – mówi Magdalena Ziółkowska-Mówka. – Popularne były wróżby polegające na liczeniu różnych przedmiotów. Podobnie czynili mieszkańcy ziemi chełmińskiej oraz dobrzyńskiej. W Rogowie (pow. rypiński) panny wyjmowały ze strzechy garść słomy i liczyły wydobyte źdźbła – liczba parzysta zapowiadała odnalezienie pary w najbliższym roku i ślub. Tak samo interpretowano parzystą liczbę sztachetek w płocie, które dziewczyna zdołała objąć swymi ramionami. Panny kładły do miednicy z wodą wianki (Chrostkowo – pow. lipnowski), igły (Sumin – pow. brodnicki) lub krótkie słomki (Pluskowęsy, Ostrowite, Lisewo, Chełmonie – pow. golubsko-dobrzyński; Orłowo – pow. wąbrzeski), ich połączenie zapowiadało rychłe wesele. W Łopatkach (pow. wąbrzeski) rzucono za siebie pantofel, jeśli spadł czubkiem naprzód, oznaczało to ślub. Powszechnie znaną wróżbą było lanie wosku lub ołowiu na wodę i odczytywanie przyszłości z otrzymanych kształtów. Tego wieczoru zwracano również szczególną uwagę na zachowanie zwierząt. W Suminie (pow. brodnicki) i Wichowie (pow. lipnowski) młodzi wierzyli, że ich wybranek lub wybranka przybędzie ze strony, z której dobiega szczekanie psa. W Wiewiórkach (pow. wąbrzeski) panna stuknęła do drzwi kurnika, jeśli usłyszała koguta, oznaczało to, że w nadchodzącym roku zostanie żoną.

Do wróżenia używano też figurek z ciasta. Brano nowe laski w kształcie krzyża, obrączki, kolebki i różańca, przykrywano odwróconymi do góry dnem talerzykami, a która dziewczyna chciała sobie powróżyć, wybierała jedno naczynie. Jeśli pod wska-

zanym przez nią talerzem był krzyż, wróżyło to rychłą śmierć, kolebka zwiastowała przyjście na świat dziecka, obrączka zamążpójście, a różaniec karierę za murami klasztoru.

Gospodarz mógł sobie powróżyć, wyciągając źdźbła ze stojącego w kącie izby snopa nieomłóconego zboża. Takie snopy, kolorowo przybrane, były tradycyjnym elementem bożonarodzeniowego wystroju, zanim w naszych chałupach zagościły zapożyczone z Niemiec choinki. Jeśli wyciągnięte źdźbło było długie i miało kłos, w którym zachowały się ziarna, wróżyło rok urodzajny i obfite plony, jeśli jednak było krótkie, zakończono kłosem pustym, albo w ogóle kłosa nie miało, zwiastowało kiepskie zbiory i głodny rok.

Bałaganioze i psotniki

Noc sylwestrowa to jedna z tych magicznych nocy, kiedy dusze umarłych mogą spacerować po ziemi, a wraz z nimi wszelkie nadprzyrodzone istoty. Ponieważ nie wszystkie one są miłusie i życzliwe śmiertelnym, ludzie robili co w ich mocy, żeby tych zaświatowych gości trzymać z dala od chałup. Hałasowano zatem za pomocą kołatek albo instrumentów muzycznych, przydawali się też domowi producenci decybeli, czyli dzieci. Wyganiało się otóż dziecięcki na dwór i kazało im się wrzeszczeć z całej siły, co czyniły, niewątpliwie w upojeniu, dorośli zaś mogli pławić się w błogim poczuciu, że zadbali o bezpieczeństwo w domu i zagrodzie. Ten zwyczaj praktykowano na przykład we wsi Wichowo w powiecie lipnowskim.

– W wiosce Rojewo, w powiecie rypińskim, w której większość mieszkańców stanowiły osoby pochodzenia szlacheckiego, stosowano inny sposób – mówi Andrzej Szalkowski. – Tam po wsi chodziła orkiestra strażacka, grając jak najgłośniej aż do północy. Przy jej muzyce wyprawiano też tańce.

Znanym zwyczajem, zarówno na ziemi dobrzyńskiej, jak i chełmińskiej, było pękanie z batów.

– Fornale czy chłopcy, wykorzystując baty do poganiania zwierząt albo takie zrobione przez siebie specjalnie na tę okazję, chodzili w wigilię Nowego Roku po wsi i strzelali z nich. – tłumaczy Andrzej Szalkowski. – Takie strzelanie nazywało się pękaniem. Tam gdzie był dwór, pękanie zaczynano właśnie we dworze, po czym pękający obchodzili całą wieś. Gdy przychodzili pod chałupę, dwóch z nich wchodziło do środka i składało mieszkańcom życzenia. Za to dostawali wódkę, przekąskę albo drobne pieniądze, za które później wyprawiano zabawę.

Baty do pękania miawały specjalne zakończenie, wykonane z kawałka płótna lub skóry węgorza i zwane pękawką. Służyło ono, jak łatwo się domyśleć, do zwiększenia głośności dźwięku, produkowanego przez strzelający bat.

Innym dobrze znanym obyczajem, który w szczątkowej formie przetrwał do dziś, było czynienie psot w noc sylwestrową.

– Psotnicy mogli na przykład rozmontować wóz, po czym zmontować go znowu, ale na dachu chałupy albo obory. – mówi Andrzej Szalkowski. – Malowano też szyby w oknach chałup na czarno, żeby domownicy rano pomyśleli, że wciąż jest noc. Zdarzały się i żarty bardzo niebezpieczne, na przykład zatykanie kominów, skutkiem czego dym leciał do izby i bywało, że się ludzie dusili.

– Wieczór i noc poprzedzające Nowy Rok upływały pod znakiem psot czynionych sąsiadom – mówi Magdalena Ziół-

kowska-Mówka. – Przodowali w tym przede wszystkim młodzieńcy, którzy m.in. zatykali kominy, przewracali lub zabierali bramy, wciągali wozy na dach, smarowali okna popiołem, zastawiali drzwi wejściowe od zewnątrz, by po przebudzeniu domownicy nie mogli ich otworzyć. Zwyczaj ten jeszcze w latach 70. XX wieku znany był m.in. w Rogowie (pow. rypiński). Wrócenie z topionego ołowiu lanego na wodę, psoty i wypędzanie starego roku za pomocą batów, „pękania” i hałasu praktykowane było w wielu miejscowościach. W powiecie brodnickim były to m.in.: Miesiączkowo, Pokrzydowo, Grążawy, Cieleta, Małki, Kawki; w golubsko-dobrzyńskim Wrocki; w wąbrzeskim Kurkocin i Orłowo.

Jak widać, obyczaje okresu świąteczno-noworocznego na naszych ziemiach były bogate i kolorowe. Nasi przodkowie też umieli się bawić!

(epo), fot. internet



**NA NOWY ROK NIE MOGŁO ZABRAKNAĆ ŚWIEŻEGO CHLEBA
(ŹRÓDŁO INTERNET)**



**BOCIAN, KOZA I NIEDŹWIEDŹ TO POSTACI CZĘSTO
SPOTYKANE WŚRÓD GWIZDÓW (ŹRÓDŁO INTERNET)**



**PIERWSZY Z LEWEJ MUZYKANT GRAJĄCY
NA DIABELSKICH SKRZYPCACH (ŹRÓDŁO INTERNET)**

Czas na piękną sylwetkę

WYWIAD ▶ Po świątecznym obżarstwie czas na noworoczne postanowienia. O tym, jak wziąć się za siebie, jak ćwiczyć i jak rozpocząć dietę z Tomaszem Jasińskim, trenerem personalnym z Golubia-Dobrzynia rozmawia Celina Nałęcz



TOMASZ JASIŃSKI

– Świąta to niewątpliwie czas obżarstwa i nieprzestrzegania diety. Każdy z nas pozwolił sobie na za dużo. Co teraz? Jak mamy wrócić do formy?

– Najważniejsze, jest postanowienie, że chcemy coś ze sobą zrobić, coś zmienić w nas i w naszym wyglądzie. Dobrze, jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, że w święta przeholowaliśmy i to mocno. Nie pozostaje nic innego, jak wyznaczyć sobie cel i sukcesywnie go realizować. Nie jest to jednak takie proste, jak mogłoby się wydawać, bo chęć zmiany to jedno, a sama realizacja planów to drugie. Dlatego proponuję poszukać wsparcia w postaci kolegi czy koleżanki. We dwoje zawsze łatwiej jest realizować pewne założenia. Często jednak nie wiemy, od czego zacząć i jak realizować założenia. Wtedy pomocny będzie trener personalny, który podpowie i odpowiednio nas zmotywuje. Nieraz wystarczy miesiąc lub dwa z trenerem, aby nauczyć się odpowiedniego postępowania i dalej realizować założenia samemu.

– Czy istnieje złoty środek, jakaś krótkoterminowa dieta,

która natychmiast nas odchudzi, czy trzeba poświęcić temu więcej czasu?

– Złote środki tak naprawdę nie istnieją. Tabletki, proszki czy inne odchudzające cuda mają działanie krótkotrwałe i po zaprzestaniu ich zażywania najczęściej waga wraca do wyjściowej. Nie ma również krótkotrwałej diety. Ludzie często mylą pojęcie diety. Uważają, że bycie na diecie oznacza okropne wyrzeczenia i katowanie się, głodzenie. Tak naprawdę nie o to w tym wszystkim chodzi. Dobra dieta to nic innego, jak odpowiednio zbilansowane posiłki oparte na zdrowych produktach. Niestety, jeśli nie posiadamy odpowiedniej wiedzy na ten temat, nie uda nam się stworzyć samemu dobrego systemu odżywiania. Wtedy radzę udać się po poradę do specjalisty dietetyka, który pomoże.

– Jak ważne dla naszego organizmu jest zdrowe odżywianie się? Co możemy jeść a czego zdecydowanie powinniśmy unikać?

– Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne, żeby nie powiedzieć, że najważniejsze. Nie bez powodu istnieje powiedzenie – jesteś tym, co jesz. Zdrowe odżywianie to przede wszystkim duża wiedza na temat produktów, które są zdrowe dla naszego organizmu. Oprócz tego powinniśmy również dysponować wiedzą na temat ilości spożywanych węglowodanów, białek, tłuszczów i czasu ich spożywania. Nie bez znaczenia jest pora dnia, o której będziemy spożywać w większości cukry, a kiedy białka. Nie będę wymieniał poszczególnych zdrowych produktów, bo można je znaleźć w większości kolorowych pism czy w internecie. Ale pamiętajmy! Najważniejsza dla każdego organizmu jest ilość spożywanych kalorii. Stąd bardzo ważna dobrze zbilansowana dieta. Każda nadwyżka kilokalorii, którą spożyjemy,

zostanie odłożona w postaci tkanki tłuszczowej.

– Przed nami czas postanowień noworocznych. Czy postanowienie dbania o swoje ciało i sylwetkę ma sens?

– Czas postanowień noworocznych istniał zawsze i będzie istniał. Jednak od postanowienia do spełnienia obietnic długa droga. Niemniej jednak uważam, że dbanie o swoją sylwetkę i zdrowie zawsze się opłaca. Nie chodzi tu o to, by zostać mistrzem Polski w kulturystyce czy wygrać ultramaraton! Chodzi o to, aby zrobić coś dla siebie, dostrzec pozytywne zmiany w naszej sylwetce, zdrowiu, naszym trybie życia. Czasami wystarczy chociażby godzinny spacer co drugi dzień lub kilkanaście kilometrów przejechane na rowerze, aby poczuć w sobie więcej energii i sił witalnych.

– Przypuśćmy, że zwykły zjadacz chleba, pracujący na co dzień przy komputerze i przemierzający się nawet na krótkich dystansach samochodem postanawia od początku roku się „wziąć się za siebie”. Od czego powinien zacząć?

– Od postanowienia, że chce coś w sobie zmienić i konsekwentnego trzymania się swojego planu. Bez tego nie ma mowy o sukcesie. Moją dewizą w życiu jest hasło – twój sukces ukryty jest w twojej głowie! I tego radzę się trzymać! Konsekwencja i upór w działaniu, to klucz do sukcesu.

– Czy możemy uprawiać każdy rodzaj sportu, aktywności? Co jest lepsze: basen, biegi czy może spacer z kijkami? A może powinniśmy wszystko po trochu?

– Myślę, że nie. Nie każdy rodzaj aktywności ruchowej zalecany jest dla każdego. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że każdy z nas ma inne możliwości ruchowe, dysponuje inną siłą, wytrzymałością

i przede wszystkim odpowiednimi predyspozycjami do danej dyscypliny sportu oraz odpowiednim zdrowiem. Ludzie, którzy mieli w swoim życiu styczność ze sportem, uprawiali jakieś dyscypliny sportowe, startowali w zawodach, będą mieli ułatwione zadanie. Natomiast przeciętny kanapowiec, chcąc zmienić swoje życie i zająć się sportem, zawsze może sięgnąć po dyscypliny lżejsze, łatwiejsze i przede wszystkim uprawiać rekreację ruchową, co naprawdę bardzo korzystnie wpłynie na zdrowie i nie będzie powodować dokuczliwych kontuzji, które tak często towarzyszą uprawianiu sportu na poziomie innym niż rekreacja.

– Czy powinniśmy ćwiczyć codziennie rano? Czy popołudniowe ćwiczenia po pracy wystarczą?

– Do porannego ćwiczenia trzeba się przygotować. Nie tylko fizycznie, ale mentalnie. Większość ludzi po przebudzeniu potrzebuje dość dużo czasu, by wejść na tzw. obroty. Poza tym rano nasz organizm jest nierozbudzony, nierozciągnięty, zastały, zastygnięty, sztywny itd. Potrzebujemy więcej czasu na jego rozruch. Jednak wszystko zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Jeśli jesteśmy w stanie wygospodarować czas na trening o poranku, myślę, że nic nie stoi na przeszkodzie. I mówimy tu faktycznie o porannym ćwiczeniu przed pracą, czyli godzina 5.00 – 6.00 rano. Ranek ma to do siebie, że dobrze wykonany poranny trening nakręci nasz organizm na cały dzień i podniesie naszą przemianę materii, co w późniejszym czasie pozwoli spalać większą ilość kilokalorii.

– Przed nami nowy rok, intensywna praca, jak powinniśmy sobie pomagać w pracy? Czy możemy przygotowywać jakieś lekkie posiłki? A może jakoś wy-

korzystywać przerwę w pracy? A przy komputerze co jest wskazane?

– Wszystko zależy od charakteru pracy, jaką wykonujemy. Czy dysponujemy odpowiednio długą przerwą, czy mamy warunki do tego, aby ćwiczyć w miejscu pracy. Bo nikt z nas nie wyobraża sobie chyba nawet półgodzinnego joggingu, po którym nie będzie mógł wziąć szybkiego prysznica i zmienić przepoczonych ubrań (śmiech). Jeśli chodzi o posiłki, wskazane są przekąski w postaci sałatki, owoców czy warzyw. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób je zbilansujemy.

– I ostatnie decydujące pytanie: co powinna kobieta zacząć robić już dziś, by wiosną po rzuceniu zimowych ubrań wyglądać ośniewająco?

– Ja myślę, że największym błędem, jaki popełniają nie tylko kobiety, jest wyznaczanie sobie terminu, od kiedy zaczniemy ćwiczyć lub zmienimy swój sposób odżywiania. Uważam, że jeśli czujemy taką potrzebę, to powinniśmy zrobić to tu i teraz, czyli jak najszybciej. Jeśli nie jesteśmy w stanie zrobić tego samodzielnie, to jak wcześniej wspominałem, poprośmy o pomoc trenera lub dietetyka, którzy (przynajmniej na początku) poprowadzą nas za rękę i nauczą odpowiedniego postępowania. Jeśli chodzi o ośniewający wygląd myślę też, że każda kobieta wie sama, co sprawia jej największą frajdę i co powinna zrobić, aby pięknie wyglądać.

– A dla mężczyzn jakieś rady?

– Postępowanie w tej kwestii nie różni zależy od płci. No może jedynie, jeżeli chodzi o wybór dyscypliny, choć nierzadko widzi się mężczyzn uprawiających np. aerobik czy zumbę (śmiech).

– Dziękuję za rozmowę.

(nał)

fot. archiwum prywatne



KAŻDY POWINIEN UPRAWIAĆ TAKI SPORT, DO KTÓREGO MA PREDYSPOZYCJE,



WARTO WYZNACZYĆ SOBIE CEL I DO NIEGO DĄŻYĆ, NASZ SUKCES JEST UKRYTY W NASZEJ GŁOWIE

Biegunki u bydła – zapobieganie i leczenie

HODOWLA ➤ Biegunki u cieląt, ale też u dorosłych krów mlecznych i opasów, to częsty problem w hodowlach. Ich występowaniu sprzyja nieprawidłowe żywienie zwierząt, brak szeroko pojętej higieny, niewłaściwe warunki utrzymania



W przypadku wystąpienia biegunki u bydła hodowcy najczęściej od razu podają niedomagającym sztukom preparaty przeciwbiegunkowe (dostępne na rynku, takie jak Dr Krowa Diar-Stop, albo przygotowywane samodzielnie – napar z kory dębu, parzoną kawę zbożową, mielone siemienie lniane) lub antybiotyki. Priorytetem powinno być natomiast jak najszybsze zdiagnozowanie właściwej przyczyny rozwojenia. Należy określić, czy jest to: infekcja wirusowa, zakażenie bakteryjne, kwasica, zasadowica, zatrucie mikotoksynami, przemieszczenie trawieńca, nagła zmiana paszy z pominięciem okresu przejściowego lub stosowanie pasz, które działają rozwalniająco, jak np. słomy owsianej. Zdarza się też, że hodowcy poją krowy po porodzie ich własną siarą, która działa na dorosłe osobniki silnie przeczyszczająco i przynosi skutek odwrotny od zamierzonego – osłabienie i odwodnienie zamiast wzmocnienia i podniesienia odporności.

Choroby zakaźne

Biegunki wirusowe rozprzestrzeniają się stopniowo. Istnieje duże ryzyko, że z zarażonych opasów wirus przejdzie na krowy, nawet jeśli utrzymywane są w oddzielnych budynkach. Najwięcej chorób przenosi się na obuwie – z powodu przechodzenia po gankach gnojowych i kontaktu z kałem. Praktyką godną pochwały jest używanie przez wszystkie osoby wchodzące do obory jednorazowych, foliowych ochraniaczy na buty, takich, jakie stosuje się w szpitalach. Zabezpieczają one przed wniesieniem i wyniesieniem patogenów z obory. Ich cena wynosi kilkadziesiąt groszy za

parę przy zakupie całej paczki – to drobny wydatek, a korzyści, polegające na zmniejszeniu niebezpieczeństwa wystąpienia poważnych chorób, są ogromne.

Ryzyko wiąże się również z wprowadzaniem do stada nowych osobników. Żeby uniknąć potencjalnej infekcji, należy dokładnie obejrzeć zwierzęta przed zakupem – jeśli ich wygląd budzi jakiegokolwiek podejrzenia, należy z niego zrezygnować. Zalecane jest zachowanie okresu kwarantanny, czyli przetrzymanie zakupionej sztuki około 2 tygodni na obserwacji w oddzielnym pomieszczeniu. Ostrożność należy zachować nawet przy wchodzeniu do obcych obór – na ile to możliwe, zaleca się unikanie kontaktu ze zwierzętami (ryzyko przeniesienia grzybicy i pasożytów) oraz z ich wydalaminami.

W przypadku infekcji wirusowej, po wystąpieniu pierwszych objawów biegunki należy zwiększyć ilość suchych, niekwaśnych komponentów paszy. Powinno to złagodzić dolegliwości i ułatwić powrót do zdrowia. Przy ostrym przebiegu choroby niezbędna jest pomoc lekarza weterynarii.

Choroby bakteryjne

Biegunki spowodowane zakażeniem bakteryjnym najczęściej występują u cieląt i związane są z higieną podczas pojenia oraz jakością przygotowanego pojęcia. W niedomytych wiaderkach i smoczkach błyskawicznie rozwijają się bakterie chorobotwórcze. Biegunka może być też spowodowana błędami w technice pojenia, niewłaściwą ilością i temperaturą podawanego pojęcia.

