



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

WĄBRZEŻNO

**Fredro
w interpretacji
VIP-ów**

str. 4

PŁUŻNICA

**Milion na sprzęt
komputerowy**

str. 5

SPORT

**Mateusz pożeglował
do Szczecina**

str. 23

HISTORIA

**Jak przez wieki
zmieniał się czas
pracy**

str. 20

CZWARTEK

19 września
2013

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 5% VAT

nr 38/2013 (234)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Powiat

Problem z płatnością za śmieci

Ledwie co opadły emocje z wprowadzenie ustawy śmieciowej, a już rozgorzały na nowo – a to za sprawą opłaty za wywóz odpadów. Okazuje się, że nie wszyscy ją uiszczają i z tego powodu samorządy odnotowują straty.

Od lipca płacimy za śmieci po nowemu – rozliczamy się z gminą, a ona z firmą wywożącą odpady.

– Sytuacja nie wygląda najlepiej. Ci, którzy złożyli deklaracje, w miarę się wywiązują z płatności. Ale cały czas deklaracje do nas spływają. Z ostatnich bilansów wynika, że będziemy musieli kredytować wydatki na kilka tysięcy złotych. Mam nadzieję, że po po-nagleniach i upomnieniach sytuacja się poprawi – mówi Stanisław Szarowski, wójt gminy Dębowa Łąka. – Dla nas teraz istotnym problemem jest to, że będziemy musieli przeprowadzić kontrolę prawdziwości składanych deklaracji, np. w gospodarstwie jest sześć osób, a podano tylko dwie. Ci, którzy wcale nie złożyli deklaracji podrzucają śmieci sąsiadom, do pojemników przy szkołach czy przy budynkach użyteczności publicznej. Ale my mamy listy miesz-

kańców i wiemy, kto nie złożył deklaracji.

Gmina Płużnica też jest na minusie.

– Za lipiec i sierpień przypis wyniósł około 89 tys. zł. Do 16 września wpłaty wyniosły za ten okres 69,8 tys. zł, zaległości natomiast blisko 18,5 tys. zł. Miesięcznie za wywóz odpadów płacimy 35,1 tys. zł, do tego trzeba doliczyć koszty zatrudnienia jednego pracownika i koszty biurowe z tym związane – mówi wójt Marcin Skonieczka.

W gminie Wąbrzeźno z ok. 2250 gospodarstw, 15 proc. nie zapłaciło. Jakże są straty z tego powodu jeszcze nie wiadomo. Jest za wcześnie, żeby mówić o konkretnych kwotach.

– Niektóre osoby, chyba z przyzwyczajenia, wpłaciły pieniądze do Ekosystemu. Teraz te kwoty albo wpływają na nasze

konto, albo zwracane są tym osobom. Część mieszkańców wniosła opłatę za kwartał, a niektóre opłaciły śmieci do końca roku – informuje Justyna Mytlewska, sekretarz gminy.

W gminie Książki przed wysłaniem upomnień za śmieci nie zapłaciło 30 proc. gospodarstw, a po upomnieniach przy niepłaconiu upiera 11 proc.

Co mogą gminy zrobić mieszkańcom, którzy uchylają się od płacenia za śmieci? Będą musiały w stosunku do nich wszcząć postępowanie egzekucyjne, co oznacza, że będą mogły dokonywać zajęcia rachunku bankowego czy wynagrodzenia.

Niezłożenie deklaracji wcale nie chroni od płacenia za śmieci. Samorząd ma prawo sam ustalić wysokość opłaty.

(pg)

Książki

Ćwiczą na nowym



Od września dla uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Książkach lekcje w-fu to sama przyjemność, bo mają do dyspozycji nowe boisko wielofunkcyjne. Więcej na str. 6

REKLAMA

kredyty gotówkowe

**SEZON NA
GOTÓWKĘ!**

Weź **szybki kredyt**
i ciesz się urokami lata!

Zapraszamy do oddziału
Santander Consumer Banku
w Wąbrzeźnie ul. Kościuszki 2a
czynny pon.-pt.: 9:00-17:00

Infolinia:
195 00
KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY
Z TARYFĄ OPERATORA

Santander
CONSUMER BANK

santanderconsumer.pl

Bank dla Twoich pomysłów

Czystochleb

Przez Czystochleb do Torunia nie pojedziesz

Od 19 do 22 września przejazd kolejowy w Czystochlebiu będzie zamknięty. Osoby, które wybierają się w tych dniach np. w kierunku Torunia, będą musiały wybrać inną drogę.