Należy również pamiętać, że cielętom nie służy zbyt wysoka

temperatura i wilgotność powietrza. W pomieszczeniach, w których przebywają, należy zapewnić ruch powietrza, ale na takiej wysokości, by cielęta nie stały w przeciągu (zastrzeżenie to dotyczy także wentylacji dla krów i opasów). Prawidłowe warunki hodowli dla wszystkich grup produkcyjnych bydła to temperatura 10-15°C i dostęp do świeżego powietrza. W nieprzeznaczonych, przewietrzonych pomieszczeniach jest znacznie mniej wirusów, bakterii i patogenów chorobotwórczych.

Zatrucie mikotoksynami

Mikotoksyny to substancje toksyczne dla ludzi i zwierząt, wytwarzane przez grzyby pleśniowe. Źródłem pleśni może być gleba, powietrze, magazyny do przechowywania pasz, środki transportu. Spośród pasz, szczególnie narażone na skażenie grzybami są: śruty poekstrakcyjne, zwłaszcza sojowa, ziarno kukurydzy, kiszonki, ziarno zbóż. Warto zwrócić większą uwagę na zboża i ziarno kukurydzy z tegorocznych zbiorów, szczególnie na te zebrane po deszczach, a także skontrolować przemy z kiszonkami i jakością balotów.

Pasze, które na pierwszy rzut oka nie wzbudzają podejrzeń, mogą zawierać duże ilości mikotoksyn. Żeby uniknąć ich negatywnego wpływu na zdrowie stada, należy wprowadzić do dawki żywe kultury drożdży i preparaty wiążące mikotoksyny, np. Nowi Carbon Plus z węglem aktywnym i glino-krzemianami.

Zatrucie mikotoksynami, oprócz wywołania u bydła ciężkich, gwałtownych biegunk, może skutkować spadkiem apetytu lub jego całkowitym brakiem, upośledzeniem funkcji układu krwiotwórczego, uczuleniem na światło, ślinotokiem oraz uszkodzeniem błon śluzowych i skóry. Długotrwałe działanie związków toksycznych może prowadzić do trwałego uszkodzenia wątroby i płuc, negatywnie wpłynąć na pracę nerek, a nawet skutkować upadkami zwierząt. Zatruciom mikotoksynami często towarzyszą również zaburzenia rozrodu.

Choroby metaboliczne

Przyczyną kwasicy jest zbyt duży udział w dawce pasz treściwych, łatwo fermentujących w żwaczu. Paszami szczególnie kwasicogennymi są śruty zbożowe, zawierające duże ilości skrobi. Także nadmierne rozdrobnienie pasz, ich nieprawidłowa struktura powodują zaburzenie naturalnego odruchu przeżuwania, co prowadzi do zmniejszenia wydzielania śliny, która jest najlepszym natu-

ralnym buforem.

Kwasica subkliniczna (utajona) bardzo często prowadzi do zmian ochwotowych, pojawiających się na kończynach po około 2-3 miesiącach od wystąpienia choroby. Krowy są również bardziej podatne na zatrzymanie łożyska, zaleganie okołoporodowe oraz infekcje, w tym zapalenia wymienia.

Niestety, kwasicę przebiegającą bezobjawowo ciężko jest hodowcom rozpoznać. Zapobieganie polega na zachowaniu prawidłowej kolejności zadawania paszy: od komponentów najbardziej suchych, włóknistych (słoma, siano, opcjonalnie sianokiszonka), po których podaje się kiszonkę z kukurydzy i/lub wystódki. Ostatnim elementem dawki są pasze treściwe. Najlepiej, gdyby była to pasza granulowana lub sporządzona z gniecionego ziarna. Przy stosowaniu śrut zbożowych, które są najsilniej zakwaszające, warto dodawać bufony stabilizujące pH żwacza.

Objawy wystąpienia kwasicy, oprócz biegunki, często pienistej, to: niechęć do pobierania pasz treściwych, chętnie pobieranie słomy i siana, niski tłuszcz w mleku (stosunek tłuszcz/białko poniżej 1). Objawy nie muszą występować jednocześnie.

Zasadowica jest zaburzeniem metabolicznym odwrotnym do kwasicy (pH żwacza powyżej 7,5). U bydła powoduje ją nadmiar białka i związków azotowych niebiałkowych, np. mocznika, w dawkach pokarmowych. Często bezpośrednią przyczyną jest skarmianie świeżej, wysokobiałkowej zielonki przy niedoborze energii i włókna w dawce. W żwaczu białko rozkładane jest do amoniaku, którego znaczną część, do syntezy wartościowego białka zwierzęcego, wykorzystują drobnoustroje. Z pozostałej nadwyżki, część amoniaku zostaje w wątrobie przekształcona do mocznika i wydalona wraz z moczem i mlekiem. Detoksykacja wątrobową ma jednak swoje granice i nadmiar amoniaku dostaje się do płynów ustrojowych – zmienia ich pH i zatrzuwa organizm. W środowisku zasadowym żwacza szybko rozwija się gnilna flora bakteryjna, a toksyny bakteryjne oraz produkty rozpadu białek wywołują stany zapalne układu pokarmowego.

Zasadowica pogarsza zdrowotność oraz wzrost i rozwój cieląt. Psuje rozród (trudniejsze porody, zatrzymanie łożyska, opóźniona inwolucja macicy, pogorszenie inseminacji). Powoduje utratę apetytu, biegunki i wychu-

dzenie, a podwyższona koncentracja amoniaku w organizmie uszkadza wątrobę i nerki.

Przy wyprowadzaniu zwierząt z zaburzeń pH żwacza stosuje się np. NaszMix Multibufor Chelat, w składzie którego obecny jest wyciąg z alg morskich oraz chelaty cynku, miedzi i manganu, mające wpływ na poziom komórek somatycznych w mleku i stan racic.

Przemieszczenie trawieńca

Biegunką może objawiać się także przemieszczenie trawieńca. Jeśli krowa nie zostanie odpowiednio napojona tuż po porodzie, a także przy skarmianiu zbyt dużych ilości pasz treściwych (powyżej 2,5 kg/szt. w dawce jednorazowej) w okresie kilku tygodni po porodzie, przy niezachowaniu bardzo istotnego okresu przejściowego – można spodziewać się wędrownki żołądka. Brak racjonalnej zmiany paszy prowadzi do wyjąłowania układu pokarmowego, wzrostu złej fermentacji w przedżołądkach oraz gromadzenia się znacznej ilości gazów, które, wspólnie z niewypełnionym żwaczem, wywołują unoszenie się trawieńca w okolice dołu głodowego. Zabieg interwencyjny przy lewostronnym przemieszczeniu trawieńca to koszt od 250 zł metodą laparoskopową do 400-600 zł operacyjnie. Prawostronne przemieszczenie jest bardzo rzadko operowane, zwierzęta są kierowane na rzeź.

Żeby uniknąć brakowania, warto poświęcić trochę czasu i uwagi krowom w okresie okołoporodowym i zapewnić im dobrej jakości pojęło poporodowe, takie jak Dr Krowa Drink, pasze nisko fermentujące, a co najważniejsze – dwu-, trzytygodniowy okres adaptacji do nowych pasz i miejsc.

Zachowywanie okresów przejściowych jest ważne również w przypadku pozostałych zwierząt. Pominięcie etapu przyzwyczajania zwierząt do wypasu pastwiskowego lub zmian w żywieniu przez minimum 7-10 dni może prowadzić nie tylko do biegunk, ale również spadku mleczności i przyrostów, a także innych chorób metabolicznych.

W każdym wypadku warto dokładnie zdiagnozować przyczynę biegunki, by nie ponosić niepotrzebnych kosztów na leczenie i strat. Można w ten sposób uniknąć spadku mleczności i przyrostów, braku zacieleń, wczesnego zamierania i poronień, a także upadków wśród cieląt. A niewielkie zmiany żywieniowe mogą dać nad wyraz pozytywne efekty.

(mm, mcz)

Jak sprzedać produkt z gospodarstwa?

HANDEL ▶ Nie wystarczy wytwarzać, trzeba także umieć sprzedać. Rolnicy coraz częściej sięgają po ciekawe sposoby, by zachęcić mieszczuchów do kupna ich produktów. Oto dwa przykłady



Choroby

Uwaga na ptaki

W Polsce odnotowano drugie ognisko ptasiej grypy. Z dymem poszły tysiące indyków. Główny Lekarz Weterynarii wysłał informacje do hodowców.



Zgodnie z zaleceniami Głównego Lekarza Weterynarii, hodowcy drobiu powinni zachować

szczególną ostrożność i stosować odpowiednie środki bioasekuracji, minimalizujące ryzyko przeniesienia wirusa. Przede wszystkim

zalecane jest zabezpieczenie pasz przed dostępem dzikich zwierząt. Hodowcy nie mają karmić drobiu na zewnątrz budynków i stosować odzież i obuwie ochronne, a po każdym kontakcie z drobiem lub dzikimi ptakami umyć ręce wodą z mydłem.

Gospodarze proszeni są o niezwłoczne zgłaszanie przypadków padnięcia drobiu. Objawami ptasiej grypy są: spadek produkcji jaj, zasinienie i obrzęk grzebienia, kichanie, duszność i biegunka. Niestety, ptaki mogą padać nawet bez widocznych objawów, a śmiertelność dochodzi do 100 proc.

W dotychczasowych przypadkach nośnikiem wirusa był najprawdopodobniej kał dzikiego ptactwa.

(pw)

Rynek

Więcej pieniędzy za litr mleka

W tym roku przeważnie donosiliśmy o spadkach cen mleka w skupie. Teraz tendencja odwróciła się.

Obecnie za litr mleka w skupie płaci się ok. 1,2 zł. W minionym roku, na skutek embarga na eksport mleka do Rosji, szukano nowych rynków zbytu, które częściowo znaleziono w Chinach, Indonezji, Indiach i innych krajach Azji Południowo-Wschodniej. Główny wpływ na wzrost cen ma jednak koniunktura na rynkach światowych.

Wszędzie w Europie ceny mleka i produktów mlecznych podskoczyły o ok. 25 proc. W Polsce za 100 kg sera Edamskiego 16 października płacono ok. 1420 zł. 4 grudnia cena wzrosła do 1568 zł. Podobnie jest w przypadku pozostałych popularnych serów: Goudy i Morskiego. Czy to trwała tendencja? Trudno powiedzieć, ponieważ

opinie są rozbieżne. Jedni uważają, że przez najbliższe miesiące hodowcy mogą odetchnąć. Inni nie wróżą rynkom nic dobrego, ponieważ 5 grudnia Komisja Europejska rozpoczęła sprzedaż interwencyjną mleka w proszku (255 tysięcy ton tego produktu).

(pw)

Szkody w rolnictwie

Państwo kiepsko płaci

Czy odszkodowania wypłacane za działalność bobrów mają odzwierciedlenie w skali zniszczeń? Rada Kobiet i Rodzin z Obszarów Wiejskich uważa, że nie.

Odszkodowania za straty wyrządzone przez bobry wypłaca Skarb Państwa. Gryzonie te nie są zwierzętami łownymi, więc nie podlegają kołom łowieckim. 7 grudnia Rada Kobiet i Rodzin z Obszarów Wiejskich zwróciła się do ministerstwa

rolnictwa o ostateczne uregulowanie kwestii wypłat odszkodowań.

„Zdaniem samorządu rolniczego, obecnie wypłacane odszkodowania są zbyt niskie w stosunku do rzeczywistych szkód – za 1 zniszczone duże drzewo rolnik otrzymuje

kwotę, za którą można kupić 1 sadzonkę. Taka wysokość odszkodowania nie rekompensuje poniesionej straty, nie oddaje bowiem wartości utraconego plonu z owocującego drzewa w danym roku ani strat poniesionych w czasie oczekiwania na rozpoczęcie owocowania przez posadzone młode drzewko” – czytamy w komunikacie.

Tylko w tym roku rząd musiał wypłacić 18 mln zł odszkodowań z tytułu strat wyrządzonych przez bobry.

(pw)

Mechanizacja

Maszyny pod kreską

W listopadzie w Polsce zarejestrowano 5780 nowych traktorów. Najczęściej były to maszyny marki Zetor.



Zetor w listopadzie sprzedał w Polsce 91 maszyn. W stosunku do poprzednich miesięcy tego roku sprzedaż rośnie, ale do wyników osiągniętych jeszcze parę lat temu wciąż daleko. Jeszcze w 2012 roku rolnicy w Polsce kupili 19,5 tysiąca maszyn. Później sprzedaż sukcesywnie malała wraz z nasyceniem się rynku oraz powolnym kończeniem programów, w ramach których rolnicy mogli uzyskać dofinansowanie

Kilka miesięcy temu pisaliśmy o ciekawej inicjatywie pod nazwą Rolnictwo Wspierane Przez Społeczność. Na czym ona polega? Rolnicy nawiązują kontakt z mieszkańcami miast i w sezonie raz w tygodniu przywożą im paczkę warzyw. W ten sposób konsumenci mają pewność, że warzywa są z pewnego źródła i tańsze o marżę pośrednika. Pod koniec listopada rolnicy z Dobrzynia nad Wisłą ogłosili zapisy na sezon 2017. Ich docelowymi rynkami są Warszawa i Toruń.

Bardzo podobny pomysł miała inna grupa gospodarzy, którzy

stworzyli projekt pod nazwą „Od rolnika”. Tu sprzedaż bezpośrednia prowadzona jest także online. Do konsumentów trafiają bardzo estetyczne paczki pełne zdrowych warzyw i owoców. Ciekawe, że do grupy należą także liczące mniej niż 5 hektarów gospodarstwa z okolic Tarnowa.

Być może tego typu inicjatywy będzie więcej, bo 1 stycznia ma wejść w życie ustawa o sprzedaży bezpośredniej, dająca kilka przywilejów rolnikom decydującym się na ten krok.

(pw)

do zakupu. W efekcie w tym roku nabywców znalazło tylko 8,4 tys. maszyn.

Liderem sprzedaży od początku roku jest New Holland przed John Deere i Zetorem. Większość firm odnotowała spore spadki w stosunku do ubiegłego roku, a jednym z wyjątków jest rodzimy Ursus (wzrost o 58 proc.). Należy jednak pamiętać, że firma dopiero zdobywa udziały w rynku.

Wciąż dobrze się ma zbyt maszyn używanych. W 2016 roku zarejestrowano 13,6 tys.

Sprzedaż powinna drgnąć po uruchomieniu dotacji z PROW na lata 2014-20. Mimo wszystko widać mniejszą chęć gospodarzy do inwestowania.

(pw)

najtańsze w regionie
kolczyki dla świń firmy allflex

dla nowych
klientów rabat 20%

Allflex

zamów telefonicznie
517 023 033

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Sejm za obniżeniem świadczeń dla funkcjonariuszy PRL-u

W miniony piątek posłowie przyjęli tzw. ustawę dezubekizacyjną. Zgodnie z jej zapisami, emerytury i renty byłych funkcjonariuszy z czasów PRL-u nie będą mogły być wyższe niż średnie świadczenia w ZUS. Powodem obniżenia świadczeń jest służba na rzecz totalitarnego państwa od 22 lipca 1944 r. do 31 lipca 1990 r. Nowe prawo nie obejmie milicjantów i strażaków, którzy skończyli Akademię Spraw Wewnętrznych i nie działali w SB. Od decyzji obniżającej świadczenia ma przysługiwać odwołanie do sądu. Ustawa wejdzie w życie od 1 stycznia.

Państwo walczy z dopingiem

Rząd zatwierdził projekt ustawy o zwalczaniu doping w sporcie. Jeśli propozycja pomyślnie przejdzie proces legislacyjny, wkrótce powstanie Polska Agencja Antydopingowa. Do jej zadań będzie należało m.in. określanie zasad i przebiegu kontroli antydopingowej, ustanawianie reguł dyscyplinarnych dotyczących doping w sporcie, planowanie i przeprowadzanie kontroli antydopingowej podczas zawodów i poza nimi oraz przyznawanie zgody na stosowanie przez zawodnika danej substancji zabronionej lub metody zabronionej. Za podanie dopingi zawodnikowi oraz za wprowadzenie nielegalnej substancji (np. sterydów anabolicznych) do obrotu ma grozić kara grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do 3 lat.

Ułatwienia dla wolontariatu

Rząd zaakceptował zmiany w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Projekt przewiduje bardziej elastyczne zasady rejestracji organizacji pożytku publicznego. Usprawniona zostanie procedura wymiany informacji między resortem rodziny, nadzorującym Fundusz Wspierania Organizacji Pożytku Publicznego, a sądami rejestrowymi. Zmianie ulegnie też sposób tworzenia wykazu organizacji uprawnionych do otrzymania 1 proc. podatku dochodowego od osób fizycznych za rok podatkowy. Minister będzie mógł umieścić na liście organizację, która wykaze, że niezamieszczenie zatwierdzonego sprawozdania finansowego i sprawozdania merytorycznego w terminie ustawowym nastąpiło nie z jej winy.

Mandat zapłacimy kartą

Resort spraw wewnętrznych pracuje nad nowelizacją Kodeksu postępowania w sprawach o wykroczenia. Do tej pory Polacy mogli uiszczać opłatę za złamanie przepisów na wskazany rachunek bankowy, a mandat gotówkowy (płacony bezpośrednio funkcjonariuszowi) dotyczył jedynie cudzoziemców. Teraz ministerstwo chce dać możliwość płacenia mandatów za pomocą karty, zarówno polskim obywatelom, jak i obcokrajowcom. Policjanci będą stopniowo wyposażani w terminale do kart, a udogodnienie ma wpłynąć pozytywnie na ścigalność kar.

Punkty karne sprawdzisz przez internet

Resort cyfryzacji przygotował nowelizację Kodeksu drogowego. Od kwietnia przyszłego roku kierowcy będą mogli sprawdzić przez internet liczbę zgromadzonych punktów karnych. Dostęp do danych będzie możliwy po uwierzytelnieniu zainteresowanej osoby za pomocą profilu na ePUAP. Informacje będzie przekazywać policja. Nowe prawo zakłada również, że organy Inspekcji Ochrony Środowiska będą miały darmowy dostęp do danych o pojazdach zgromadzonych w centralnej ewidencji pojazdów.

Uczniowie odwołają się od wyniku matury

Z początkiem roku wejdzie w życie nowelizacja ustawy o systemie oświaty. Już za kilka miesięcy maturzyści, którzy nie będą się zgadzać z wynikiem pisemnego egzaminu, otrzymają prawo do złożenia odwołania. Ma je rozpatrywać Kolegium Arbitrażu Egzaminacyjnego. W skład komisji wejdą eksperci z danej dziedziny nauki oraz egzaminatorzy. Analogicznie ma wyglądać sytuacja osób zdobywających kwalifikacje w zawodzie. Dla maturzystów kwestionujących wynik egzaminu zostanie zorganizowana dodatkowa rekrutacja na studia. Do tej pory uczniowie mogli jedynie zobaczyć swoją pracę i poprosić o jej ponowne sprawdzenie. Poprawiony wynik nie podlegał już jednak odwołaniu.

Ubezpieczenia rolnicze bardziej powszechne

Prezydent podpisał ustawę o ubezpieczeniach rolnych. Stawki taryfowe uprawniające gospodarzy do dotacji z budżetu państwa zostaną podniesione z 3,5 i 5 proc. do 9 proc. sumy ubezpieczenia. Jeśli uprawy są prowadzone na użytkach rolnych klasy V i VI, stawka będzie mogła zostać zwiększona kolejno do 12 i 15 proc. Ponadto ustawa wprowadza preferencje z tytułu zawierania przez rolnika umowy na pakiet ryzyk, do których stosowana jest dopłata. Proponowane są stawki dopłaty do 65 proc. składki, z czego 35 proc. pokrywałby rolnik, jeśli maksymalne stawki sumy ubezpieczenia nie byłyby przekroczone. Przepisy wejdą w życie od 1 stycznia.

Pieniądze na kulturę

DOTACJE ➤ Do czwartku 12 stycznia organizacje pozarządowe mogą starać się o wojewódzką dotację na realizację projektów kulturalnych oraz związanych z ochroną dóbr i dziedzictwa narodowego



Otwarty konkurs w zakresie kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego obejmuje projekty publiczne, które mogą być zrealizowane w latach 2017-2019. Jego celem jest „wzbogacenie życia kulturalnego regionu o wartościowe wydarzenia artystyczne i kulturalne, ułatwienie mieszkańcom dostępu do dóbr kultury, promocja i upowszechnianie kultury i sztuki oraz jej dokumentowanie, rozwijanie oferty edukacji artystycznej i kulturalnej skierowanej do różnych grup wiekowych i społecznych, podtrzymywanie i wzmacnianie tożsamości oraz tradycji regionalnej.”