19 września w Czystochlebiu rozpocznie się wymiana podtorza. Przez cztery dni nie będzie można przejechać przez przejazd kolejowy samochodem. Ominąć go będzie można, jadąc przez Wałyczek.

Prace będą prowadzone w ramach zadania „Poprawa jakości usług przewozowych poprzez poprawę stanu technicznego linii kolejowej nr 353 na odcinku Ino-

wrocław – Jabłonowo Pomorskie (z wyłączeniem odcinka Toruń

Główny – Toruń Wschodni)”.
(pg), fot Google Street View



Wąbrzeźno

Kijki w dłonie i w drogę

Deszczowa pogoda popsuta szyki organizatorom imprez w ramach Tygodnia Zrównoważonego Transportu: wyścig rowerowy został przełożony. Przed nami jeszcze zawody nordic walking i dog walkathon.

W sobotę wieczorem miał się odbyć Wąbrzeski Alleycat – to rodzaj wyścigu rowerowego na orientację. Deszcz zniechęcił jednak miłośników jednośladów do udziałów i na starcie zjawiły się tylko trzy osoby. Organizatorzy zdecydowali więc o przełożeniu imprezy na 21 września – start godz. 19.00 z Placu Jana Pawła II. Przypominamy na czym polega zabawa: przed wyścigiem każdy zawodnik otrzyma tzw. manifest, czyli listę zadań do wykonania w czasie przejazdu i szprychówkę – kartę z numerem startowym i znakiem graficznym imprezy, którą wkłada się między szprychy. Zadanie może polegać np. na sprawdzeniu jakiegoś numeru lub przewiezieniu rzeczy. Wygrywa ten zawodnik, który zaliczy wszystkie zadania w jak najkrótszym czasie. Dystans, jaki trzeba będzie pokonać, to mniej więcej 15 km.

W niedzielę przez miasto przejechała I Wąbrzeska Masa Krytyczna. I tu już z frekwencją było o wiele lepiej. Naszych rowerzystów wsparła ekipa z Grudziądza.

– Przyjechaliśmy, bo nasi przyjaciele z Wąbrzeźna dopiero zaczynają tradycję mas rowero-

wych. My mamy już za sobą 12 takich przejazdów. Celem masy jest uświadomienie użytkownikom dróg i władzom miasta, że ścieżki są potrzebne i że przy ich budowie warto konsultować się z rowerzystami, bo wtedy można uniknąć wielu absurdów budowlanych – mówi Andrzej Wiśniewski.

Ulicami miasta, w towarzystwie muzycznej rikszy, przejechała grupa 30 rowerzystów.

W sobotę odbędą się zawody nordic walking: Puchar Bałtyku w Nordic Walking i Bieg „Wąbrzeska Piątka”. Uczestnicy pobiegą na dwóch dystansach 5 km („Wąbrzeska piątka”) i 10 km. Zawody będą miały rangę mistrzostw województwa. Dog walkathon natomiast to nic innego jak marsz techniki nordic walking wraz z psem.

Zawody w ramach Pucharu Polski odbędą się po raz pierwszy w Polsce i to właśnie w naszym mieście.

Na stronie internetowej: www.wabrzezo.biegnie.pl można znaleźć szczegóły imprez. Tam też należy zapisać się na listy startowe zawodów.

Planowane na niedzielę wyścigi eliminacyjne Cross-country Wąbrzeźno Eliminator MTB zostały odwołane.

Zadania realizowane są w ramach Wąbrzeźno Mobility Week. To wspólny projekt Stowarzyszenia na Rzecz Aktywności Społeczno-Artystycznej w Toruniu i Urzędu Miasta w Wąbrzeźnie.

Tygodnik „CWA” pełni patronat medialny nad imprezą.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

Program zawodów

21 września	
08:00 - 09:30	Rejestracja zawodników - rajd nordic walking [15 km]
08:00 - 10:30	Rejestracja zawodników Puchar Bałtyku Nordic Walking [5, 10 km]
10:00	Start rajdu nordic walking [15 km], Podzamcze
11:00 - 11:15	Otwarcie imprezy, pokaz prawidłowej techniki nordic walking, Podzamcze
11:30	Start Pucharu Bałtyku w Nordic Walking na dystansie 5 i 10 km
14:00	Start biegu „Wąbrzeska Piątka”
15:00	Start Pucharu Polski Dog Walkathon - 5 km, Podzamcze
16:00 - 17:00	Zamknięcie trasy zawodów



W niedzielę przez miasto przejechała I Wąbrzeska Masa Krytyczna

Płużnica

Jesienny jarmark

Miejscowi producenci żywności będą mieli okazję zaprezentować się na jarmarku produktu lokalnego w Płużnicy.