– Rolą samorządu wojewódz-

stwa jest dostrzegać i wspierać wartościowe aktywności i działania organizacji pozarządowych, które wpisują się w nasze statutowe cele i których nigdy nie byłobyśmy w stanie zrealizować, gdyby nie zaangażowanie tysięcy osób pracujących na co dzień w tych organizacjach – tłumaczy marszałek Piotr Całbecki. – Życzę dobrych pomysłów na projekty i gorąco zachęcam organizacje pozarządowe do aplikowania o środki w naszych konkursach.

Samorząd województwa przeznaczy na realizację projektów kulturalnych ponad milion złotych. O wsparcie można aplikować do 12 stycznia do 15.30 za pomocą internetowego generato-

ra wniosków. Ofertę należy złożyć osobiście (w Punkcie Informacyjno-Podawczym UM) lub pocztą na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Departament Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Plac Teatralny 2, 87-100 Toruń.

Opisany konkurs nie jest jedynym ogłoszonym przez samorząd województwa. Więcej informacji o pozostałych zadaniach (związanych np. z rozwiązywaniem problemów alkoholowych, przeciwdziałaniem narkomanii, ochroną i promocją zdrowia oraz rozwiązywaniem problemów seniorów) można znaleźć na stronie www.ngo.kujawsko-pomorskie.pl.

oprac. (ToB)

Edukacja

Uczniowie i nauczyciele wyróżnieni

W połowie grudnia marszałek województwa Piotr Całbecki wręczył nagrody laureatom konkursów edukacyjnych. Wśród wyróżnionych znaleźli się nauczyciele i uczniowie m.in. z Brodnicy, Rypina i Dobrzynia nad Wisłą.

Uroczysta gala konkursowa odbyła się 15 grudnia w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu. Nagrody i wyróżnienia były przyznawane w ramach: IV Wojewódzkiego Konkursu Astronomicznego dla dzieci i młodzieży oraz dwóch konkursów dla pedagogów, dotyczących wykorzystania nowoczesnych narzędzi dydaktycznych.

Konkurs astronomiczny był skierowany do uczniów szkół ze wszystkich poziomów edukacji. Wzięło w nim udział 95 osób z województwa. W kategorii prac indywidualnych „Niebo moich marzeń” (konkurs fotograficzny dla osób w wieku 6-12 lat) trzecie miejsce zajął Maciej Grabowski ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Rypinie, a wy-

różnienie otrzymała Zofia Kucińska ze SP nr 1 w Golubiu-Dobrzyniu. Ciekawą pracę badawczą w kategorii „Zgrany astroteam” wykonali reprezentanci Publicznego Gimnazjum w Dobrzyniu nad Wisłą: Michał Górecki, Mateusz Kowalski i Mateusz Kozłowski. Uczniowie odebrali nagrody za trzecie miejsce. W puli upominków były m.in. teleskopy, lornetki oraz sprzęt elektroniczny.

Marszałek wyróżnił też nauczycieli, którzy startowali w konkursie „Opisz! Nagraj! Wygraj! Tablice Interaktywne w nowoczesnej szkole”. Ich zadaniem było przygotowanie prac – we współpracy z uczniami – w wybranych kategoriach: fotoreportaż, reportaż

prasowy, film i słuchowisko. Najlepszy reportaż prasowy przygotowała Alina Grążewska-Czapulak ze Szkoły Podstawowej w Jajkowie (powiat brodnicki). Laureatka za najlepszy projekt otrzymała nagrodę finansową.

Drugi konkurs dla pedagogów „Eksperymentujemy w pracowni przyrodniczej” polegał na przygotowaniu najciekawszego scenariusza zajęć z przeprowadzaniem doświadczenia (z wykorzystaniem czujnika Pasco). Jedną z laureatek została Małgorzata Czaplicka ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Brodnicy, która opracowała scenariusz pt. „Oddychanie jako jedna z cech istot żywych”.

Tomasz Błaszkwicz

Co? Gdzie? Kiedy?

Brodnica

➤ W niedzielę 19 lutego o 17.00 w BDK wystąpi Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Grupa od lat cieszy się popularnością na całym świecie. Wystąpiła prawie 8000 razy dla łącznie 18 milionów widzów na pięciu kontynentach. „Mazowsze” sięga do narodowych tańców, piosenek i obyczajów. Bilety na koncert kosztują 40 zł i można je nabyć w domu kultury. Patronat nad tym wydarzeniem objął burmistrz Brodnicy Jarosław Radacz.

Wąbrzeźno

➤ W WDK wciąż dostępne są wystawy „Portret Św. Mikołaja” oraz „Kartka świąteczna”, na których eksponowane są prace przygotowane przez przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych, ale i dorosłych. Wstęp wolny.

➤ Do końca grudnia wąbrzeska biblioteka prowadzi „Świąteczny Kiermasz Książki”. W siedzibie placówki przy ul. Wolności 38 fani literatury znajdą pozycje dostępne już od złotówki, adresowane zarówno do dzieci, młodzieży, jak i dorosłych.

➤ 14 stycznia w WDK obędzie się kiermasz ubrań pod hasłem „Pierwsze wietrzenie szafy”. Od 14.00 do 18.00 będzie można wymienić, sprzedać lub kupić odzież, buty i dodatki. Po raz pierwszy impreza jest kierowana także do młodych dziewczyn i kobiet +30 w rozmiarach od S do XL oraz do mam. Na imprezie zostanie wydzielona strefa, gdzie panie otrzymają szansę wymiany ubrań dziecięcych i ciążowych. Zapisy są przyjmowane do 10 stycznia w domu kultury.

➤ W poniedziałek 23 stycznia o 17.00 w WDK wystąpi iluzjonista Łukasz Podymski. Bilety w cenie 5 zł do nabycia w kasie instytucji w godz. 12.00-16.00 od 9 stycznia.

➤ 14 lutego do Wąbrzeźna z koncertem walentynkowym przyjedzie wokalistka Teresa Werner. Bliższe informacje pod numerem telefonu 536 940 886.

Rypin

➤ W środę 28 grudnia o 17.00 w sali widowiskowo-kinowej RDK zagra kapela góralska Zbójnicy. Zespół wykona kolędy i pastorałki w ramach koncertu świątecznego „Oj, maluśki, maluśki”. Rozstrzygnięty zostanie też konkurs plastyczny na szopkę bożonarodzeniową. Wstęp wolny.

➤ Rypiński magistrat jak co roku organizuje noc sylwestrową dla mieszkańców. Tegoroczna impreza odbędzie się na placu przy ul. Nowy Rynek. Od 23.00 do 1.00 planowana jest impreza przy muzyce z DJ-em oraz pokaz sztucznych ogni.

➤ Kino Bałtyk podało repertuar na styczeń. W dniach 4-8 stycznia o 16.30 (wersja z dubbingiem) i 19.30 (z napisami) będzie wyświetlany film „Łotr 1. Gwiezdne wojny – historie”. Projekcje są zaplanowane również od 11 do 14 stycznia, ale wyłącznie o 19.30 (z dubbingiem). 11-14 stycznia kino przygotowało propozycję dla dzieci – „Kubo i dwie struny” (o 17.00). W drugiej części miesiąca rypińskie kino pokaże jeszcze: „Zaćmę”, „Szczęście świata”, „Dusi-grosza” i „Aplikację”. Bilety na wszystkie seanse kosztują 12 zł.

Golub-Dobrzyń

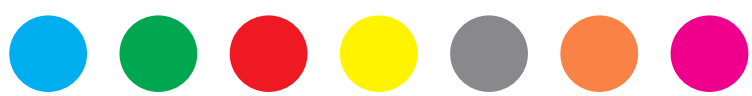
➤ W niedzielę 15 stycznia po raz 25. zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Sztab w Golubiu-Dobrzyniu poszukuje wolontariuszy. Osoby, które chcą pomóc, mogą zgłaszać się do domu kultury przy ul. Hallera 13 lub zadzwonić pod nr 56 683 24 08.

➤ W piątek 6 stycznia w DK będzie można zobaczyć musical „Przeznaczenie”, oparty na motywach powieści Wiktora Hugo pt. „Katedra Najświętszej Marii Panny w Paryżu”. Książka została napisana pod wpływem odnalezienia przez autora greckiego napisu „przeznaczenie” na ścianie Katedry Notre-Dame. Prapremiera jest zaplanowana na 12.30, a premiera na 17.30. Bilety w cenie 7 zł są dostępne wyłącznie w przedsprzedaży w sekretariacie domu kultury.

Włocławek

➤ W sobotę 14 stycznia o 17.00 w Teatrze Impresaryjnym przy ul. Wojska Polskiego 13 wystąpi popularny aktor serialowy i teatralny Tomasz Stockinger. We Włocławku zaśpiewa najważniejsze szlagiery polskiego kina przedwojennego. Bilety kosztują od 20 do 40 zł.

oprac. (ToB)



29.12.2016 - 4.1.2017



program

Niedziela 1 stycznia

TVN 22:05

VANILLA SKY

TVP 1



16:05 Ojciec Mateusz

05:30 Telezakupy
06:05 Armia Hitlera na podsluchu - dokumentalny
06:55 Domowe zwierzęki. Dzieki z natury odc. 2 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Weterynarze z sercem odc. 16 - serial
09:15 Grzech Fatmagül odc. 119 - serial
10:15 Jak rozpełtałem II wojnę światową - komedia
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie odc. 145
12:50 Święta od kuchni odc. 17
12:55 Poczta pingwinów na Antarktydzie - dokumentalny
14:05 Grzech Fatmagül odc. 120 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator - publicystyczny
16:05 Ojciec Mateusz odc. 51 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:55 Święta od kuchni odc. 18
18:10 Jak rozpełtałem II wojnę światową - komedia
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Rajd Dakar
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz odc. 163 - serial
21:20 Sprawa dla reportera - reportaż
22:15 Warto rozmawiać - publicystyczny
23:15 Everest - kulisy wyprawy - dokumentalny

TVP 2



06:00 Rodzinka.pl

06:00 Rodzinka.pl odc. 155 - serial
06:30 Dzika muzyka odc. 27
07:05 M jak miłość odc. 1224 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1567 - serial
11:25 Na dobre i na złe odc. 292 - serial
12:20 Tylko z tobą odc. 115 - serial
13:20 Rodzinka.pl odc. 70 - serial
13:45 Rodzinka.pl odc. 71 - serial
14:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 20 - reportaż
14:45 Imperium miłości odc. 18 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1265 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 116 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1567 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
20:40 To właśnie miłość - komedia
23:00 Belfegor - upiór Luwru - horror

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 34
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1946
10:55 Ukryta prawda odc. 434 - serial
12:00 Szkoła odc. 176 - serial
13:00 19+ odc. 36 - serial
13:30 Szpital odc. 320 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 4 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 177 - serial
16:30 19+ odc. 37 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 435 - serial
18:00 Szpital odc. 321 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4814
20:10 Doradca smaku odc. 35
20:15 Na Wspólnej odc. 2402 - serial
20:55 Kuchenne rewolucje odc. 14 s. 12 - rozrywka
21:55 Los numeros - komedia
23:30 Życie bez wstydu odc. 4 s. 4 - rozrywka

POLSAT



09:00 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 315 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 222 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 223 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 140 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 397 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 18 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 437 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2405 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 522 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3289
16:30 Na ratunek 112 odc. 26 - serial
17:00 Gliniarze odc. 37 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2406 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 2 - serial
20:05 Hotel Marigold - komediodramat
22:50 Zaginiona - thriller

HITY DNIA



„Farciarz Gilmore”
(1996r.) TV PULS 20:00

Happy Gilmore ma nietatwe zadanie. Jeśli w ciągu 90 dni nie wygra w golfa fortuny, jego babka straci dom. Problem w tym, że Happy nie ma pojęcia o golfie, do tej pory był kiepskim hokeistą.



„Los numeros”
(2011r.) TVN 21:55

Kuba wygrywa na loterii 17 milionów złotych, ale zamiast otrzymać pieniądze, zostaje posądzony o wyłudzenie. Jako że jest policjantem, postanawia dociec prawdy.

7 tvn



13:55 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 91 - serial
06:15 Szpital odc. 533 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 118 - serial
08:15 Zagubieni odc. 8 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 10 - serial
10:15 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 180 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 119 - serial
13:55 Szpital odc. 534 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 143 - serial
15:55 Zagubieni odc. 9 s. 3 - serial
16:55 Gotowe na wszystko odc. 11 s. 3 - serial
17:55 Zaklinaczka duchów odc. 2 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 181 - serial
20:00 Totalna magia - komedia
22:15 Sposób na morderstwo odc. 2 s. 2 - serial
23:20 Obłąd - horror

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 6 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 7 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 22 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 10 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 25 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 37 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 264 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 88 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 103 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 192 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 88
15:00 Dom nie do poznania odc. 265 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 80 - serial
17:00 Droga do szczęścia odc. 40 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 89 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 193 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 14 - serial

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 38
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 11 s. 20 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 12 s. 14 - serial
09:00 Napisala: morderstwo odc. 7 s. 12 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 8 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 14 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 23 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 82 - serial
14:00 Kuchenne koszmary Gordona Ramsaya odc. 4 s. 2 - serial
15:00 Gwiazdy lombardu odc. 148 s. 8 - serial
15:30 13. posterunek odc. 40 s. 2 - serial
16:15 13. posterunek odc. 41 s. 2 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 16 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 17 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 1 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 2 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 149 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 150 s. 8 - serial
20:00 Farciarz Gilmore - komedia
21:45 Służba nie drużba - komedia
23:45 Z archiwum policji odc. 4 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Z Moskwy do Pietuszek z Wiedeniktem Jerofiejewem - dokumentalny
09:20 Wenecja - obyczajowy
11:30 Prządki złota - dokumentalny
12:55 Ludzie za mgłą - dramat
14:40 Pożegnanie z ojczyzną - dokumentalny
15:10 Informacje kulturalne
15:30 Amator - dramat
17:35 Barbara - dramat
19:30 Ziegenort - animowany
19:50 Dzika kraina - animowany
20:20 Artyści odc. 5 - serial
21:20 Pod Mocnym Aniołem - dramat
23:20 Eugenicy - dokumentalny

TVP HISTORIA



14:10 Sensacje XX wieku

06:30 Obiektyw odc. 22
07:00 Ludzie rzeki odc. 9 - dokumentalny
08:05 Święty Augustyn odc. 4 - serial
09:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 88 - reportaż
09:40 Było - nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Jeszcze się Polska o nas upomni - dokumentalny
11:15 Gdzie rosną poziomki? - dokumentalny
12:15 Codzienny PRL odc. 30 - reportaż
13:00 Karol. Urodzony, by być księciem odc. 2 - dokumentalny
14:10 Sensacje XX wieku odc. 38
14:35 Sensacje XX wieku odc. 39
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 61 - serial
15:40 Dzieci Hitlera odc. 4 - dokumentalny
16:50 Musieli zwyciężyć - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 243 s. 4 - serial
19:00 Sensacje XX wieku odc. 41
19:30 Sensacje XX wieku odc. 40
20:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Arka Noego - dokumentalny
21:30 Czas honoru odc. 77 - serial
22:30 Spór o historię odc. 146
23:10 Zabójca z lubieżności - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilków odc. 44 - dla dzieci
09:00 Na zdrowie
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Bioetyczny detektyw odc. 6 - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 Myśląc o ojczyźnie
11:35 Dusza Tunezyjska - dokumentalny
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy - reportaż
13:20 Wizyta duszpasterska u państwa Pietrasik
14:05 Święta za dolara - obyczajowy
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
16:35 Przegląd tygodnika rodzin katolickich "Źródło"
16:40 III Woźnicki Koncert Bożonarodzeniowy
17:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Superksięga odc. 20 - dla dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny
23:00 O funduszach Unii Europejskiej - czyli jak być skutecznym odc. 7
23:45 Lusaka - City of Hope - reportaż

TVP 1



14:00 Grzech Fatmagül

06:00 Naród Putina. Dokąd zmierzają Rosjanie? - dokumentalny
07:00 Poczta pingwinów na Antarktydzie - dokumentalny
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:35 Astronarium odc. 19
09:15 Grzech Fatmagül odc. 120 - serial
10:10 Jak rozpetalem II wojnę światową - komedia
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie odc. 132
12:50 Święta od kuchni odc. 18
12:55 Młodzi lekarze odc. 2 - serial
14:00 Grzech Fatmagül odc. 121 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Ktokolwiek widział - ktokolwiek wie... odc. 17 - publicystyczny
15:50 Obserwator - publicystyczny
16:15 Święta od kuchni odc. 19
16:25 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie - skoki narciarskie
16:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie - skoki narciarskie
17:50 Teleexpress
18:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie - skoki narciarskie
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Rajd Dakar
20:20 Pogoda
20:30 Półdark: Wichry losu odc. 8 s. 2 - serial
21:35 Wyścig z czasem - S-F
23:30 Tajemnice hotelu Adlon odc. 5 - miniserial

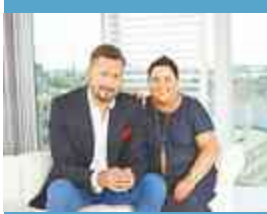
TVP 2



10:55 Barwy szczęścia

06:00 Rodzinka.pl odc. 156 s. 6 - serial
06:35 Natura się o(d)placa odc. 33 s. 2 - reportaż
07:05 M jak miłość odc. 1225 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
11:25 Na dobre i na złe odc. 293 - serial
12:20 Tylko z tobą odc. 116 - serial
13:15 Rodzinka.pl odc. 72 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 73 - serial
14:10 Ekspres miłosierdzia odc. 13 - reportaż
14:40 Imperium miłości odc. 19 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:00 Pielgrzymka do miejsc śmiesznych - kabaret Neo-Nówka
17:05 Tylko z tobą odc. 117 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
20:05 Pretty Woman - komedia
22:20 Mów mi mistrzu odc. 4 - rozrywka
23:25 To właśnie miłość - komedia

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

06:50 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 35
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1947
10:55 Ukryta prawda odc. 435 - serial
12:00 Szkoła odc. 177 - serial
13:00 19+ odc. 37 - serial
13:30 Szpital odc. 321 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 178 - serial
16:30 19+ odc. 38 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 436 - serial
18:00 Szpital odc. 322 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4815
20:00 Harry Potter i Komnata Tajemnic - przygodowy
23:20 Uciekający pociąg - sensacyjny

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 316 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 224 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 225 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 141 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 398 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 19 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 438 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2406 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 523 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3290
16:30 Na ratunek 112 odc. 27 - serial
17:00 Gliniarze odc. 38 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2407 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 322 - serial
20:05 Uniwersytet Potworny - animowany
22:35 Conan barbarzyńca - fantastyczny

7 tvn



06:15 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 92 - serial
06:15 Szpital odc. 534 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 119 - serial
08:15 Zagubieni odc. 9 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 11 - serial
10:15 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 181 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 120 - serial
13:55 Szpital odc. 535 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 144 - serial
15:55 Zagubieni odc. 10 s. 3 - serial
16:55 Gotowe na wszystko odc. 12 s. 3 - serial
17:55 Zaklinaczka duchów odc. 3 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 182 - serial
20:00 Happy Feet: Tupot małych stóp II - animowany
22:10 Vinci - komedia

4!



12:00 Galileo

06:00 Nieśmiertelny odc. 7 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 8 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszk Miki odc. 23 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 11 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszk Miki odc. 26 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 38 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 266 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 89 - serial
12:00 Galileo odc. 566
13:00 Policjantki i policjanci odc. 193 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 131
15:00 Dom nie do poznania odc. 1 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 81 - serial
17:00 Droga do szczęścia odc. 41 - serial
17:55 Detektywi w akcji odc. 90 - serial
18:55 Policjantki i policjanci odc. 194 - serial
19:50 Wysmakowani odc. 41
20:00 Armia ciemności - horror
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 12 - serial
23:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 13 - serial

HITY DNIA



„Harry Potter i Komnata Tajemnic” (2002r.) TVN 20:00

Nowy rok szkolny w Hogwarcie zapowiada się emocjonująco. "Sami Wiecie Kto" nie zamierza oddać władzy. Na ścianie akademii pojawia się napis obwieszczający, że Komnata Tajemnic została otwarta.



„Vinci” (2004r.) TVN 7 22:10

Znany złodziej dzieł sztuki wychodzi z więzienia, by wykonać kolejne zlecenie, którym jest kradzież "Damy z łasiczką" z Muzeum Czartoryskich. Nie wie, że jego współnik pracuje w policji.

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 39
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 12 s. 20 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 14 - serial
09:00 Napisala: morderstwo odc. 8 s. 12 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 9 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 14 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 24 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 83 - serial
14:00 Kuchenne koszmary Gordona Ramsaya odc. 5 s. 2 - serial
15:00 Gwiazdy lombardu odc. 150 s. 8 - serial
15:30 13. posterunek odc. 41 s. 2 - serial
16:15 13. posterunek odc. 42 s. 2 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 17 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 18 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 3 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 4 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 151 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 152 s. 8 - serial
20:00 6-ty dzień - akcji
22:15 Szakal - sensacyjny

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Nienasyceni odc. 19 - publicystyczny
08:30 Dzieje mistrza Twardowskiego - fantastyczny
10:20 Zakochani w Rzymie - komedia
12:20 Mamma Roma - dramat
14:15 Tugan Sochijew dyryguje Czajkowskiego i Dworzaka - koncert
16:00 Tango libre - obyczajowy
17:50 Poradnik pozytywnego myślenia - komediodramat
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Artyści odc. 6 - serial
21:15 Wstęp do filmu odc. 20
21:25 Delicatessen - komedia
23:15 Gosford Park - komedia

TVP HISTORIA



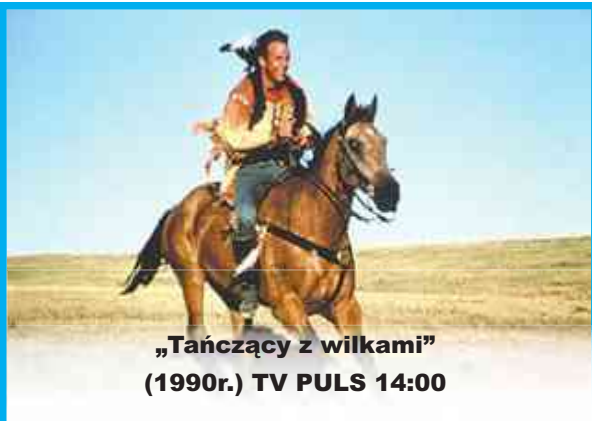
08:55 Wojciech Cejrowski

06:25 Obiektyw odc. 21
07:00 Tatrzański Park Narodowy - dokumentalny
08:05 Święty Augustyn odc. 5 - serial
08:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 89 - reportaż
09:30 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:05 Arka Noego - dokumentalny
11:20 Mój pierwszy dzień odc. 6
11:55 Mój pierwszy dzień odc. 11
12:25 Errata do biografii odc. 18 - serial
13:05 Skarby Watykanu odc. 2 - dokumentalny
14:05 Sensacje XX wieku odc. 41
14:35 Sensacje XX wieku odc. 40
15:05 Encyklopedia II wojny światowej odc. 62 - serial
15:35 Koło historii odc. 5
16:15 Podróże z historią odc. 17
16:45 Lolek - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 244 s. 4 - serial
19:00 Sensacje XX wieku odc. 2 odc. 6 - dokumentalny
20:30 Torgau 1939-1945, zbrodnie sądu wojennego - dokumentalny
21:35 Czas honoru odc. 78 - serial
22:40 Szerokie tory odc. 123 - reportaż
23:15 Mój przyjaciel wróg - dokumentalny

TRAM

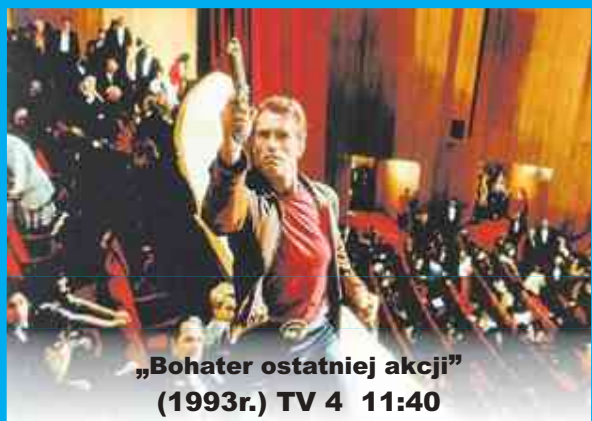
08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Superksięga odc. 20 - dla dzieci
09:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 Głos Polski - felieton
11:35 Syria - w drodze do Damaszku - reportaż
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Słuchajcie uważnie - dramat
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Święty Augustyn - dokumentalny
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 18 - serial
17:00 Na tropie
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte młodych
18:55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu - publicystyczny
19:30 Moja katolicka rodzina odc. 12 - dla dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Historia królowej Estery odc. 9 - serial
22:50 W służbie rodzinie - dokumentalny
23:15 Wypalone sumienia - reportaż

HITY DNIA



„Tańczący z wilkami”
(1990r.) TV PULS 14:00

Oficer wojsk Unii, porucznik Dunbar, ma prawo wyboru miejsca dalszej służby. Na własne życzenie mężczyzna wyrusza do odległego fortu Sedgwick, położonego na terenach należących do Indian.



„Bohater ostatniej akcji”
(1993r.) TV 4 11:40

Jedenastoletni miłośnik kina akcji zostaje przeniesiony w świat ekranowych bohaterów. Chłopiec bierze udział w przygodach filmowego superpolicjanta.

TVP 1



06:15 Bulionerzy

06:15 Bulionerzy odc. 64 - serial
06:40 Bulionerzy odc. 65 - serial
07:10 Las story odc. 27
07:35 Rok w ogrodzie
09:35 Ogród królowej Elżbiety
- dokumentalny
11:45 Święta od kuchni odc. 19
11:55 Sami swoi - komedia
13:20 Nie ma mocnych - komedia
14:55 Kochaj albo rzuć - komedia
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Rolnik szuka żony
odc. 13 s. 3 - rozrywka
18:40 Jaka to melodia?
- teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
19:55 Orędzie noworoczne
prezydenta Rzeczypospolitej
Polskiej Andrzeja Dudy
20:05 Sport
20:15 Rajd Dakar
20:20 Pogoda
20:30 Zatańcz ze mną - komedia
22:25 Szopka w muzeum
23:15 Sylwester z "Jaka to melodia?"
- teleturniej muzyczny

TVP 2



14:00 Familiada

05:40 Królestwo goryli. Walki o tron
- dokumentalny
06:35 M jak miłość odc. 1265 - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:45 Julie i Julia - komedia
12:55 Sekretne życie gwiazd PRL-u
odc. 1 - serial
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Mariolka prawdę ci powie
odc. 13
15:45 Pretty Woman - komedia
17:50 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 Neo-nówka i przyjaciele
19:55 Sylwester z Dwójką
- Zakopane 2016

tvn



11:50 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 956
11:00 Na Wspólnej odc. 2400 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2401 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2402 - serial
12:25 Top Model odc. 5 s. 6 - rozrywka
13:25 Top Model odc. 6 s. 6 - rozrywka
14:25 Azja Express odc. 4 - rozrywka
15:55 Pluto Nash - komedia
18:00 Kuchenne rewolucje
odc. 14 s. 12 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Hello 2017!
#SYLWESTERWARSZAWA

POLSAT



17:50 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków
odc. 4 - dla dzieci
08:15 Turbo Fast odc. 13 - dla dzieci
08:45 Jeźdźcy smoków: Na końcu
świata odc. 4 - dla dzieci
09:15 Pan Peabody i Sherman
Show odc. 15 - dla dzieci
09:45 Przygody Kota w butach
odc. 2 - dla dzieci
10:10 Ewa gotuje odc. 252
10:45 Wymakowani odc. 41
10:55 Stuart Malutki - komedia
12:45 La Bamba - biograficzny
15:00 Jaś Fasola odc. 10 - serial
15:35 10-lecie Kabaretu Skeczów
Męczących
17:50 Świat według Kiepskich
odc. 279 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Sylwestrowa rozgrzewka
20:00 Sylwestrowa Moc Przebojów
2016/2017

7 tvn



09:00 Przyjaciele

05:50 Ukryta prawda odc. 93 - serial
06:55 Mango - Telezakupy
09:00 Przyjaciele odc. 4 s. 4 - serial
09:30 39 i pół odc. 8 s. 2 - serial
10:30 39 i pół odc. 9 s. 2 - serial
11:30 39 i pół odc. 10 s. 2 - serial
12:30 Kochaj i tańcz - komedia
15:00 Zaskoczenia - komedia
17:00 Podróż do wnętrza Ziemi - S-F
19:00 Street Dance - muzyczny
21:05 Street Dance II - muzyczny
22:50 Złap mnie, jeśli potrafisz
- sensacyjny

4



10:35 Policjantki i Policjanci

06:00 Legendy Chima
odc. 9 - dla dzieci
06:30 Legendy Chima
odc. 10 - dla dzieci
06:55 Tom i Jerry odc. 9 - dla dzieci
07:30 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 24 - dla dzieci
07:55 Tom i Jerry odc. 12 - dla dzieci
08:30 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 27 - dla dzieci
08:55 Wymakowani odc. 41
09:00 Niezwykła Przygoda Kubusia
Puchatka - animowany
10:35 Policjantki i policjanci
odc. 193 - serial
11:40 Bohater ostatniej akcji
- przygodowy
14:25 Na pewno, być może - komedia
16:40 Wyścig - sensacyjny
19:00 Galileo odc. 568
20:00 Kto pod kim dołki kopie
- przygodowy
22:30 Don Jon - komedia

TV PULS



14:00 Tańczący z wilkami

06:00 Niesamowite! odc. 17 - serial
06:30 Niesamowite! odc. 18 - serial
07:00 Taki jest świat odc. 29 s. 2
07:45 Łoś prosto z nieba - komedia
09:25 Życzenie wigilijne Richiego
Richa - dla dzieci
10:55 Grinch: święt nie będzie
- komedia
12:55 Najpiękniejsze baśnie braci
Grimm odc. 14 s. 2
- fantastyczny
14:00 Tańczący z wilkami - western
17:20 Robin Hood: Książę złodziei
- przygodowy
20:00 13. dzielnica
- komedia sensacyjna
21:25 Szalone fabryki polskiej
muzyki! odc. 10 - rozrywka

TVP KULTURA



14:10 Bikiniarze

07:05 Informacje kulturalne
10:35 Informacje kulturalne ekstra
10:55 Pomniki historii odc. 46 - serial
11:10 Informacje kulturalne
12:10 Rock'n'roll i Czerwoni Khmerzy
- dokumentalny
14:10 Bikiniarze - musical
16:30 Debaty 2 Programu PR
i TVP Kultura odc. 8 - debata
17:10 Bestie z południowych krain
- dramat
18:50 Witamy w latach 90.
odc. 4 - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Artyści odc. 7 - serial
21:15 Swobodny jeździec - dramat
23:00 Abba w Studiu 2 - koncert

TVP HISTORIA



07:35 Jak to działa?

06:30 Ginące cywilizacje
odc. 14 - serial
07:35 Jak to działa? odc. 122 - serial
08:05 Był sobie człowiek
odc. 18 - dla dzieci
08:40 Awantura o Basię
odc. 2 - dla dzieci
09:15 Awantura o Basię
odc. 3 - dla dzieci
09:45 Okrasa łamie przepisy odc. 82
10:25 Dziedzictwo i tajemnice
morskiego świata odc. 5
- reportaż
11:30 Karol. Urodzony, by być
księciem odc. 2
- dokumentalny
12:40 Wojownicy czasu
odc. 7 - dokumentalny
13:20 Tajemnice przyrody Biebrzy
- dokumentalny
14:15 Szerokie tory odc. 90 - reportaż
14:50 Lagardere odc. 1- przygodowy
16:40 Spór o historię odc. 144
17:20 Kulig - muzyczny
18:00 Od Sylwestra do Sylwestra
- reportaż
18:30 Nefertiti i zaginiona dynastia
- dokumentalny
20:10 Sami swoi - komedia
22:00 Most na Renie - dramat

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Westerplatte młodych
08:55 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:00 Sanktuarium Matki Ubogich
w Banneux - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Myśląc ojczyzna
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć...
w mijającym tygodniu
- publicystyczny
12:50 Na tropie
13:20 Siódmy sakrament
13:45 Informacje rolne
14:00 Historia królowej Estery
odc. 9 - serial
14:50 Dobrze ześ się Jezu pod
Giewontem narodził
- reportaż
15:30 Plan naszego ojca
odc. 14 - serial
16:00 Informacje dnia
16:10 Zrozumieć święta
- dokumentalny
19:25 Przegląd katolickiego
tygodnika "Niedziela"
- publicystyczny
19:30 Spotkanie z Magdą Buczek
19:45 Modlitwa z telefonicznym
udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Ocalić od zapomnienia
- felieton
21:00 Apel Jasnógórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia

TVP 1



05:55 Bulionerzy

05:55 Bulionerzy odc. 67 - serial
06:30 Słownik polsko@polski
- edukacyjny
07:00 Msza święta z Sanktuarium
Bożego Miłosierdzia
w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:35 Ziarno odc. 605
10:45 Jak to działa? odc. 67
11:15 Zakochaj się w Polsce odc. 12
11:40 Sekrety mnichów odc. 4
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczn
w Garmisch-Partenkirchen
- skoki narciarskie
14:00 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczn
w Garmisch-Partenkirchen
- skoki narciarskie
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Blondynka odc. 57 - serial
21:25 Mumia - przygodowy
23:35 Sportowa niedziela

TVP 2



10:30 Rodzinka.pl

05:55 Agnetha - ABBA - a teraz?
- dokumentalny
07:00 Kubuś i przyjaciele
- animowany
08:10 Muppety - komedia
10:00 Rodzinka.pl
odc. 148 s. 6 - serial
10:30 Rodzinka.pl odc. 149 - serial
12:15 Koncert noworoczny z Wiednia
14:00 Familiada - teleturniej
15:30 Na dobre i na złe
odc. 657 - serial
17:25 Rodzinka.pl
odc. 185 s. 9 - serial
18:00 Panorama odc. 2512
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda odc. 2519
18:55 Julie i Julia - komedia
21:05 To nie tak, jak myślisz, kotku!
- komedia

tvn



19:45 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata
odc. 2 s. 7 - reportaż
08:25 Azja Express odc. 5 - rozrywka
09:45 Złoto dla zuchwałych - wojenny
12:25 Harry Potter i Komnata
Tajemnic - przygodowy
15:40 Listy do M. - komedia
18:00 Ugotowani odc. 6 s. 10
- rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 4816
20:00 Wojownicze żółwie ninja
- komedia sensacyjna
22:05 Vanilla Sky - thriller

POLSAT



07:35 Jeźdźcy smoków

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Jeźdźcy smoków
odc. 5 - dla dzieci
08:05 Turbo Fast odc. 14 - dla dzieci
08:35 Jeźdźcy smoków: Na końcu
świata odc. 5 - dla dzieci
09:05 Przygody Kota w butach
odc. 3 - dla dzieci
09:40 Piotruś Pan: wielki powrót
- animowany
11:05 Uniwersytet Potworny
- animowany
13:25 Sam w domu
- komedia sensacyjna
15:30 Dirty Dancing - taneczny
17:45 Nasz nowy dom
odc. 63 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
odc. 213 - publicystyczny
20:00 Seks, alkohol i książki
- program kabaretu Neo-nówka

7 tvn



08:50 Przyjaciele

05:35 Ukryta prawda odc. 94 - serial
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Przyjaciele odc. 5 s. 4 - serial
09:20 Przyjaciele odc. 6 s. 4 - serial
09:50 Film o pszczołach - animowany
11:50 Święta z zaskoczenia
- dramat obyczajowy
13:40 Fantom - przygodowy
15:45 Zaczarowana
- komedia muzyczna
17:55 Podróż na tajemniczą wyspę
- przygodowy
19:55 Godziny szczytu II - sensacyjny
21:55 Totalna magia - komedia

4



11:50 Galileo

06:00 Legendy Chima
odc. 11 - dla dzieci
06:25 Tom i Jerry
odc. 10 - dla dzieci
06:55 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 25 - dla dzieci
07:25 Tom i Jerry odc. 13 - dla dzieci
07:55 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 28 - dla dzieci
08:25 Garfield: Mały kłopot
w wielkich Chinach
- animowany
09:25 Kubuś Puchatek:
Puchatkowego Nowego
Roku - animowany
10:50 Galileo odc. 567
11:50 Galileo odc. 568
12:50 Burzowe tornado - S-F
14:45 Asteriks i Obeliks: Osiedle
bogów - animowany
16:35 Mit - przygodowy
19:00 Galileo odc. 569
20:00 Goście, goście - komedia
22:10 Śmiertelny rejs - horror

puls



07:10 Wojciech Cejrowski

06:00 Taki jest świat odc. 29 s. 2
06:40 Wojciech Cejrowski. Boso
- Teksas odc. 6 - reportaż
07:10 Wojciech Cejrowski. Boso
- Teksas odc. 7 - reportaż
07:55 Wojciech Cejrowski. Boso
- Teksas odc. 8 - reportaż
08:30 Najpiękniejsze baśnie braci
Grimm - fantastyczny
09:40 Grinch: święt nie będzie
- komedia
11:40 Milion na Gwiazdkę - komedia
13:30 Historia Kopciuszka
odc. 6- dla dzieci
15:05 Kochanie, zmniejszyliśmy
siebie - komedia
16:25 Aniołki Charliego
- komedia sensacyjna
18:20 Farciarz Gilmore - komedia
20:00 Hellboy - fantastyczny
22:05 Szakał - sensacyjny

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Informacje kulturalne
07:35 Którędy po sztukę
odc. 27 - publicystyczny
07:50 Docent H. - obyczajowy
08:25 Jeszcze nie wieczór
- komediodramat
10:20 Anna Netrebko - Anna
Wspaniała - dokumentalny
11:15 Koncert noworoczny
z Wiednia - koncert
12:05 Blue Jasmine - dramat
13:55 Nienasyceci
odc. 20 - publicystyczny
16:05 Warszawskie Combo
Taneczne - koncert
17:15 Studio Kultura - Niedziela z...
18:15 Zakochany anioł - komedia
20:05 Pomniki historii odc. 37 - serial
20:20 Artyści odc. 8 - serial
21:25 Drogówka - kryminalny
23:30 TOTART - czyli odzyskiwanie
roзумu - dokumentalny

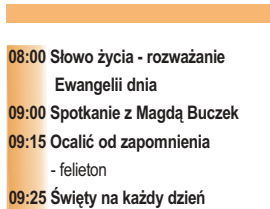
TVP HISTORIA



09:40 Okrasa łamie przepisy

06:30 Ginące cywilizacje
odc. 15 - serial
07:30 Człowiek Boga - dokumentalny
08:35 Czarne chmury odc. 9 - serial
09:40 Okrasa łamie przepisy
odc. 116
10:20 Ludzie rzeki
odc. 10 - dokumentalny
11:25 Skarby Watykanu
odc. 2 - dokumentalny
12:30 Przewodnik historyczny
Bogusława Wołoszańskiego
odc. 13
13:10 Dziką Iberia
odc. 3 - przyrodniczy
14:05 Szerokie tory
odc. 123 - reportaż
14:40 Strachy odc. 1 - serial
16:35 Ex libris
17:05 Most na Renie - dramat
19:10 Ostatnia tajemnica
Romanowów - dokumentalny
20:15 Pan Tadeusz - obyczajowy
22:55 Nefertiti i zaginiona dynastia
- dokumentalny

TRAM



08:00 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:00 Spotkanie z Magdą Buczek
09:15 Ocalić od zapomnienia
- felieton
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Mikołaj - chłopiec, który został
świętym - animowany
11:30 Bernadetta Księżniczka
z Lourdes - animowany
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym
Franciszkiem
12:20 Wieś - to też Polska
14:15 Boże Narodzenie chłopca
stajennego - dla dzieci
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
17:00 Tam, gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
19:25 Retrospekcja - publicystyczny
19:30 Jesteśmy katolikami - dla dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki Bożej
Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Cuda Jezusa odc. 27 - serial
22:35 Vatican Magazine
23:05 Jak my to widzimy - z daleka
widać lepiej - publicystyczny
23:35 Mój brat papież - wywiad
23:50 Po cóż są nam święci - serial

HITY DNIA



„Hellboy”
(2004r.) TV PULS 20:00

U schyłku II wojny światowej naziści organizują siły piekieł przeciwko nieprzyjaciółom. Tworzą czerwonoskórego demona. Po latach potwór zaczyna wykorzystywać nadprzyrodzone siły, by pomagać ludzkości.