Jarmark produktu lokalnego ma ułatwić nawiązanie relacji między producentami a potencjalnymi odbiorcami

Impreza odbędzie 29 września się na stadionie sportowym w Płużnicy.

– Ideą jarmarku jest umożliwienie lokalnym producentom żywności nawiązania kontaktu z potencjalnymi klientami. Wielu mieszkańców naszej gminy chciałoby kupować owoce, warzywa, jajka, miód, wędliny, pieczywo, sery bezpośrednio od producenta. Często jednak nie wiedzą, kto takie produkty oferuje. Gorąco zachęcam osoby produkujące tego rodzaju żywność do przygotowania swojego stoiska podczas jarmarku – mówi Marcin Skonieczka, wójt gminy Płużnica. – Stoiska

mogą być indywidualne lub – przy małym asortymencie – wspólne z innymi osobami bądź firmami.

Spotkanie organizacyjne dla osób zainteresowanych udziałem w jarmarku odbędzie 23 września o godz. 14.00 w Urzędzie Gminy w Płużnicy. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. 56 687 52 11 – Elżbieta Wiśniewska.

Jarmark jest współfinansowany ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013, gminy Płużnica i Towarzystwa Rozwoju Gminy Płużnica.

oprac. (pg),
fot. archiwum „CWA”

Wąbrzeźno

Nowe komputery dla gimnazjalistów



Pracownia komputerowa w Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie wzbogaciła się o 15 nowych komputerów z systemem Windows 8. Doposażenie sali było konieczne, bo – zgodnie z przepisami – od bieżącego roku szkolnego każdy uczeń powinien pracować na lekcjach samodzielnie przy swoim stanowisku. Zakup sprzętu sfinansował samorząd.

(pg), fot. nadesłane

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Wąbrzeźno

Mazurski obóz pływacki



Działający w Wąbrzeźnie Miejski Klub Pływacki „Przyjazne wody” wraz z warszawskim Klubem Pływackim „Muszelka” zorganizowali dla swych podopiecznych obóz pływacki nad Jeziorem Dąbaj na Mazurach. Uczestnicy trenowali na basenie sportowym, jeździli na wycieczki rowerowe, pływali kajakami, brali udział w zabawach sportowych, w ogniskach i dyskotekach. Wolny czas spędzali na plaży.

oprac. (pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Co ma być na paragonach?

Handlowcy wzięli udział w spotkaniu poświęconym nowym obowiązkom związanym z obsługą kas fiskalnych.

Wielu sprzedawców i przedsiębiorców zjawilo się w czwartek w Wąbrzeskim Domu Kultury na spotkaniu z pracownikiem skarbowki, który omówił nowe przepisy dotyczące kas rejestrujących. W rozporządzeniu ministra finansów określono m. in. sposób prowadzenia kas fiskalnych, warunki ich używania, termin zgłoszenia kasy do naczelnika Urzędu Skarbowego. Rozporządzenie ustala nowe i jednocześnie modyfikuje niektóre obowiązujące obecnie elementy treści paragonu fiskalnego. Wprowadza np. obowiązek umieszczenia na paragonach oznaczenia „paragon fiskalny”, obligatoryjne jest też wskazywanie nazwy towaru lub usługi, w taki sposób, aby pozwalało to na jednoznaczna identyfikację towaru. Konieczne jest też umieszczenie,

na żądanie nabywcy, jego numeru identyfikacji podatkowej (NIP). Nowe przepisy zaczną obowiązywać od października.

Organizatorem spotkania był

Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie we współpracy ze Stowarzyszeniem Wspierania Przedsiębiorczości Powiatu Wąbrzeskiego.

(pg), fot. nadesłane



Handlowcy wzięli udział w spotkaniu dotyczącym nowych obowiązków związanych z funkcjonowaniem kas fiskalnych



Organizatorem spotkania był Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie we współpracy ze Stowarzyszeniem Wspierania Przedsiębiorczości Powiatu Wąbrzeskiego

Wąbrzeźno

Fotolekcja historii

XIX-wieczna Twierdza Toruń składa się z ponad 150 obiektów, w tym 15 dużych fortów – możemy im się przyjrzeć na fotografiach Franciszka Kazimierskiego.