„Drogówka”
(2013r.) TVP KULTURA 21:25

Historia rozgrywająca się w środowisku policjantów, którzy razem pracują, przyjaźnią się i prowadzą wspólne interesy. Gdy jeden z nich ginie, sierżant Ryszard Król zostaje oskarżony o morderstwo.

TVP 1



06:25 Klan

05:50 Telezakupy
06:25 Klan odc. 3043 - serial
06:50 Nosorożce. Kłątwa magicznego rogu - dokumentalny
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Po prostu zdrowie
09:05 Grzech Fatmagül odc. 121 - serial
10:10 Ranczo odc. 16 - serial
11:05 Złote serce odc. 8 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 Dzikie park Yellowstone odc. 1 - serial
13:50 Grzech Fatmagül odc. 122 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Okrasa łamie przepisy odc. 107
16:00 Ojciec Mateusz odc. 52 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej
18:00 Klan odc. 3044 - serial
18:35 Złote serce odc. 9 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
22:10 Chodzi o pieniądze
23:50 Mumia - przygodowy

TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

06:05 Rodzinka.pl odc. 157 s. 7 - serial
06:35 Coś dla Ciebie odc. 102 - publicystyczny
07:05 M jak miłość odc. 1226 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 294 - serial
12:45 Tylko z tobą odc. 117 - serial
13:45 Rodzinka.pl odc. 74 - serial
14:15 Makłowicz w podróży odc. 153
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 Rodzinka.pl odc. 135 - serial
16:30 Rodzinka.pl odc. 136 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 118 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Kronika Rajdu Dakar 2016 - reportaż
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1569 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1266 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:45 Jedyna szansa odc. 6 - serial
23:00 Pitbull odc. 3 - serial

tvn



19:50 Uwaga!

05:50 Mango - Telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 7 - rozrywka
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1948
10:55 Ukryta prawda odc. 436 - serial
12:00 Szkoła odc. 178 - serial
13:00 19+ odc. 38 - serial
13:30 Szpital odc. 322 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 179 - serial
16:30 19+ odc. 39 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 437 - serial
18:00 Szpital odc. 323 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4817
20:10 Doradca smaku odc. 39
20:15 Na Wspólnej odc. 2403 - serial
20:55 Projekt Lady odc. 4 - rozrywka
21:55 Życie bez wstydu odc. 5 s. 4 - rozrywka
22:55 Podwójne ryzyko - thriller

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 317 s. 5 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy odc. 226 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy odc. 227 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 142 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 399 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 20 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 439 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2407 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 524 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 28 - serial
17:00 Gliniarze odc. 39 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2408 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 431 - serial
20:00 Wysmakowani odc. 42
20:10 Królestwo niebieskie - dramat historyczny
23:30 Uniwersalny żołnierz: Powrót - sensacyjny

HITY DNIA



„Królestwo niebieskie” (2005r.) POLSAT 20:10
XII-wieczna Europa. Kowal Balian w tragicznych okolicznościach traci rodzinę. Krzyżowiec Godfrey z Ibelinu proponuje mu naukę rycerskiego rzemiosła. Wyruszają do Jerozolimy, by bronić Ziemi Świętej.



„Jesteś Bogiem” (2012r.) TVP KULTURA 20:20
W 1998 r. trójka przyjaciół zakłada hip-hopowy zespół Paktofonika. Historia powstawania ich piosenek pozwala odnieść teksty utworów do życia bohaterów i zrozumieć, co znaczący.

7 tvn



14:00 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 95 - serial
06:20 Szpital odc. 535 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 120 - serial
08:20 Zagubieni odc. 10 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 12 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 182 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 121 - serial
14:00 Szpital odc. 536 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 145 - serial
16:00 Zagubieni odc. 11 s. 3 - serial
17:00 Gotowe na wszystko odc. 13 s. 3 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 4 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 183 - serial
20:00 Wehikuł czasu - S-F
22:10 Skazany na śmierć odc. 4 s. 2 - serial
23:20 Wschodnie obietnice - sensacyjny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 8 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 11 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 26 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 14 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 29 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 39 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 2 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 90 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 1 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 194 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 89
15:00 Dom nie do poznania odc. 3 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 82 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 91 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 195 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 15 - serial
21:00 Big Box Little Box odc. 4 - rozrywka
22:00 Galileo odc. 568
23:00 Galileo odc. 569

puls



10:00 Napisła: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 40
07:00 Niesamowite! odc. 18 - serial
07:30 Niesamowite! odc. 19 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 20 - serial
09:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 14 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 10 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 15 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 25 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 84 - serial
14:00 Gwiazdy lombardu odc. 151 s. 8 - serial
14:30 Gwiazdy lombardu odc. 152 s. 8 - serial
16:00 Walka o bagaż odc. 1 s. 4 - serial
16:30 Walka o bagaż odc. 2 s. 4 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 18 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 19 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 5 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 6 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 153 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 154 s. 8 - serial
20:00 Gwiazdy lombardu odc. 7 - serial
20:25 Gwiazdy lombardu odc. 8 - serial
20:55 Gwiazdy lombardu odc. 9 - serial
22:25 Anakonda - thriller

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Studio Kultura - Niedziela z... - animowany
09:20 Analiza wzruszeń i rozdrażnień - obyczajowy
09:35 Wielki bieg - dramat
11:30 Crimen odc. 1 - serial
12:40 Riffi po sześćdziesiątce - komedia
14:15 Pięć minut przed gwizdkiem - obyczajowy
15:35 Design odc. 33 - serial
16:10 Informacje kulturalne
17:00 Wielki bieg - dramat
18:50 Peace 'n' Pop odc. 1 - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Jesteś Bogiem - biograficzny
22:30 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat odc. 31 - publicystyczny
23:35 Którędy po sztukę odc. 28 - publicystyczny

TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

06:30 Musieli zwyciężyć - dokumentalny
07:30 Dziobem i pazurem - dokumentalny
08:35 Był sobie człowiek odc. 19 - dla dzieci
09:10 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat odc. 89 - reportaż
09:40 Wojownicy czasu odc. 7 - dokumentalny
10:20 Dziewczyny z tamtych lat - dokumentalny
11:10 Wszystko jest możliwe - dokumentalny
12:20 Trędowata - melodramat
14:05 Sensacje XX wieku odc. 2
14:55 Sam przeciw wszystkim... czyli pierwszy wolny związkowiec - dokumentalny
15:35 Spór o historię odc. 86
16:20 Ostatnia tajemnica Romanowów - dokumentalny
17:15 Ex libris
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 243 s. 4 - serial
18:45 Flesz historii
19:05 Sensacje XX wieku odc. 1
20:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Pacyfik w ogniu odc. 2 - dokumentalny
21:40 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 1 - serial
22:35 Na krawędzi wojny odc. 1 - serial
23:35 Dziwny jest ten świat odc. 2 - reportaż

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Wieś - to też Polska
09:25 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:30 Vatican Magazine
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Narciarski żółtodziób odc. 4 - edukacyjny
11:50 Retrospekcja - publicystyczny
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Nasz fascynujący wszechświat - dokumentalny
13:20 Koncert życzeń
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuaria polskie - reportaż
16:30 Tydzień z Ziemi Świętej
16:50 Świadkowie - reportaż
17:20 Święty na każdy dzień
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Jay Jay Odrzutowiec odc. 13 - dla dzieci
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa - publicystyczny
22:10 Głos serca odc. 16 - serial

TVP 1



06:05 Klan

05:30 Telezakupy
06:05 Klan odc. 3044 - serial
06:30 Jaka to melodia? - teleturniej
07:05 Dzikie park Yellowstone odc. 1 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:35 Rok w ogrodzie
09:00 Grzech Fatmagül odc. 122 - serial
10:05 Ranczo odc. 17 - serial
11:05 Złote serce odc. 9 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 Dzikie park Yellowstone odc. 2 - serial
13:50 Grzech Fatmagül odc. 123 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator odc. 67 - publicystyczny
16:00 Ojciec Mateusz odc. 53 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej
18:00 Klan odc. 3045 - serial
18:35 Złote serce odc. 10 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Rozdarte serca odc. 37 - serial
21:25 Serial fabularny - serial
22:25 Dzień świąt - komediodramat

TVP 2



16:05 M jak miłość

06:00 Rodzinka.pl odc. 158 s. 7 - serial
06:35 Program ekumeniczny
07:05 M jak miłość odc. 1227 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1569 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 295 - serial
12:35 Tylko z tobą odc. 118 - serial
13:35 Rodzinka.pl odc. 75 - serial
14:10 Makłowicz w podróży odc. 154
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1265 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 119 - serial
18:00 Panorama odc. 2514
18:30 Sport-telegram
18:40 Kronika Rajdu Dakar 2016 - reportaż
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1569 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1570 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1267 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Cyrkowa dynastia - dokumentalny

tvn



20:15 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 9 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 39
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1949
10:55 Ukryta prawda odc. 437 - serial
12:00 Szkoła odc. 179 - serial
13:00 19+ odc. 39 - serial
13:30 Szpital odc. 323 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 180 - serial
16:30 19+ odc. 40 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 438 - serial
18:00 Szpital odc. 324 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4818
20:10 Doradca smaku odc. 40
20:15 Na Wspólnej odc. 2404 - serial
20:55 Gniew oceanu - katastroficzny
23:30 Kuba Wojewódzki odc. 10 s. 10 - rozrywka

POLSAT



18:00 Pierwsza miłość

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 318 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 228 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 229 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 143 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 400 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 21 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 440 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2408 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 525 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 29 - serial
17:00 Gliniarze odc. 40 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2409 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 479 - serial
20:10 Sahara - przygodowy
22:45 Wall Street - pieniądze nie śpi - sensacyjny

tvn 7



14:00 Szpital

05:35 Szpital odc. 536 - serial
06:35 W-11 - wydział śledczy odc. 1113 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 121 - serial
08:20 Zagubieni odc. 11 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 13 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 183 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 122 - serial
14:00 Szpital odc. 537 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 146 - serial
16:00 Zagubieni odc. 12 s. 3 - serial
17:00 Gotowe na wszystko odc. 14 s. 3 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 5 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 184 - serial
20:00 Kandydat - thriller
22:50 Sydney - dramat kryminalny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 9 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 12 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 27 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 15 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 30 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 40 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 4 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 91 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 2 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 195 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 90
15:00 Dom nie do poznania odc. 5 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 83 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 92 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 196 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 16 - serial
21:00 K-19 - sensacyjny
23:55 Śmiertelny rejs - horror

HITY DNIA



Trwa wojna z terroryzmem. W Europie ma dojść do tajnego spotkania amerykańskiego polityka z przywódcą islamskich fundamentalistów.



Wojna w Zatoce Perskiej. Oddział amerykańskich żołnierzy wpada w zasadzkę. Po jakimś czasie ocalałym członkom grupy śnią się koszmarnie nasuwające podejrzenie, że zostali poddani praniu mózgu.

TV PULS



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 41
07:00 Niesamowite! odc. 19 - serial
07:30 Niesamowite! odc. 20 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 20 - serial
09:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 15 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 11 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 15 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 26 - serial
13:00 Siła: odnalezienie przeznaczenia odc. 85 - serial
14:00 Gwiazdy lombardu odc. 153 s. 8 - serial
14:30 Gwiazdy lombardu odc. 154 s. 8 - serial
16:00 Walka o bagaż odc. 2 s. 4 - serial
16:30 Walka o bagaż odc. 3 s. 4 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 19 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 20 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 10 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 11 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 155 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 156 s. 8 - serial
20:00 Obrońca - sensacyjny
21:55 Decydująca gra - thriller
23:50 Piła 6 - horror

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Informacje kulturalne ekstra
08:40 Koncert na 707 ulic - krótkometrażowy
09:40 Lekcje pana Kuki - obyczajowy
11:30 Crimen odc. 2 - serial
12:40 Mała sprawa - obyczajowy
13:40 Godzina "W" - dramat
15:10 Design odc. 17 - serial
15:45 Informacje kulturalne
16:50 Lekcje pana Kuki - obyczajowy
20:00 Informacje kulturalne
22:50 Chuligan literacki odc. 36 - publicystyczny
23:30 Przygoda - dramat miłosny

TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

06:25 Życiorys z celi śmierci - dokumentalny
07:25 Okrasa łamie przepisy odc. 134
07:55 Okrasa łamie przepisy odc. 137
08:30 Był sobie człowiek odc. 20 - dla dzieci
09:05 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat odc. 90 - reportaż
09:35 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Ludzie rzeki odc. 10 - dokumentalny
11:20 Polska i świat z historią w tle odc. 2 - reportaż
12:00 Flesz historii
12:20 Koło historii odc. 52
13:00 Pacyfik w ogniu odc. 2 - dokumentalny
14:05 Sensacje XX wieku odc. 1
14:55 Bariera - dokumentalny
15:15 Encyklopedia II wojny światowej odc. 44 - serial
15:50 Na krawędzi wojny odc. 1 - serial
16:50 Gorkie zwycięstwo - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 244 s. 4 - serial
18:40 Klub profesora Tutki odc. 7 - serial
19:05 Sensacje XX wieku odc. 3
20:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Wcielenia zła odc. 9 - serial
21:40 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 2 - serial
22:35 Na krawędzi wojny odc. 2 - serial
23:35 Podzielony kontynent - thriller

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie - reportaż
09:10 Świadkowie Jehowy - organizacja fałszywych proroków - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej - publicystyczny
10:45 Tydzień z Ziemi Świętej
11:05 Mocni w wierze
11:35 Myśląc ojczyzna
11:45 Chrystus w Biblii i "Kodzie Leonarda da Vinci" - serial
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Zaufaj w Płocku. Przyszłość zaczyna się dzisiaj - koncert
14:10 Głos serca odc. 16 - serial
15:05 Święty Franciszek i brat Leon - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą odc. 11
16:30 Kalejdoskop młodych - edukacyjny
16:50 Aktualności akademickie WSKSiM
17:00 Piękno kołody odc. 2 - reportaż
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Targ niewiniątek - dramat

HITY DNIA

**„Czerwona linia”
(2013r.) POLSAT 21:00**

W metrze w Los Angeles dochodzi do wybuchu. Pociąg wykołcił się w tunelu. Pasażerowie, którzy przeżyli katastrofę, wkrótce odkrywają, że nie był to zwykły wypadek, a najgorsze ma dopiero nadejść

**„Podwójne ryzyko”
(1999r.) TVN 20:55**

Libby Parsons, oskarżona o zabójstwo męża i skazana na 10 lat więzienia, prosi przyjaciółkę, aby zaopiekowała się jej synem. Angie decyduje się adoptować chłopca, po czym wraz z nim znika.

TVP 1



18:00 Klan

05:25 Teleshopping
06:05 Klan odc. 3045 - serial
06:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
07:05 Dzikie park Yellowstone odc. 2 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Moda na rodzinę odc. 28 - edukacyjny
09:05 Grzech Fatmagül odc. 123 - serial
10:10 Ranczo odc. 18 - serial
11:05 Złote serce odc. 10 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Magazyn rolniczy
12:55 Rusty, król kangurów - dokumentalny
13:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku - skoki narciarskie
14:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku - skoki narciarskie
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Klan odc. 3046 - serial
18:35 Złote serce odc. 11 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Kovak Box - thriller
22:20 Magazyn śledczy Anity Gargas
22:50 Film dokumentalny
23:55 Mgła - horror

TVP 2



10:55 Barwy szczęścia

05:40 Licencja na wychowanie odc. 95 - serial
06:30 Rodzinka.pl odc. 159 s. 7 - serial
07:05 M jak miłość odc. 1228 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1570 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 296 - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 119 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 76 - serial
14:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 21 - reportaż
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1266 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 120 - serial
18:00 Panorama odc. 2515
18:30 Sport-telegram
18:40 Kronika Rajdu Dakar 2016 - reportaż
18:45 Pogoda odc. 2522
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1570 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1571 - serial
20:40 Na sygnale - serial
21:10 Na sygnale - serial
21:45 Salon piękności - komedia
23:45 Szkoła dla zaciętych - dokumentalny

tvn



20:15 Na Wspólnej

05:45 Mango - Teleshopping
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 10 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 40
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1950
10:55 Ukryta prawda odc. 438 - serial
12:00 Szkoła odc. 180 - serial
13:00 19+ odc. 40 - serial
13:30 Szpital odc. 324 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 181 - serial
16:30 19+ odc. 41 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 439 - serial
18:00 Szpital odc. 325 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4819
20:10 Doradca smaku odc. 1
20:15 Na Wspólnej odc. 2405 - serial
20:55 Podwójne ryzyko - thriller

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 319 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 230 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 231 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 144 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 401 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 22 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 441 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2409 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 526 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 30 - serial
17:00 Gliniarze odc. 41 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2410 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 23 - serial
20:05 Świat według Kiepskich odc. 270 - serial
20:40 Mąż idealny - komedia
22:50 Sekspedycja - komedia

7 tvn



14:00 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 96 - serial
06:20 Szpital odc. 537 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 122 - serial
08:20 Zagubieni odc. 12 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 14 - serial
10:25 Mango - Teleshopping
12:00 Ukryta prawda odc. 184 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 123 - serial
14:00 Szpital odc. 538 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 147 - serial
16:00 Zagubieni odc. 13 s. 3 - serial
17:00 Gotowe na wszystko odc. 15 s. 3 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 6 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 185 - serial
20:00 Afera naszyjnikowa - dramat historyczny
22:25 Kryminalni odc. 4 s. 8 - serial
23:40 Ranczer w kosmosie - obyczajowy

4



19:00 Policjanci i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 10 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 13 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 28 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 16 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 31 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 41 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 6 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 92 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 3 - serial
13:00 Policjanci i policjanci odc. 196 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 91
15:00 Dom nie do poznania odc. 7 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 84 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 93 - serial
19:00 Policjanci i policjanci odc. 197 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 17 - serial
22:55 Wyspa Cienia - horror

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 42
07:00 Niesamowite! odc. 20 - serial
07:30 Niesamowite! odc. 21 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 20 - serial
09:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 15 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 12 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 15 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 27 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 86 - serial
14:00 Gwiazdy lombardu odc. 155 s. 8 - serial
14:30 Gwiazdy lombardu odc. 156 s. 8 - serial
16:00 Walka o bagaż odc. 3 s. 4 - serial
16:30 Walka o bagaż odc. 4 s. 4 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 20 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 21 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 12 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 157 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 209 s. 11 - serial
20:00 Spartakus: Krew i piach odc. 1 - serial
21:00 Spartakus: Krew i piach odc. 2 - serial
22:05 1408 - horror

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Wydarzenie aktualne - reportaż
08:50 Tamań - nowele filmowe
09:40 U pana Boga za piecem - komedia
11:30 Crimen odc. 3 - serial
12:40 Koniec wakacji - dramat
14:10 Prawo Archimedesesa - dramat psychologiczny
15:35 Design odc. 34 - serial
16:10 Informacje kulturalne
16:30 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat odc. 31 - publicystyczny
17:15 U pana Boga za piecem - komedia
20:00 Informacje kulturalne
22:15 Informacje kulturalne ekstra
22:35 Jajo węża - dramat

TVP HISTORIA



14:00 Sensacje XX wieku

06:25 Gorzkie zwycięstwo - dokumentalny
07:35 Ludzie rzeki odc. 11 - dokumentalny
08:40 Był sobie człowiek odc. 21 - dla dzieci
09:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 91 - reportaż
09:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:25 Dwieście lat Parku Narodowego - dokumentalny
11:20 Pasteur nad Wisłą - rzecz o profesorze Hilarym Koprowskim - dokumentalny
11:55 Orsza - wspomnienie o Stanisławie Broniewskim - reportaż
12:15 Spór o historię odc. 74
12:55 Wcielenia zła odc. 9 - serial
14:00 Sensacje XX wieku odc. 3
14:50 Ścieżki pamięci odc. 10 - serial
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 45 - serial
15:40 Na krawędzi wojny odc. 2 - serial
16:40 Ojczyzna myśli mojej - dokumentalny
17:40 Wspomnienia stulecia odc. 245 s. 4 - serial
18:35 Ścieżki pamięci odc. 9 - serial
18:55 Sensacje XX wieku odc. 4
19:50 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:20 Flesz historii
21:45 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 3 - serial
23:45 5 dni wojny - dramat

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy maluch to potrafi
09:00 Kalejdoskop młodych - edukacyjny
09:30 Aktualności akademickie WSKSiM
09:35 Sanktuaria polskie - reportaż
09:55 Święty na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:10 Po cóż są nam święci - serial
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Bezdomność to nie stracone życie - reportaż
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
13:30 Czwarty mędrzec - religijny
14:00 Odkupienie - western
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie - poradnikowy
17:00 Po stronie prawdy - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków odc. 45 - dla dzieci
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Bałwany - obyczajowy

HOROSKOP

Koziorożec (22.12-19.01)

Dobry wpływ planet sprawi, że nie będziesz miał najmniejszych trudności z porozumieniem się z otaczającymi cię ludźmi. Masz przed sobą wspaniałe szanse osiągnięcia znacznych korzyści.

Wodnik (20.01-18.02)

Czeka cię sporo pracy. Jeśli jednak jesteś wytrwały, możesz liczyć na duży sukces. Należysz do pilnych i obowiązkowych pracowników? Pogratuluj sobie, bo wszystko będzie się świetnie układać.

Ryby (19.02-20.03)

Kariera zawodowa rysuje się w optymistycznych barwach. Jeśli potrzebujesz pomocy, zwróć się do starego znajomego. W sferze uczuć możliwe, że zazdrość będzie głównym motywy twojego postępowania.

Baran (21.03-20.04)

Wiele może się zdarzyć. Niewykluczone, że otrzymasz awans lub propozycję zajęcia się czymś znacznie ciekawszym niż dotychczas. A może zmienisz pracę? W sferze zawodowej spodziewaj się sukcesów.

Byk (21.04-21.05)

Pewna tymczasowość, która towarzyszy ci już od jakiegoś czasu, nie przestanie dokuczać i teraz. Dlatego możliwe, że zaczniesz wymagać od partnera więcej, niż może ci dać. Spasuj z oczekiwaniami.

Bliznięta (22.05-20.06)

Problemy, które teraz cię spotykają, w rezultacie wyjdą ci na dobre. Rozwój sytuacji będzie wymagał od ciebie wiele taktu i dyplomacji, bacz więc, by nie dać się ponieść emocjom. Zemsta najlepiej smakuje na zimno.

Rak (21.06-22.07)

W nadchodzących dniach nie powinieneś zbyt dużo pracować. Stres, zła dieta, ciągły brak czasu, chęć zarobienia dodatkowych pieniędzy mogą wpędzić cię w depresję. Bezwzględnie polecany jest ruch.

Lew (23.07-22.08)

Wszelkie decyzje podejmowane pod wpływem chwili mogą okazać się zgubne w skutkach, zwłaszcza jeśli dotyczą twojego życia zawodowego. Wszystko dobrze przeanalizuj i dopiero potem działaj.

Panna (23.08-22.09)

W pracy wszystko zacznie się układać. Nawet jeśli działać będziesz trochę inaczej niż zwykle, nie powinno cię to peszyć ani zatrzymywać w połowie drogi. Jeśli zechcesz zmienić pracę, możesz liczyć na ciekawą propozycję.

Waga (23.09-23.10)

Wszystkie plany i projekty mają teraz szanse realizacji. Nawet te najbardziej ostrożne. Na szczególne szczęście liczyć możesz po poniedziałku. Będzie to czas miłych spotkań towarzyskich.

Skorpion (24.10-21.11)

Kondycja ostatnio niezbyt ci dopisuje i dość łatwo się męczysz. Chyba już najwyższy czas zacząć czynnie uprawiać jakiś sport. Zmobilizuj się, a zobaczysz, że zaraz poczujesz się lepiej i fizycznie, i psychicznie.

Strzelec (22.11-21.12)

Twe myśli krążyć będą wokół spraw materialnych. Uważaj jednak, aby pomysły nie odbiegały od rzeczywistości. Energie kosmiczne, którym ulegasz, sprzyjają fantazji, nierealnym marzeniom, złej ocenie sytuacji.



Dobrze zjeść

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

PIECZONA GRUSZKA W CIEŚCIE FRANCUSKIM

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 3 goździki
- 1 jajko
- pół łyżeczki cynamonu
- 4 gruszki
- 350 ml wody
- 100 g cukru
- 1 gorzka czekolada

Sposób wykonania:

Gruszki umyć, obrać ze skórki pozostawiając ogonki. Do garnka wlać wodę, wsypać cukier, przyprawić, zagotować. Do syropu

włożyć gruszki i chwilę gotować. Owoce pozostawić w płynie do ostygnięcia.

Ciasto francuskie pociąć na paski szerokości około 1 cm. Gruszki wyjąć z wywaru, osuszyć. Paskami ciasta francuskiego owijać gruszki i posmarować rozłożonym jajkiem.

Gotowe gruszki układać w naczyniu żaroodpornym. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni około 12 min.

Czekoladę rozpuścić w kąpielu wodnej i udekorować nią talerz.

Smacznego!



KSENIA BOROWSKA

P O G O D A

	DZIEŃ	NOC	
CZW. 29.12.16	temperatura: 3 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1040 hPa wiatr: 9 km/h	-1 °C 0 mm 1038 hPa 11 km/h	
PT. 30.12.16	temperatura: 2 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1036 hPa wiatr: 13 km/h	-1 °C 0 mm 1030 hPa 15 km/h	
SOB. 31.12.16	temperatura: 1 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1029 hPa wiatr: 13 km/h	-2 °C 0 mm 1021 hPa 15 km/h	
NIEDZ. 1.1.17	temperatura: 0 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1019 hPa wiatr: 17 km/h	-3 °C 0 mm 1022 hPa 22 km/h	
PN. 2.1.17	temperatura: 2 °C opady: 3 mm ciśnienie: 1014 hPa wiatr: 20 km/h	-2 °C 5 mm 1018 hPa 22 km/h	
WT. 3.1.17	temperatura: 0 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1030 hPa wiatr: 15 km/h	-2 °C 0 mm 1025 hPa 14 km/h	
ŚR. 4.1.17	temperatura: 0 °C opady: 1 mm ciśnienie: 1020 hPa wiatr: 30 km/h	-2 °C 2 mm 1022 hPa 33 km/h	

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Eugeniusz (1871-1954), geograf	▼	Człowiek prowadzący badania	▼	Bezbarwny gaz palny	▼	Ogół członków jakiejś grupy	▼	Ptaka morskiego z rzędu mew-siewek	▼	Muzyka młodzieżowa	▼	Pomocnik, zwolennik, poplecznik	▼	Odpowiednik greckiej Eos	▼
Starszy kelner	15					Stolica Rosji	▶								
Nadmuchiwany w namiocie	11									Ozdobny szeroki pas naszywany na taśmę		Statek o napędzie atomowym			
Miejscowość w Holandii						Ryba z rodziny pielęgnicowatych	▶			8	3				
▶	14		10					Josip Broz (1892-1980)	▶			6			
Wielograniec		Stolica Turcji	9		Dawniej: fanatyk, maniak		Mówca	▶							13
▶										Zasięg czegoś ustalonego, przyjętego			2		
								7							
Członek zespołu jazzowego		Dawniej: opat			Członek organizacji harcerskiej		Wulkan na Sycylii			Miasto w Izraelu		Skóry z tchórza		Kochanka Nerona	
Częsta forma krateru	▶								5			Kobieta stworzona z żebra Adama	▶		
Poronienie								Ptaka z rzędu mew-siewek	▶						
Ocalenie	▶											Statek żaglowy jednomasztowy	▶		
Stado wilków														4	
▶								Angielskie imię żeńskie; polska Alicja	▶						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

SUDOKU

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

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

Walcząc z bakteriami i wirusami

ZDROWIE ➤ Obecna pora roku sprzyja przeziębieniom. Wielu z nas zapada też na wyjątkowo nieprzyjemną gripę jelitową czy żołądkową. Jak można sobie ulżyć?



Apteczne półki uginają się od rozmaitych preparatów, które od razu mają poprawić nasze samopoczucie. Kiedy mamy zatłoczony nos, możemy sięgnąć po te z chlorowodorkiem ksylo-metazoliny, oksymetazoliny. Ale uważa!

– Takie produkty stosujemy maksymalnie przez tydzień. Używanie ich dłużej grozi tzw. katarrem chronicznym, którego leczenie jest bardzo uciążliwe i czasochłonne – przestrzega farmaceutka Agata Torsz-Folaron z Apteki Pharma-Land.

Popularne wśród pacjentów są substancje pseudoefedryczne w postaci chlorowodoru i maleinianu feniraminu. Występują one w połączeniu z lekami przeciwgorączkowymi, mają postać np. proszku do rozpuszczania w gorącej wodzie. Działają an-

tyhistaminowo, hamują przekrwienie i obrzęk błon śluzowych, hamują odruch kichania. Dzięki nim łatwiej nam będzie oddychać, a łzawienie oczu nie będzie tak bardzo uciążliwe. Jak każdy lek, ten z maleinianem feniraminu może u niektórych wywołać objawy niepożądane. Będą to najczęściej senność, brak koncentracji, zaburzenia widzenia, zatrzymanie moczu. Szczególną ostrożność przy przyjmowaniu preparatów z tą substancją czynną powinni zachować pacjenci z nadciśnieniem tętniczym. Nie podaje się ich również dzieciom do 6 lat ani matkom karmiącym czy kobietom w ciąży.

– Bezpieczne dla każdego i skuteczne są domowe metody, czyli inhalacje z dodatkiem olejków: eukaliptusowego, sosnowego, rozmarynowego – poleca

farmaceutka Barbara Kurlikowska. – W aptece znajdziemy też sporo preparatów roślinnych, ale by działały, należy przyjmować je regularnie i nieco dłużej niż zwykłe produkty.

W walce z gorączką sprawdzą się popularny paracetamol. Pamiętajmy jednak, że w ciągu doby nie należy przyjmować więcej niż 4000 mg. Ibuprofen, oprócz działania przeciwgorączkowego, wykazuje również przeciwzapalne – hamuje syntezę prostaglandyn.

Większość dorosłych pamięta czasy, kiedy produktów na półkach było o wiele mniej niż obecnie i wtedy bardzo popularny w domowej terapii był kwas acetylosalicylowy. Oczywiście jego skuteczność nie zmieniła się na przestrzeni lat, ale przyjmując go pamiętajmy o dwóch rzeczach. Po pierwsze, drażni przewód pokarmowy, więc tabletki łykamy po jedzeniu. Po drugie, nie stosuje się go u dzieci poniżej 12 roku życia, a to ze względu na możliwość wystąpienia groźnego zespołu Reye'a (upośledzenie działania wątroby, układu nerwowego i innych narządów).

Kaszel – suchy czy mokry?

Choć reklamy przekonują nas, że istnieją cudowne prepa-

raty leczące jednocześnie kaszel suchy i mokry, nie jest to zgodne z prawdą. Jeśli by tak było, ich działanie musiałoby się wykluczać. Bo przy kaszlu suchym lek ma blokować odruch kaszlu, a w mokrym – wręcz przeciwnie, pobudzać organizm do odkaszczania wydzieliny.

Jak odróżnić kaszel suchy od mokrego? – Ten pierwszy jest tzw. nieproduktywny, czyli nie towarzyszy mu odkrztuszanie wydzieliny. Występuje np. przy zapaleniu krtani czy gardła, pacjent odczuwa drapanie w gardle. Tu polecamy preparaty z deksametofanem, które są bezpieczniejsze od tych z kodeiną – mówi Kurlikowska. – Działanie przeciwkaszlowe wykazują też surowce roślinne zawierające słuzy. Łagodzą, osłaniają drogi oddechowe. Zaliczamy do nich liść babki, korzeń i liść prawoślazu, kwiat i liść ślazu, liść podbiału.

Przy kaszlu mokrym leki ułatwiają rozrzedzenie i wydalanie zalegającej wydzieliny. Tu sprawdza się chlorowodorek ambroksolu.

Gdy wirusy atakują układ pokarmowy

Przez wirusówkę rozumiemy gripę jelitową, żołądkową. Towarzyszą jej wymioty, biegunka,

ogólne osłabienie. Podstawową metodą leczenia jest po prostu nawodnienie organizmu, w aptece znajdziemy duży wybór produktów służących do tego. Niektóre zawierają też bakterie wspomagające leczenie biegunk. O przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej, która skuteczniej broni nasz organizm przed infekcjami, zdabają probiotyki zawierające *Lactobacillus rhamnosus GG* i *Saccharomyces boulardii*.

Powinniśmy bardzo ostrożnie stosować typowe leki przeciwbiegunkowe u dzieci czy młodzieży. Popularny preparat dostępny bez recepty potrafi wstrzymać perystaltykę w młodym organizmie i wyrządzić szkody.

– Lekami na topie są te zawierające w swoim składzie inozylny pranobeks, działające przeciwwirusowo. Ale nie stosujemy ich przy zwykłej wirusówce. Polecałabym je w chorobach wirusowych o ciężkim przebiegu, dla osób o obniżonej odporności – dodaje Kurlikowska.

Przeciwbiegunkowo działają też owoce borówki czerwonej, kora dębu czy kłącze pięciornika kurze ziele.

(aba), fot. internet

Region

Po marzenia i tytuł najpiękniejszej

28 i 29 stycznia w toruńskim hotelu Mercure zostaną przeprowadzone castingi do konkursu Miss Regionu Kujawsko-Pomorskiego 2017.

Konkurs Miss Polski odbywa się już od ponad 25 lat. Od dwóch lat licencjonowanym organizatorem regionalnego etapu na terenie naszego województwa jest firma Bellini. Pierwsze eliminacje ruszają już na poziomie regionalnym, następnie zwyciężczynie z regionów, wicemiss i dziewczyny z zieloną kartą biorą udział w ćwierćfinale, a potem w półfinale. Wyłonione w ten sposób finalistki rozpoczynają zmagania o tytuł najpiękniejszej Polki.

– Podejmujemy inicjatywę upowszechniania nowego wizerunku piękna, nie tylko kobiety zadbanej, ale też aktywnej, kreatywnej, zainteresowanej rozwijaniem pasji i działaniem na rzecz własnego środowiska lokalnego – tłumaczy Emilia Zielińska, prezes zarządu firmy Bellini.

Casting dla całego województwa odbędzie się w Toruniu w Hotelu Mercure 28 i 29 stycznia 2017

roku, w godzinach: 10.00-17.00. Pierwszego dnia mogą zgłaszać się kandydatki z Bydgoszczy, Grudziądza i powiatów: bydgoskiego, grudziądzkiego, nakielskiego, sępoleńskiego, tucholskiego, świeckiego, chełmińskiego, wąbrzeskiego i brodnickiego.

W niedzielę 29 stycznia organizatorzy zapraszają dziewczęta z Torunia, Włocławki i powiatów: toruńskiego, włocławskiego, żnińskiego, inowrocławskiego, mogileńskiego, radziejowskiego, aleksandrowskiego, lipnowskiego, rypińskiego oraz golubsko-dobrzyńskiego.

Jeśli kandydatki z danego powiatu nie mogą pojawić się w wyznaczonym dniu, mogą wybrać ten termin, który im pasuje.

Na casting należy zabrać ze sobą: sukienkę koktajlową, dwuczęściowy kostium kąpielowy, buty na wysokim obcasie, dowód osobisty lub legitymację szkolną. W konkursie mogą wziąć udział bezdzietne

i niezamężne kobiety w wieku 18-27 lat, posiadające obywatelstwo polskie lub kartę pobytu. Zgłoszenia są przyjmowane do 15 stycznia za pomocą formularza: www.misskujawskopomorskie.pl/zgloszenia.

– Finalistki nie tylko przeżyją wspaniałą przygodę, ale mogą poznać ciekawych ludzi, uczestniczyć w warsztatach i szkoleniach – dodaje Zielińska. – Biorą udział w pokazach, w sesjach fotograficznych, w zgrupowaniu w atrakcyjnym miejscu. W kolejnej edycji finalistki będą miały aż dwa zgrupowania. Pierwsze w Opolu, a tuż przed samym finałem na Zamku Golubskim. Udział w konkursie z pewnością może zmienić życie dziewczyn.

Regulamin konkursu znajduje się pod adresem: www.misskujawskopomorskie.pl/regulamin. Gala finałowa odbędzie się 8 kwietnia w Centrum Kultury Browar B. we Włocławku.

Tomasz Błaszkiwicz

CASTING

MISS REGIONU
KUJAWSKO-POMORSKIEGO

Zapraszamy wszystkie panny w wieku od 18 do 27 lat
Hotel Mercure Toruń Centrum,
Toruń, ul. Kraszewskiego 1/3

Sobota - 28.01.2017 r.
godz. 10.00 - 17.00

Niedziela - 29.01.2017 r.
godz. 10.00 - 17.00

Warunki udziału i formularz zgłoszeniowy na www.misskujawskopomorskie.pl/zgloszenia
Zgłoszenia należy wysłać do 15.01.2017 r.

/misskujawskopomorskie
 /miss_kujawskopomorskie

Sprawdź również nasze portale internetowe !

 **GOLUB-CGD.PL**

**DODAWANIE
OGŁOSZEŃ
DROBNYCH**

 **WABRZEZNO-CWA.PL**

**UMIESZCZENIE
SWOJEJ REKLAMY**

 **BRODNICA-CBR.PL**

**KOMENTOWANIE
ZAMIESZCZONYCH
MATERIAŁÓW**

 **LIPNO-CL I . PL**

UTWORZENIE BLOGA

 **RYPIN-CRY.PL**

**TYGODNIOWO
NOTUJEMY 70 Tys.
ODSŁON**

**TO TU ZNAJDZIEJSZ NAJLEPSZE
INFORMACJE Z TWOJEGO
REGIONU !!!**



Kolorowanki dla dzieci



Wyślij z komórki ogłoszenie do naszych tygodników

1. Wpisz w telefonie komórkowym dowolnej sieci SMS z treścią ogłoszenia. Zaczniij od podania prefiksu AF.CBR (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Brodnickiego CBR), AF.CWA (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Wąbrzeskiego CWA), AF.CGD (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Golubsko-Dobrzyńskiego CGD), AF.CLI (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Lipnowskiego CLI), AF.CRY (ogłoszenie do Tygodnika Regionu RYPIŃSKIEGO CRY). Po spacji wpisz treść ogłoszenia.
 2. Prefiks musi być oddzielony spacją od treści ogłoszenia – jest to warunek konieczny przyjęcia ogłoszenia przez system. Maksymalna liczba znaków razem z prefiksem, znakami interpunkcyjnymi i spacjami w obrębie jednego SMS-a wynosi 160. Treść SMS-a nie może zawierać polskich znaków (ą,ć,ę,ł,ń,ó,ś,ż,ź).
 3. Wyślij SMS z treścią ogłoszenia pod numer 74480 Koszt SMS-a to 4,92 zł brutto (4 zł netto plus VAT 23%). Przykładowa całość powinna wyglądać tak: AF.CLI (spacja) Kupie samochód, tel. 123 456 789.
 4. Otrzymasz od nas potwierdzenie otrzymania SMS-a o treści:
Dziękujemy za przesłanie ogłoszenia. Redakcja CLI (CRY, CWA, CGD lub CBR).
 6. Na ogłoszenia do wydania czwartkowego czekamy do poniedziałku do godz. 24.00.
 7. Jeden SMS oznacza jednorazową emisję ogłoszenia.
- Szczegółowy regulamin wysyłania i publikowania ogłoszeń przez SMS dostępny jest na stronie internetowej www.GOLUB-CGD.PL

Postaw na lekkość

PORADY ▶ Przed nami szaleństwo sylwestrowej nocy. Oprócz wyjątkowego stroju konieczna jest wystrzałowa fryzura. Co możemy zrobić, gdy okaże się, że wszystkie fryzjerki są już zajęte?

Sylwestrowa zabawa to jedyna taka noc w roku. Każda z pań chce wyglądać odświętnie, nie-tuzinkowo, szalowo. Większość z nas oddaje się w ręce fryzjera, a ci w tym okresie przeżywają prawdziwe obłożenie. Zdarza się, że obdzwonimy wszystkie zakłady w okolicy i, niestety, kłops. Nikt nie ma już wolnego terminu, a my zostajemy z wystrzałową kreacją i bałaganem na głowie. Jak sobie poradzić w takiej sytuacji?