Podczas wernisażu pan Franciszek przybliżył gościom historię toruńskich fortów i schronów, a także omówił etapy rozwoju uzbrojenia

Otwarcie wystawy „Twierdza Toruń” odbyło się w czwartek w galerii Wąbrzeskiego Domu Kultury. Autor Franciszek Kazimierski zaprezentował na niej 30 zdjęć warowni i ich elementów. Przyznał, że to tylko jedna dziesiąta wszystkich fotografii Twierdzy Toruń, które wykonał. Podczas wernisażu pan Franciszek przybliżył gościom historię toruńskich fortów i schronów, a także omówił etapy rozwoju uzbrojenia. Militaria znajdują się w kręgu zainteresowań fotografika. Jest nawet współautorem publikacji na temat krótkiej broni palnej.

Franciszek Kazimierski fotografią zajmuje się od ponad 40 lat. Jest samoukiem i pasjonatem oraz członkiem Stowarzyszenia Twórców Fotoklubu Rzeczypospolitej Polskiej. Za swoje zdjęcia zdobył wiele nagród i wyróżnień. „Twierdza Toruń” to druga indywidualna wystawa związana z Toruniem.

Ekspozycję można oglądać od pon. do pt. w godz. 16.00-18.00 oraz w soboty i niedziele w godz. 12.00-18.00, a od 5 października od pon. do pt. w godz. 8.00-18.00.

Tekst i fot.
Paulina Grochowska

REKLAMA

KOSMICZNA TECHNOLOGIA, TERAZ W TWOICH OKNACH!

Odkryj Winergetic Premium Passive,

nasze najnowsze okno pasywne, wyposażone w barierę termiczną SpaceBlock, w której zastosowano najlepszy na rynku materiał termoizolacyjny, jakim jest aerożel.

www.oknoplast.com.pl

Oszczędzaj energię... na kibicowanie!

OKNOPLAST
oficjalnym partnerem
Borussii Dortmund!



OKNOPLAST

PARTNER BORUSSII DORTMUND
TOP SPONSOR INTERU MEDIOLAN
GŁÓWNY SPONSOR OLYMPIQUE LYON
GŁÓWNY SPONSOR MKS PUSZCZA NIEPOŁOMICE



MARSYL – partner handlowy

BRODNICA, ul. Mickiewicza 1, tel. 56 494 06 98, 698 164 235
marsyl@oknoplast.com.pl, www.oknabrodnica.pl

Wąbrzeźno

Wąbrzeskie mocium panie

Samorządowcy, ludzie kultury i uczniowie czytali „Zemstę” Aleksandra Fredry na wąbrzeskim rynku. Przedsięwzięcie było elementem prezydenckiej akcji „Narodowe czytanie”.

W ogólnopolską akcję włączyły się wąbrzeskie szkoły. W Gimnazjum nr 1 w miniony czwartek twórczość Fredry przybliżyło uczniom 14 nauczycieli. Zaprezentowali najbardziej znane bajki Fredry, m. in. „Paweł i Gawęł” oraz „Osioł”. Nie zabrakło także „Zemsty” – pedagogzy przedstawili scenę, w której Klara zakpiła sobie z zalecającego się do niej Papkina, prosząc go o krokodyla. Uczniowie mieli także okazję wysłuchać fragmentów „Ślubów panińskich”. Czytanie kolejnych utworów poprzedzał komentarz. Dzięki temu młodzież mogła utrwalić swoje wiadomości o pisarzu i jego epoce oraz przekonać się, że podejmowane przez Fredrę tematy są nadal aktualne. Wszystko odbyło się w teatralnej scenerii, a uczennice prezentowały stroje z epoki.

W Szkole Podstawowej nr 2 bibliotekarz szkolny zaprosił uczniów na zajęcia, na których wspólnie czytano bajki pisarza. Dzieci głośno recytowały „Pawła i Gawęł”, „Małpę w kąpiel” czy „Zupę z gwoźdź”. Potrafiły wychwycić morał wynikający z opowieści. Na koniec uczniowie namalowali ilustracje do tych bajek, które spodobały się im najbardziej.

W akcję włączyła się też Szkoła Podstawowa nr 3. Młodszym rocznikom utwory Fredry czytali uczniowie ze starszych klas. Ci drudzy natomiast usłyszeli Fredrę w interpretacji nauczycieli.

W niedzielę mieliśmy okazję obejrzieć bezpłatnie w Wąbrzeskim Domu Kultury ekranizację „Zemsty” w reżyserii Andrzeja Wajdy.

Punktem kulminacyjnym akcji było czytanie „Zemsty” we wtorek na rynku. Obsada tzw. teatru przy



W Szkole Podstawowej nr 2 bibliotekarz szkolny zaprosił uczniów na zajęcia, na których wspólnie czytano bajki Fredry

stole była naprawdę imponująca: w rolę Cześnika wcielił się burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski, Rejentem był starosta wąbrzeski Krzysztof Maćkiewicz, Klarą – dyrektorem Wąbrzeskiego Domu Kultury Gizela Pijar, Waclawem – historyk Paweł Becker. Kwestie Papkina z charyzmą odczytał dyrektor Liceum Ogólnokształcącego im. Z. Działowskiego Bolesław Künstler, Dyndalskiego – Zbyszek Izdebski, Podstoliny – dyrektor biblioteki Aleksandra Kurek. W epizodyczne role wcieliła się młodzież z wąbrzeskiego gimnazjum. Wszyscy czytali swoje kwestie z aktorskim zacięciem. Publiczność doskonale wyłapywała zabawny kontekst i reagowała śmiechem. Niektórzy śledzili tekst w swoich egzemplarzach „Zemsty”, tak jak 15-letni Mateusz Pacana.

– Czytałem tę książkę i przypadła mi gustu, była zabawna. Bardzo mi się podoba takie publiczne czytanie. Występujący dobrze sobie radzą ze swoimi rolami – chwali.

Każdy, kto przyniósł własne egzemplarze dzieł Fredry, mógł liczyć na pamiątkowy stempel, który wąbrzeska biblioteka otrzymała z kancelarii prezydenta Bronisława Komorowskiego. Widzowie dostawali także kartki z pieczęcią.

Imprezie towarzyszyła wystawa zatytułowana „Aleksander Fredro – mistrz komedii w Teatrze Polskim”.

Utwory Fredry przypominano w ramach „Narodowego czytania” – akcji zainicjowanej w ubiegłym roku przez prezydenta Bronisława Komorowskiego. Podstawowe cele przedsięwzięcia to popularyzacja czytelnictwa, kształtowanie dbałości o polszczyznę oraz wzmocnienie poczucia wspólnej tożsamości.

W naszym mieście organizatorami akcji byli: Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna i Wąbrzeski Dom Kultury. Warsztat Terapii Zajęciowej pomógł w przygotowaniu scenografii.

Paulina Grochowalska, fot. (pg), nadesłane



Niektórzy śledzili tekst w swoich egzemplarzach „Zemsty”, tak jak 15-letni Mateusz Pacana



Teatr przy stole był punktem kulminacyjnym akcji „Narodowe czytanie”



Mieszkańcy zatrzymywali się na rynku żeby posłuchać niecodziennej interpretacji klasycznego utworu



Publiczność doskonale wyłapywała zabawny kontekst i reagowała śmiechem



W Gimnazjum nr 1 twórczość Fredry przybliżyło uczniom 14 nauczycieli

Wąbrzeźno

Zajęcia taneczne dla każdego

Wąbrzeski Dom Kultury przygotował nowe propozycje związane z tańcem: zajęcia zumbi i kurs tańca towarzyskiego.

Zumba to taniec i fitness w jednym, ale przede wszystkim dobra zabawa. Podczas godzinnego treningu pracują wszystkie mięśnie naszego ciała i można spalić ponad 600 kalorii. Uczestnicy zajęć nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak intensywnie ćwiczą. Zumbę mogą uprawiać wszyscy: bez względu na kondycję, umiejętności i wiek.

Zajęcia zumbi ruszają w WDK 19 września. Uczestnicy będą spotykać się w każdy wtorek w godz. 19.00-20.00 oraz czwartek w godz. 18.30-19.30. Należy założyć wygodny strój i obuwie oraz zabrać ze sobą ręcznik i wodę. Koszt jednorazowego wejścia to 10 zł, karnet 5 wejść – 40 zł, karnet 10 wejść – 75 zł. Karnety do nabycia u instruktora. Bliższych informacji udziela Emilia Rydzyńska, tel. 880 654 270 oraz Dział Animacji Kultury WDK, tel. 56 688 17 27 wew. 24.