– W tym sezonie modna jest lekkość, zwiewność i naturalność – mówi Michalina Pawlik z salonu fryzjerskiego „U Misi” w Brodnicy. – Fale są na topie. Modne są lekkie upięcia, nie jakieś mocne stylizacje, ale z odrobiną szaleństwa. Chyba że będzie to impreza tematyczna, wtedy wpinamy we włosy dodatkowe ozdoby.

Co zatem możemy zrobić same? Jak radzi fryzjerka, im bardziej naturalnie tym lepiej. Unikajmy przesadnej stylizacji z dużą ilością żelu lub lakieru do włosów.

– Owszem te kosmetyki są wskazane, ale w małych ilościach

– mówi Michalina Pawlik. – Używamy ich tylko tyle, by utrwalić fryzurę, jej upięcie. Jak je wykonać? Polecam zajrzeć do internetu. Teraz jest bardzo dużo filmików na You Tube, więc śmiało z nich korzystajmy. Są tam różne, krótkie rozwiązania, czasem bardzo pomysłowe sposoby, jak efektywnie upiąć fryzurę. Najważniejsze, żeby włosy były czyste i wypiełgnowane. To będzie zawsze wygrywało w takich sytuacjach awaryjnych.

Zatem prostota, zwiewność, lekkość i klasyka. A gdzie szaleństwo? Przecież to jedyna taka noc w roku.

– Polecam brokat, delikatnie, nie róbmy pasm, a jedynie lekką poświatę, tak by włos się mienił ale nie był przeciążony – radzi fryzjerka. – Oczywiście Sylwester to szaleństwo, więc nie bójmy się tego. Może być odważnie, ale fryzura musi też pasować do całej stylizacji. Ja polecam tzw. efekt motyla. Jeśli mamy np. chabrową sukienkę, zakupmy zmywalną piankę w tym kolorze i na grzywie lub jednym paśmie włosów zaszalejmy z tą barwą. Odważniejsze

panie mogą zmienić kolor całych włosów. Ale wtedy tym bardziej postawmy na prostotę fryzury.

A panowie? Czy oni mogą i czy też szaleją? Okazuje się, że tak.

– Panowie robią różne wzorki i przedziałki. Zaczęli o siebie dbać, ale oni muszą skorzystać z wizyty u fryzjera. Chyba że ich druga połowa ma talent fryzjerski i zajmie się tym co mają na głowie – mówi fryzjerka.

O włosy trzeba dbać, zwłaszcza zimą i po nocnych zabawach.

– Po sylwestrowej nocy zazwyczaj kładziemy się w takiej fryzurze spać, a to nie służy naszemu włosom. – mówi fryzjerka. – Wtedy zalecam po dokładnym ich umyciu, nałożenie na pół godziny maski. Świetne są profesjonalne ponieważ, mają wszystkie niezbędne składniki. My w zakładzie wykonujemy zabiegi i można z nich skorzystać. Najlepiej przyjść do salonu na diagnostykę. Po karnawałowych szaleństwach, po zimie zapraszamy do nas.

Celina Nałęcz
Fot. (nał), internet



W DROGERIACH DOSTANIEMY ZMYWALNE PIANKI DO WŁOSÓW Z RÓŻNYCH FIRM W SZEROKIEJ GAMIE KOLORÓW



DO WYKONANIA EFEKTOWNEGO UPIĘCIA PRZYPADAJĄ SIĘ SPECJALNE GĄBKIE I SPINKI, KTÓRE MOŻEMY KUPIĆ W DROGERII



PROSTOTA, LEKKOŚĆ, LOKI I EFEKT MOTYLA W JEDNYM



ODWAŻNIEJSZE PANIE MOGĄ POSTAWIĆ NA CZERWIEN



DEKORACYJNA OPASKA POZWOLI UJARZMIĆ FRYZURĘ

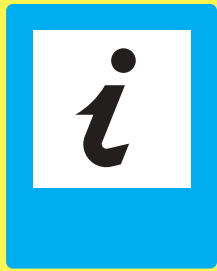


DO CHABROWEJ CZY NIEBESKIEJ SUKNI IDEALNY BĘDZIE NIEBIESKI KOLOR WŁOSÓW



FALE I LOKI MOŻEMY WYKONAĆ SAME LOKÓWKĄ





INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WĄBRZESKIEGO



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

Auto Moto
auto handel / komisy
Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, tel. 603 858 933
części i akcesoria
mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990
MKF Auto części i akcesoria samochodowe, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310
motocykle / skutery
Hel-Trans – części i akcesoria do jednośladów, quadów i rowerów, Ostrowite 2, tel. 697 534 038
MKF Auto części i akcesoria do motocykli, skuterów i quadów 2T i 4T, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310
serwisy
Naprawa i serwis samochodów ciężarowych – Gabar Wrocki, tel. 601 656 616
Wulkanizacja kompleksowo – Gabar Wrocki, tel. 601 707 951
skup aut / demontaż
mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁACIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! 54 280 2990
Bigum – skup aut gotówka, tel. 601 917 253
stacje paliw
Stacja paliw Lotos – Gabar Wrocki, tel. 56 683 69 66
usługi
Pomoc drogowa, autoholowanie – Gabar Wrocki, tel. 663 007 096
Transport, usługi ładowarką – Gabar Wrocki, tel. 601 656 616
Budownictwo
usługi
Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610

Dom
wyposażenie wnętrz
FHU Olek sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22, tel. 501 621 145
Domy weselne / sale
Dom weselny Kardamon – wesela, imprezy okolicznościowe, Małe Pułkowo 36, tel. 884 885 090
Zajazd Złota Podkowa Wrocki – sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928
Bar Janosik imprezy okolicznościowe do 30 osób, Frydrychowo, tel. 730 201 309
Półwysep Wądzyn – Sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205
Edukacja
szkoły językowe
Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Rynek 17, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525
Finanse i bankowość
Kredyty i pożyczki
FINAN pożyczki gotówkowe, szybka decyzja kredytowa, proste zasady, wakcje kredytowe, pakiet ubezpieczeń, tel. 784 910 112
Gabinety weterynaryjne
Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska, M. Raś, dyżur całonocowy, Małe Pułkowo 42, tel. 608 156 833, 509 954 828
Hotele
Zajazd Złota Podkowa Wrocki – hotel, restauracja, sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928
Półwysep Wądzyn – Hotel, restauracja, tel. 667 652 205
Rolnictwo / leśnictwo
maszyny
Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435

nawozy
Agromax – Hurtownia nawozów i węgla, Brodnica, tel. 56 498 23 39
usługi
Dampol transport wapna tel. 694 498 284
Składy opału
Dampol skład opału, Wąbrzeźno, ul. Budowlana 1, tel. 508 173 764
FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145
Olejek opałowy z dowozem do klienta – Gabar Wrocki, tel. 601 659 654
Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, tel. 531 132 203
Agromax – Autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, tel. 56 498 23 39
Sport i rekreacja
rowery
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno ul. Kopernika 7, tel. 608 516 205
Hurtownia rowerów w Zieleniu – Sprzedaż, serwis, naprawa, tel. 605 418 026
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, tel. 660 522 872
usługi
Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: jadalnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 260
Surowce / skupy
FHU Olek Skup złomu i met. kolor., tel. 501 621 145
Hurtowe dostawy oleju napędowego – Gabar Wrocki, tel. 601 205 759
Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203

Administracja

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie ul. Wolności 18 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 45 00
Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie ul. Macieja Rataja 2 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 17 77
Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00
Urząd Gminy Wąbrzeźno ul. Mickiewicza 21 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 75 00
Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00 fax: 56 690 04 29
Kultura i rekreacja
Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie ul. Wolności 38 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 21

Michał Wojak

sprzedaż / reklama

ul. Rynek 20
87-400 Golub-Dobrzyń

kom. 608 688 587
e-mail: michal.wojak@wpr.info.pl

Numery alarmowe

Państwowa Straż Pożarna. Komenda Powiatowa ul. Św. Floriana 6 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 689 09 00
Komenda Powiatowa Policji ul. Wolności 28 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 72 00
Pogotowie energetyczne 991 Pogotowie gazowe 992 Pogotowie ciepłownicze 993 Pogotowie Wodno-kanalizacyjne 994

Oświata

Zespół Szkół Ogólnokształcących ul. Wolności 35 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 22 85
Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 19
Szkoła Podstawowa nr 2 im Jana Pawła II ul. Wolności 30 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 23
Akademia Wiedzy. Policealna Szkoła dla Dorosłych. Mazur M. ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 663 860 005
Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie ul. Wolności 11 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 97
Przedszkole Miejskie. Bajka ul. Żeromskiego 11 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 92
Pomoc społeczna
Dom Pomocy Społecznej ul. Pod Młynik 4a 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 03 71
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 24 52

Przedsiębiorstwa komunalne

Zarząd Dróg Powiatowych ul. 1 Maja 61 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 13 86
Miejski Zakład Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. ul. Tysiąclecia 8 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 27
Szpital Powiatowy ul. Wolności 27 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 17 25
NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej ul. Matejki 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 00 20
Przychodnia Rejonowo - Specjalistyczna ul. Wolności 27 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 689 17 44

Przychodnia Medycyny Rodzinnej ul. Sitno 37 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 91
--

Wykaz aptek:
„Pod Arniką” ul. Wolności 10 tel. 56 68826 55
„Medica” ul. Grudziądzka 50 tel. 56 688 16 75
„PULS VI” ul. Niedziałkowskiego 5 tel. 56 477 01 25
„Centralna” Plac Jana Pawła II 4 tel. 56 688 21 21
„Stokrotka” ul. Niedziałkowskiego 8 tel. 56 687 12 94
„Centralna” Plac Jana Pawła II 4 tel. 56 688 21 21

REKLAMA

CZĘŚCI

SAMOCHODOWE I MOTOCYKLOWE
do SKUTERÓW 2T i 4T oraz quadów i ATV
usługowo ożonowanie

mkf
auto

MKF AUTO WĄBRZEŹNO UL. WOLNOŚCI 48 • TEL. 726-430-192

Świąteczna atmosfera w Ryńsku

GMINA WĄBRZEŻNO ▶ Boże Narodzenie stało się okazją do zorganizowania kilku imprez w świetlicy w Ryńsku. Nie zabrakło atrakcji dla najmłodszych, wystawy rękodzieła oraz warsztatów plastycznych

Rada sołecka oraz pracownicy świetlicy w Ryńsku przygotowali imprezę mikołajkową dla dzieci.

– Świątowanie zaczęliśmy od ubierania choinki, co sprawiło, że wszyscy poculi przedsmak świątecznej atmosfery – mówi Małgorzata Rudnicka. – W trakcie wspólnej zabawy były konkursy z nagrodami, zaś największą niespodziankę sprawił maluchom mikołaj, który przyniósł słodkości. Następnie młodzi uczestnicy bawili się przy muzyce.

W grudniu w świetlicy odbyła się wystawa rękodzieła.

– Zorganizowaliśmy ją już po

raz czwarty. Zwiedzający mogli obejrzeć świąteczne dekoracje, przygotowane przez K. Żak, I. Guściore, B. Wasielewską, J. Nawrocką i M. Guściore – informuje Małgorzata Rudnicka. Panie zaprezentowały wyroby z papierowej wikliny, hafty, piernikowe chatki, świąteczne wianki, choinki oraz obrazy. Ich wysiłek i talent spotkały się z uznaniem uczestników wystawy. Jak zapewniają organizatorzy, kolejny świąteczny pokaz zostanie przygotowany przed Wielkanocą.

Z kolei 13 grudnia w świetlicy odbyły się warsztaty malowania bombek.

– Zajęcia prowadziła Małgorzata Górecka. Odwiedziła nas liczna grupa osób zainteresowanych własnoręcznym ozdabianiem. Zdecydowaną większość stanowiły panie, ale swoich sił spróbował także jeden mężczyzna – zaznacza Małgorzata Rudnicka.

Oczywiście, pomalowane bombki zostały zabrane przez uczestników warsztatów do domów i stały się elementem świątecznego wystroju.

(krzan)

fot. nadesłane



PAMIĄTKOWE MIKOŁAJKOWE ZDJĘCIE

Gmina Wąbrzeźno

Warsztaty pokoleniowe

Pokazy kulinarne oraz wykonywanie potraw i dekoracji świątecznych urozmaiciły mieszkańcom sołectwa Cymbark oczekiwanie na święta.

Dwudniowe warsztaty w świetlicy we Wroniu skierowane były do dziadków, rodziców i dzieci. Najmłodsi uczestnicy z pomocą starszych przygotowywali potrawy wigilijne, piekli i zdobili pierniczki, wykonywali kartki świąteczne, stroili choinkę oraz uczyli się, jak prawidłowo przygotować stół wigilijny.

– Wspólne spędzanie czasu przez trzy pokolenia, podniesienie świadomości dzieci i pokazanie im, jak ważną jest nasza tradycja oraz docenienie osób dojrzałych, a tak-

że korzystanie z ich wiedzy i doświadczenia to główne cele przygotowanych warsztatów – mówią organizatorki, panie z Koła Gospodyń Wiejskich we Wroniu.

Punktem kulminacyjnym był uroczysty wieczór wigilijny, w którym wzięli udział mieszkańcy Wronia, Katarzynek i Cymbarku oraz zaproszeni samorządowcy z wójtem gminy Wąbrzeźno Władysławem Łukasikiem na czele.

Gości przywitała przewodnicząca KGW we Wroniu Dorota Urbańska, która w swoim wystą-

pieniu wspomniała o członkiniach koła, bez których zaangażowania nie byłoby takich spotkań. Uczestnicy wigilii przełamali się opłatkiem i złożyli sobie życzenia. Podczas kolacji nie zabrakło wspólnego śpiewania kolęd, rozmów i zabaw przy choince. Największą radość sprawiła dzieciom wizyta mikołaja z prezentami.

Warsztaty zostały dofinansowane przez gminę Wąbrzeźno.

oprac. (pg)

fot. nadesłane



DZIECI Z RADOŚCIĄ STROILI CHOINKĘ



DWUDNIOWE WARSZTATY W ŚWIETLICY WE WRONIU SKIEROWANE BYŁY DO DZIADKÓW, RODZICÓW I DZIECI



WŁASNORĘCZNIE POMALOWANE BOMBKI MAJĄ NIEPOWTARZALNY CHARAKTER



ZAINTERESOWANIE WARSZTATAMI BYŁO BARDZO DUŻE



DZIECI PIEKŁY I OZDABIAŁY PIERNICZKI



NAJMŁODSI UCZESTNICY Z POMOCĄ STARSZYCH WYKONYWALI ŚWIĄTECZNE KARTKI

WDK zaprasza

WĄBRZEŹNO ▶ Do końca grudnia dwie wystawy „Portret Świętego Mikołaja” oraz „Kartka świąteczna”. Ekspozycje dostępne są w Wąbrzeskim Domu Kultury

Jak informują organizatorzy, w tym roku do WDK-u napłynęła rekordowa liczba prac przedstawiających mikołaja.

– Łącznie przysłano ponad 1700 portretów – informuje Dorota Otremba. – Wśród autorów prac znaleźli się mieszkańcy m.in. Krakowa, Gdańska, Zakopanego, Kątów Wrocławskich, Janowic, Konina, Białej Podlaskiej, Rzeszowa, Lublina, Rybnika, Władysławowa, Chłapowa, Strzyżowa (woj. podkarpackie), Libusza (woj. małopolskie), Żor, Rumi, Aleksandra Kujawskiego, Grudziądza, Grodkowa (woj. opolskie), Tarno-

brzeżu, Przemyśla, Trzebiatowa, Gdyni, Tomaszowa Lubelskiego, Sztumu, Wąbrzeźna i wielu innych mniejszych lub większych miejscowości.

Kolejny z rozstrzygniętych konkursów to „Kartka świąteczna”. Wzięły w nim udział 182 osoby, które wykonały niemal 350 prac. Również w tym przypadku uczestnicy mieszkają w różnych częściach kraju, m.in. w Sosnowcu, Lublinie, Bielsku Podlaskim, Łasinie, ale także w Wąbrzeźnie, Książkach, Jarantowicach i Myśliwcu.

Jak podkreślała podczas

otwarcia ekspozycji przewodnicząca jury Cecylia Szymańska, wybór zwycięzców spośród tak ogromnej liczby prac był niesamowicie trudny.

– Staraliśmy się zwracać uwagę na oryginalność, innowację, pomysłowość i estetykę. Mamy nadzieję, że choć w pewnym stopniu nam się to udało – zaznaczyła malarka.

Organizatorzy cieszą się, że ich propozycje spotkały się z szerokim odzewem i zainteresowaniem uczestników.

(krzan)
fot. nadesłane



NAGRODZENI UCZESTNICY KONKURSU „KARTKA ŚWIĄTECZNA”

PORTRET ŚW. MIKOŁAJA

KATEGORIA PRZEDSZKOLA

I m. Natalia Okrasa z Przedszkola

Miejskiego Bajka w Wąbrzeźnie

II m. Lena Malinowska z SP nr 2
z Wąbrzeźna

III m. Lena Czerwińska z Wałycza

Wyróżnienie:

Wiktoria Marecka-Szaciło
ze SP w Brzegu Dolnym

Tymon Wiśniewski z Wąbrzeźna

Zofia Rygielska z Przedszkola
w Książkach

Aleksander Zarembki ze Szkoły

Podstawowej i Przedszkola w Książkach

KATEGORIA SZKOŁY PODSTAWOWE

I m. Łucja Błaszowska ze SP

w Piotrkowie Trybunalskim

II m. Julia Brożek ze SP w Pabianicach

III m. Stanisław Mendzelewski ze SP

w Lublinie

Wyróżnienie:

Izabela Paczkowska z SP

w Jarantowicach

Nobil Yamani z ZS w Głusku

Daniel Woźniak z Zespołu Szkolno-
Przedszkolnego w Krakowie

KARTKA ŚWIĄTECZNA

KATEGORIA PRZEDSZKOLA

I m. Zofia Kochmańska ze Szkoły

Podstawowej i Przedszkola w Książkach

II m. Agata Hałaj z Przedszkola

Miejskiego Bajka w Wąbrzeźnie

III m. Cezary Czerwona z Przedszkola

Miejskiego Bajka w Wąbrzeźnie

Wyróżnienia:

Gabrysia Zakierska z Przedszkola

Miejskiego Bajka w Wąbrzeźnie

KATEGORIA SZKOŁY PODSTAWOWE

I m. Marta Kowalska ze SP nr 3

w Wąbrzeźnie

II m. Kinga Lorenc z Publicznej Szkoły

Podstawowej w Aleksandrowie Kujaw-
skim

III m. – Julia Dębczak z Szkoły

Podstawowej w Nałęczowie

Wyróżnienia:

Oskar Śliwiński ze Szkoły Podstawowej

w Jarantowicach

Patrycja Galczeńska ze Szkoły

Podstawowej w Wielkich Radowiskach

Lena Krause z Szkoły Podstawowej

w Książkach

Michał Kurasiewicz z Zespołu Szkół

w Dębowej Łące

Jakub Turkosz z Zespołu Szkół w Maliniu

(woj. podkarpackie)

KATEGORIA DOROŚLI

I m. Joanna Świętoń z Wąbrzeźna

II m. Katarzyna Majewska ze SOSZw

w Dębowej Łące



NATALIA OKRASA ZWYCIĘŻYŁA W KATEGORII PRZEDSZKOLAKÓW W KONKURSIE NA PORTRET ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

Wąbrzeźno

Z kolędą w szpitalu

Przed świętami już po raz piąty wąbrzescy gimnazjaliści złożyli wizytę pacjentom Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego Nowego Szpitala w Wąbrzeźnie.



GIMNAZJALIŚCI ZAPREZENTOWALI KOLĘDY, PASTORAŁKI ORAZ WIERŠE O TEMATYCE ŚWIĄTECZNEJ



PRZED ŚWIĘTAMI GIMNAZJALIŚCI ZŁOŻYLI WIZYTĘ PACJENTOM ZAKŁADU OPIEKUŃCZO-LECZNICZEGO NOWEGO SZPITALA W WĄBRZEŹNIE

W spotkaniu z pacjentami wzięła udział młodzież z gimnazjalnego koła miłośników książki oraz koła wokalnego z nauczycielami Małgorzatą Karczewską i Wojciechem Góralskim. Gimnazjaliści zaprezentowali kolędy, pastorałki oraz wiersze o tematyce bożonarodzeniowej.