Chcesz się poczuć jak uczestnik

„Tańca gwiazdami”? Weź udział w kursie tańca towarzyskiego dla dorosłych, prowadzonym przez Andrzeja Kaźmierczaka, tancerza tańca nowoczesnego (klasa taneczna S). Program nauki obejmować będzie m. in. tańce standardowe, takie jak walc angielski, wiedeński, tango oraz tańce latynoamerykańskie: samba, rumba, jive. Kursanci poznają też zasady prowadzenia

w parze oraz rytm, zasady liczenia i charakter muzyki każdego tańca. Zajęcia odbywać się będą w soboty w godzinach przedpołudniowych. Koszt kursu to 80 zł od osoby – 4 zajęcia po 2 godz. lekcyjne. Zapisy w Dziale Animacji Kultury WDK, tel. 56 688 17 27, wew. 24 lub 535 436 071.

(pg), fot. archiwum CWA



Zajęcia zumbi ruszają w Wąbrzeskim Domu Kultury 19 września

Płużnica

Milion na komputery

Gmina Płużnica otrzymała ponad milion złotych z Unii Europejskiej na sprzęt komputerowy, sfinansowanie dostępu do internetu oraz szkolenia z podstaw obsługi komputera.

Komputery z bezpłatnym szerokopasmowym dostępem do internetu trafią do 85 rodzin. Zostaną one także przeszkolone z podstaw obsługi urządzeń. Nowe sprzęt zyskają także szkoły, świetlice oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płużnicy.

W projekcie mogą wziąć udział głównie osoby w wieku 50 lat i więcej, których przeciętny miesięczny dochód na osobę w rodzinie nie przekracza kwoty najniższych gwarantowanych świadczeń emerytalno-rentowych. O wsparcie będą też mogli ubiegać się mieszkańcy gminy Płużnica, korzystający z pomocy społecznej, świadczeń rodzinnych, a także osoby niepełnosprawne ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Rekrutacja uczestników projektu rozpocznie się w przyszłym miesiącu.

Gmina na realizację projektu

„Internetowa gmina II” otrzymała z Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka ponad 1 mln dotacji. Jest to kontynuacja zadania „Internetowa gmina”, realizowanego od 2012 roku, w ramach którego komputery otrzymało 70 rodzin, wyposażono dwie pracownie komputerowe w szkołach i sześć świetlic. Na ten cel władze gminy pozyskały dotację w kwocie 1,12 mln zł. Oba przedsięwzięcia finansowane są w stu procentach przez Unię Europejską.

Gmina Płużnica jest też partnerem projektu „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie województwa kujawsko-pomorskiego”, realizowanego przez Urząd Marszałkowski. W ramach tego zadania wsparcie otrzyma 9 osób.

oprac. (pg),
fot. nadesłane



Szkolenie dla uczestników projektu „Internetowa gmina”

Wąbrzeźno

Za granicę po wiedzę

Zespół Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie przystąpił do programu Comenius. Dzięki temu uczniowie ZSZ m. in. podszkolą język angielski i będą mogli wyjechać do krajów partnerskich – Turcji i Włoch.

Projekt, realizowany przez wąbrzeski ZSZ wspólnie ze szkołami z Turcji i Włoch, przebiega pod hasłem umacniania roli zajęć pozalekcyjnych.

– Celem projektu jest wypracowanie interesujących pomysłów na zajęcia pozalekcyjne, dające zadowolenie i satysfakcję uczniom, pobudzające ich zaangażowanie, aktywność i kreatywność. Poprzez

udział w tym przedsięwzięciu młodzież uczy się odpowiedzialności, a wypracowanym materiałem dzielić się będzie z rówieśnikami z partnerskich szkół – mówi Aleksandra Ługiewicz, nauczycielka języka angielskiego i koordynatorka projektu. – Dzięki realizacji projektu uczniowie będą mogli pojechać do Turcji i Włoch. Podszkolą język angielski, przyswoją nowe wiadomości z in-

formatyki, komunikacji oraz nauk społecznych. Poznają również tradycje i zwyczaje innych krajów.