– Spotkaniu towarzyszyła świąteczna atmosfera, a pacjenci nie kryli wzruszenia, chętnie wspólnie śpiewali kolędy wraz z młodzieżą. Otrzymali także od nauczycieli i uczniów pamiątko-

we świąteczne kartki z życzeniami – informuje Małgorzata Karczeńska.

– Cykliczne spotkania ze starszymi osobami zaszczepiły w uczniach potrzebę częstszego z nimi kontaktu. Jak nas poinformowała kierownik ZOL, są osoby, które utrzymują, służą im pomocą w ramach wolontariatu.

Gimnazjalistom w bardzo ciepłych słowach podziękowano za spotkanie oraz obdarowano ich słodyczami.

oprac. (pg), fot. nadesłane



DĘBOWA ŁĄKA ▶ Świątecznych ozdób szal

W Przedszkolu Publicznym w Dębowej Łące zorganizowano świąteczne warsztaty. Nauczycielki wraz z rodzicami przedszkolaków i dziećmi wykonały choinki, bombki oraz stroiki na wigilijny stół. Kolędy, które rozbrzmiewały podczas warsztatów, wprawiły ich uczestników w świąteczny nastrój.

(pg), fot. nadesłane

Rozkład jazdy i bilety
przez telefon
703 402 802

1. Wielkie Radowiska Żaneta Polak
2. Wielkie Radowiska Andrzejewska
3. Kurkocin Kurowski
4. Łobdowo Kurowski
5. Dębowa Łąka Nowak
6. Niedźwiedź Andrzejewska
7. Wałachy Abromowska Potorska
8. Wąbrzeźno, Gliwa, Mickiewicza 16
9. Wąbrzeźno, Hałaj, Ergo, 1 maja 85/87
10. Wąbrzeźno, Delikatesy, Pod Arkadami
11. Wąbrzeźno, Lewandowska,
Pl. Jana Pawła II 11
12. Wąbrzeźno, Kopczyńska, Akcent
Pl. Jana Pawła II 17
13. Wąbrzeźno, Wierzbowski, Matejki 25
14. Wąbrzeźno, 1-Maja 76, BROFIN
15. Wąbrzeźno, Zygarska, Duo, Żeromskiego
21a
16. Wąbrzeźno, Bąk, Profit, Wolności 49F
17. Wąbrzeźno, Piek-mech, Spokojna 11
18. Wąbrzeźno, Piek-nał, Grudziądzka
19. Osieczek, Paradowski
20. Wronie, Gródecka
21. Nowa Wieś Królewska, GT CARS
22. Wielkądź, Socha
23. Błędowo, Kucija, Ani-Mar
24. Płużnica, Bartosik, Bartek
25. Płużnica, Śwół
26. Orzechówko, Ratajczak, Agloplast
27. Pływaczewo, Gawrońska
28. Zielerń, Toczek
29. Lipnica, Kubacki, Mini-Bar

Pożyczka, szybko, łatwo i wygodnie do domu. Kontakt na tel. i SMS 660 964 137

REKLAMA

www.januczek-nieruchomosci.pl
Tel. 784 595 367, 56 688 82 10

Licencja zawodowa nr 18208, w ofercie m.in.:

**POSZUKUJEMY MIESZKAŃ,
 DOMÓW I DZIAŁEK - ZAPRASZAMY
 DO WSPÓŁPRACY**

MIESZKANIA: **WIRONIE** 48 m² parter-105 tys.
 z! **WABRZEŃNO:** os. Hallera 47 m²-110 tys. zł
bezczyms. po remoncie: ★48 m²-150 tys. zł ★83
 m² - 165 tys. zł **DOMY:** ★Walczyk 103 m²- 330 tys.
 zł ★Jarantowice 100 m²-140 tys. zł ★Książki 160
 m²-370 tys. zł ★Blizienko 140m²-250 tys. zł ★

DZIAŁKI: ★Wabrzeźno Os.Ptasie Ul. Sowie 755
 m²★Walczyk 800 m²- 53 tys. zł ★Myśliwiec 2800
 m²-38 tys. zł ★Myśliwiec 3000m² ★Wabrzeźno
 2154 m²-107tys. zł **LOKALE:** ★Grudziądzka 25m²-
 60 tys. zł ★Łobdowo 377 m² ★1 Maja 95 m²

KAMIENICE : ★ul. Wolności 260 m² (5 mieszkań)

REKLAMA

**ZAKŁAD
POGRZEBOWY
„HADES”**

Krzysztof Czerwiński
ul. Kopernika 13
WĄBRZEŻNO

**Jesteśmy do Państwa
dyspozycji przez
CAŁĄ DOBĘ**

tel. 605 767 495

www.hades-wabrzezno.manifo.com

56 682 26 80

NIE MA RATUNKU?

mmauto.pl
nata dla Ciebie

auto-kasacja 510 503 510

RATY RATY RATY RATY RATY

SKŁAD WĘGLA

SKUP ZŁOMU

FOLI, MAKULATURY

ZUŻYTEGO SPRZĘTU AGD/RTV

WĘGIEL KAMIENNY OD 560zł

TEL. 501 621 145

TRANSPORT GRATIS

RATY RATY RATY RATY RATY



CWA

REKLAMA W CWA

Z A D Z W O Ń

TEL.(56) 682 26 80



OGŁOSZENIA DROBNE

Biuro przyjmowania ogłoszeń znajduje się przy ulicy Dworcowej 4 w Golubiu-Dobrzyniu, czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-15:00. Maksymalna liczba emisji jednego ogłoszenia to cztery wydania.

Redakcja zastrzega sobie prawo odmowy zamieszczenia ogłoszenia bez podania przyczyny.

Prosimy: wpisz treść ogłoszenia oraz dane teledresowe.
Uwaga: każda litera, kropka, myślnik itp. to jeden znak. Każda linia mieści 30 znaków graficznych.

[illegible]

Łobdowo przy stołach

TENIS STOŁOWY ➤ W ciągu ostatniego miesiąca w sali gimnastycznej w Łobdowie przeprowadzono dwa turnieje tenisa stołowego. Cieszyły się one dużym zainteresowaniem lokalnej społeczności

Pierwszą imprezę, z okazji Narodowego Święta Niepodległości, rozegrano w listopadzie. Tenisowe zmagania zgromadziły 21 uczestników (13 w kategorii juniorów i 8 w kategorii seniorów). Zawodnicy i zawodniczki w obu kategoriach zostali podzieleni na grupy, w których mecze toczyły się systemem „każdy z każdym”. Po starciach grupowych najlepsi gracze przystąpili do fazy pucharowej. Finał w kategorii juniorów zakończył się zwycięstwem Seweryna Andrzejewskiego nad Hubertem Metenią w stosunku 2:0 (oba z Dębowej Łąki). W meczu o trzecie miejsce triumfował Ro-

bert Dudkiewicz (Łobdowo), który pokonał 2:0 Jakuba Wrzesińskiego (Kurkocin). Seniorski finał zakończył się triumfem Piotra Czarneckiego (Dębowa Łąka) nad Pawłem Czerskim (Łobdowo) w stosunku 2:1. Miejsce na najniższym stopniu podium przypadło Piotrowi Janiszewskiemu (Łobdowo), który w „małym finale” wygrał 2:0 z Julią Pszonką (Kurkocin).

Drugi z cyklu turniejów tenisa stołowego przeprowadzono 18 grudnia. Pojedynki przy stole cieszyły się jeszcze większym zainteresowaniem niż listopadowe potyczki. W świąteczno-noworocznych grach wystartowało 31

zawodników i zawodniczek (15 juniorów i 16 seniorów). Gracze w pierwszej części zawodów zostali podzieleni na grupy, z których najlepsi otrzymali promocję do fazy pucharowej. Zmagania juniorów wygrał Damian Kust po zwycięstwie 3:2 nad Krzysztofem Wiśniewskim (oba Wąbrzeźno). Trzecie miejsce zajął Seweryn Andrzejewski (Dębowa Łąka), który w meczu o trzecie miejsce pokonał 3:1 Andrzeja Gołembiewskiego (Nieżywiec). W kategorii seniorów triumfował Jarosław Świdzicki (Wąbrzeźno), który w finale wygrał 3:0 z Piotrem Janiszewskim (Łobdowo). Trzecią lokatę, po zwycięstwie 3:0 nad Andrzejem Sobiechowskim (Wąbrzeźno), zajął Sławomir Rewer (Małe Pułkowo).

Na zakończenie obu turniejów wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy, a najlepsza trójka w każdej kategorii uhonorowana została pucharami. Kolejna impreza przy tenisowych stołach w gminie Dębowa Łąka planowana jest na koniec stycznia przyszłego roku.

oprac. (kl)

Rypin

Tenisowy sukces

W sobotę 17 grudnia blisko stu zawodników spotkało się na IX Otwartym Turnieju Tenisa Stołowego w hali Rypińskiego Centrum Sportu. Rywalizację chłopców ze szkół podstawowych wygrał Antoni Dąbrowski z Wiewiórek (gmina Płużnica).



W zawodach wzięło udział 95 osób reprezentujących kluby z m.in. Golubia-Dobrzynia, Grudziądza, Torunia, Świecia nad Osą, Sierpca i Brodnicy.

Miłośnicy tenisa stołowego – zarówno panowie, jak i panie – byli podzieleni na dziewięć kategorii. Grali przedstawiciele szkół podstawowych, gimnazjów oraz seniorzy. Mecze toczyły się też

w kategoriach samorządowców-amatorów i oldboy. Rywalizację zawodników z podstawówek wygrał Antoni Dąbrowski z Wiewiórek w gminie Płużnica, który w nagrodę otrzymał puchar, dyplom i nagrody ufundowane przez rypiński magistrat.

Tekst i fot.

Tomasz Błaszczewicz

REKLAMA

DAMPOL
JANUSZ WIEGIEL
facebook.com/brodnica.wegiel

SKŁAD OPALU
☎ 508 173 764
📍 Budowlana 1, Wąbrzeźno

- GROSZEK
- MIAŁ
- ORZECH
- EKO GROSZEK
- KOSTKA
- WĘGIEL BRUNATNY

DUŻO CIEPŁA ZA PRZYSTĘPNĄ CENĘ

PÓŁNOC NIERUCHOMOŚCI

Kupuj Sprzedawaj Wynajmuj z Profesjonalistami
Od stycznia kompleksowo także Kredyty mieszkaniowe i hipoteczne

Północ Nieruchomości o/Rypin
ul. Mławska 29
87-500 Rypin
www.polnoc.pl/rypin
Tel : 575 655 290 : 291

W ofercie wszystkie banki

PÓŁNOC FINANSE

REKLAMA

Już dziś zarezerwuj sobie miejsce na najlepsze zajęcia w powiecie....TRAMPOLINY

SPARTAN CROSS
KLUB DOBREJ FORMY
UL. LIPNOWSKA 21
TEL. 575 644 421

jump power.

Zwycięski Niedźwiedź

PIŁKA NOŻNA ➤ 17 grudnia na hali sportowej w Dębowej Łące rozegrano piłkarski turniej o Puchar Wójta Gminy Dębowa Łąka. Rozgrywki wygrała drużyna z Niedźwiedzia



W zawodach wystąpiło sześć zespołów: Lipnica, Małe Pułkowo, Nieżywiec, Łobdowo, Niedźwiedź i Dębowa Łąka. Zostały one podzielone na dwie grupy, z których awans do półfinału uzyskały po dwa najlepsze zespoły. Wszystkie mecze trwały po 15 minut, a w fazie grupowej rezultaty były dość jednostronne. Większych emocji zgromadzonym kibicom dostarczył tylko mecz Lipnicy z Łobdowem, zakończony jednobramkowym zwycięstwem pierwszej ekipy.

Zdecydowanie ciekawsza była faza pucharowa. Pierwszy

półfinał zakończył się pewnym zwycięstwem 4:0 Dębowej Łąki nad Lipnicą. Sporą dawkę piłkarskich wrażeń dostarczyło drugie starcie Niedźwiedzia z Nieżywiciem, zakończone wynikiem 1:1. W takim przypadku o awansie do finału decydowały rzuty karne, które lepiej egzekwowali piłkarze z Niedźwiedzia, wygrywając 2:0. W meczu o trzecie miejsce Nieżywiec wygrał 3:1 z Lipnicą. Wielki finał był jedną z najbardziej jednostronnych potyczek w turnieju i zakończył się zwycięstwem Niedźwiedzia nad Dębową Łąką, w stosunku 7:0.

Na zakończenie turnieju wszystkie drużyny z rąk wójta Gminy Dębowa Łąka Stanisława Szarowskiego otrzymały dyplomy, a trzy najlepsze okazałe puchary.

Zwycięska drużyna Niedźwiedzia zagrała w składzie: Paweł Winiarski, Patryk Budziwojski, Piotr Barański, Adrian Drapiewski, Radosław Drapiewski, Paweł Gronowski.

Oprac. (kl)
fot. internet

WYNIKI SPOTKAŃ:

Faza grupowa:

Nieżywiec – Dębowa Łąka 1:5
Lipnica – Niedźwiedź 0:8
Nieżywiec – Małe Pułkowo 6:0
Lipnica – Łobdowo 1:0
Dębowa Łąka – Małe Pułkowo 3:1
Niedźwiedź – Łobdowo 4:0

Półfinały:

Dębowa Łąka – Lipnica 4:0
Niedźwiedź – Nieżywiec 1:1 k. 2:0

Mecz o 3. miejsce:

Nieżywiec – Lipnica 3:1

Finał:

Niedźwiedź – Dębowa Łąka 7:0

Biegi długodystansowe

Aktywni nawet w Wigilię

Stowarzyszenie Miastoaktywni.pl w Wigilię przedpołudnie zorganizowało biegowy trening dla wąbrzeskich miłośników aktywnego trybu życia.



Członkowie Stowarzyszenia w oryginalny sposób postanowili uczcić pierwszą wspólną Wigilię Miastoaktywnych.pl. 24 grudnia w ramach akcji „Bieganie na śniadanie” z wąbrzeskiego rynku wyruszyło kilkanaście osób,

k którzy sportowo rozpoczęli czas celebracji świąt. Kilukilometrowy rozruch dostarczył energii na późniejsze przygotowania, a uczestnicy zapowiedzieli swój udział w kolejnym tego typu przedsięwzięciu – Sylwestrowym

„Bieganiu na śniadanie”, które zaplanowano na godzinę 8.15, 31 stycznia na Placu Janna Pawła II w Wąbrzeźnie.

(kl)
fot. miastoaktywni

Sztuki walki

Karatecy na Pomorzu

Zawodnicy Wąbrzeskiego Klubu Sportów i Sztuk Walki z powodzeniem wystartowali na Otwartym Pucharze Gdańska Karate Kyokushin.



18 grudnia czterech zawodników reprezentujących barwy WKSISW wystąpiło w Gdańsku na Otwartym Pucharze Karate Kyokushin.

– Zawody z założenia adresowane były to mniej doświadczonych sportowców, ale poziom uczestników był naprawdę wysoki – zaznacza Janusz Drywa, trener wąbrzeskich karateków. – Taki start zawsze dostarcza sporo wrażeń, pozwala na zdobycie cennego doświadczenia i daje szansę skonfrontowania swych umiejętności z innymi młodymi

zawodnikami – dodaje szkoleniowiec.

Kierownikiem wąbrzeskiej ekipy w Gdańsku była Alicja Karpieńska, zaś jednym z sędziów został Tomasz Semenik (1 dan).

(kl) fot. nadesłane

WYNIKI WĄBRZESKICH ZAWODNIKÓW W GDAŃSKU:

Marcelina Rytel – I miejsce (kategoria 9-10 lat)
Paweł Oskwarek – I miejsce (kategoria 9-10 lat)
Filip Koniecki – IV miejsce (kategoria 11-12 lat)
Sara Kowalczyk

Brydż sportowy

Grand Prix zakończone

Brydżowe zmagania w ramach Grand Prix Miast Powiatów i Gmin dobiegły końca. 4 grudnia w Świeciu nad Osą rozegrano ostatni turniej.

Rozgrywki Grand Prix Miast Powiatów i Gmin w brydżu sportowym zostały oficjalnie zakończone w Świeciu nad Osą. To właśnie tam rozegrano ostatni turniej, a do zawodów zgłosiło się 16 par, w tym 4 pary z Wąbrzeźna. Sędzia zawodów Mariusz Żurek przygotował dla grających 30 rozdań, a imprezę rozegrano na zapis maksymalny. Zwycięzcami zmagania została para – Adam Błachnio i Piotr Turowski, uzyskując wynik 62,62%. W turnieju bardzo dobrze zaprezentowali się brydżyści z Wąbrzeźna. Drugie miejsce z wynikiem 58,57% zdobyła para Jerzy Utnicki i Józef Molczyński, a czwarte Leszek Kawski – Aleksander Czarnecki. Pozostałe pary uplasowały się na 7. (Kazimierz Kwiatkowski – Henryk Kamiński) i na 14. miejscu (Anna



Borowska – Marek Niemir).

Już przed rozegranie ostatniej fazy cyklu było jasne, że cały turniej Grand Prix Miast Powiatów i Gmin wygrał po raz drugi z rzędu Leszek Kawski, uzyskując z pięciu najlepszych turniejów 148 punktów PDF. Na drugim miejscu uplasował się Adam Błachnio (97 punktów PDF). Cykl Grand Prix Miast Powiatów i Gmin składał się z łącznie z 7 turniejów, w których zagrało 227 osób.

oprac. (kl), fot. Internet

W KLASYFIKACJI KOŃCOWEJ GPMPIG WĄBRZESCY BRYDŻYŚCI UPASOWALI SIĘ NA MIEJSCACH:

1. miejsce Leszek Kawski – 148 pkt. PDF
15. miejsce Anna Borowska i Marek Niemir – 62 pkt. PDF
19. miejsce Aleksander Czarnecki – 58 pkt. PDF
34. miejsce Józef Molczyński i Jerzy Utnicki – 43 pkt. PDF
125. miejsce Kazimierz Kwiatkowski i Henryk Kamiński – 4pkt. PDF

Szczęśliwego Nowego Roku

- Rodzinie i przyjaciołom życzę dużo zdrowia, szczęścia i pomyślności

Dorota



- Z okazji Nowego Roku życzę rodzinie i przyjaciołom optymizmu, pozytywnej energii i aby każdy kolejny dzień był lepszy od poprzedniego

Dorota



- Pragnę rodzinie i znajomym życzyć zdrowia, szczęścia, radości i pogody ducha.

Bożena



- Zdrowia, pogody ducha, uśmiechu i zadowolenia w Nowym Roku życzę rodzinie i znajomym

Krystyna



- Aby ten nadchodzący rok był lepszy od poprzedniego, spełnienia marzeń i dużo radości życzę przyjaciółce Marlenie

Magda



- Rodzinie, znajomym i mieszkańcom Wąbrzeźna pragnę życzyć zdrowia i pomyślności i żebyśmy w przyszłym roku spotkali się w takim samym składzie albo nawet większym

Ania



- Mieszkańcom powiatu i czytelnikom "CWA" życzę przede wszystkim zdrowia i aby nie musieli martwić się o przyszłość

Róża



- Rodzinie i znajomym życzymy zdrowia, szczęścia, dużo miłości i spełnienia marzeń

Teresa i Bolesław



- Zdrowia, wszelkiej pomyślności i spełnienia marzeń życzę moim córkom Agnieszce i Marii z rodzinami

Teresa



- Dzieciom Grzegorzowi, Małgosi i Justynie oraz wnuczkom Kacprowi i Monice składam najserdeczniejsze życzenia z okazji Nowego Roku

Krystyna



- Rodzinie i wszystkim znajomym z okazji Nowego Roku życzę dużo zdrowia i szczęścia

Katarzyna



- Wszystkiego najlepszego w nowym roku. Dużo zdrowia, szczęścia, radości i pomyślności dla koleżanek i rodziny, Jacka, Justyny i Romualda

Maria



Wszystkiego co najlepsze, szczęścia i powodzenia w życiu życzę Marysi

Romuald



- Rodzinie, znajomym, paniom z KGW Orzechówko oraz osobom chorym i samotnym życzę zdrowia, lepszych dni oraz łatwiejszego życia

Urszula



- Zdrowia, pogody ducha i radości życzę rodzinie, znajomym i kobietom z KGW Orzechowo

Jadwiga