Projekt będzie realizowany przez dwa lata – do czerwca 2015 roku. Finansowany jest ze środków Unii Europejskiej przez Narodową Agencję programu „Uczenie się przez całe życie” Comenius – Partnerskie Projekty Szkół.

(pg)

Firma „ADABET” z siedzibą w Golubiu-Dobrzyniu, posiadająca własną suszarnię w miejscowości Sitno (gmina Zbójno), powiat golubsko-dobrzyński prowadzi

SKUP KUKURYDZY MOKREJ

**Wszystkich Producentów Rolnych zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą!
Możliwa kontraktacja sprzedaży**

Gwarantujemy!

- cenę wyższą bądź równą w stosunku do konkurencji w regionie,
- bardzo krótki termin płatności,
- brak kar umownych za niedostarczenie określonej ilości (konieczność informacji telefonicznej o zmianie dostarczanej ilości),
- możliwość usługowego młócenia i transportu kukurydzy (rozliczenie usług za dostawę kukurydzy),
- organizację dostaw wykluczającą oczekiwanie Producenta Rolnego w kolejkach.

**W RAZIE WSZELKICH PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT
Przemysław Skonieczny, nr tel. 510 047 907**



REKLAMA

Myśliwiec

Pogadanka o bezpieczeństwie



W piątek wąbrzescy policjanci spotkali się z uczniami Zespołu Szkół w Myśliwcu. Przypomnieli dzieciom zasady bezpieczeństwa w drodze do szkoły. Funkcjonariusze mówili o tym, jak prawidłowo poruszać się po drogach pieszo i na rowerze, jakie wyposażenie powinien posiadać jednoślad oraz dlaczego warto nosić elementy odblaskowe. Najmłodsi uczestnicy spotkania otrzymali breloczki i kamizelki odblaskowe. (pg), fot. KPP w Wąbrzeźnie

Książka

Boisko z prawdziwego zdarzenia

Od września dla uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum w Książkach lekcje w-fu to sama przyjemność, bo mają do dyspozycji nowe boisko wielofunkcyjne.

Oficjalne otwarcie boiska odbyło się w poniedziałek. Wzięli w nim udział dyrektorzy SP i Gimnazjum w Książkach, samorządowcy i przedstawiciele kuratorium oświaty. Wodą święconą – żeby młodzieży dobrze się ćwiczyło i nigdy nikomu się nic nie stało – boisko szczerze pokropił proboszcz Łopatek ks. Edward Rogoza. Wstęga została przecięta i po zakończeniu części oficjalnej goście mogli zobaczyć jak dzieci

radzą sobie na nowej nawierzchni. Dziewczynki z młodszych roczników zatańczyły z pomponami, a uczniowie ze starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjaliści rozegrali mecze w piłkę ręczną i siatkówkę oraz ścigali się na bieżni.

Dyrektorzy nie kryli dumy, że przy ich szkole powstał taki obiekt. Kompleks składa się z boiska do piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i tenisa ziemnego oraz bieżni o długości 110 m i skoczni.

Poza tym wykonano piłkochwyty, zamontowano też ławki i kosze na śmieci. Teren boiska został odwodniony.

Wartość inwestycji to 501 tys., z czego ok. 305 tys. to dotacja unijna. Boisko w godzinach popołudniowych będzie służyło też mieszkańcom gminy.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Wstęgę przecięli: dyrektor Szkoły Podstawowej w Książkach, wójt i przedstawiciel kuratorium oświaty



Wodą święconą – żeby młodzieży dobrze się ćwiczyło i nigdy nikomu się nic nie stało – boisko szczerze poświęcił proboszcz Łopatek ks. Edward Rogoza



Część artystyczna uroczystości



Uczniowie zaprezentowali jak radzą sobie na nowej nawierzchni

Łopatki

Oni pamiętają

W sobotę w Łopatkach mieszkańcy gminy Książki oddadzą hołd ofiarom zbrodni hitlerowskiej.

Uroczystość rozpocznie się o godzinie 11.00 przy przy Pomniku Ofiar Totalitaryzmu. Pół godziny wcześniej będziemy mogli wysłuchać pieśni religijno-patriotycznych. Mszy św. będzie przewodniczył ks. kan. płk Zenon Surma, dziekan Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych i Pomorskiego Dekanatu Wojskowego.

W nieczynnym wyrobisku piasku w pobliżu Łopatek w okresie od października do grudnia 1939 r. niemieccy okupanci,

głównie członkowie, miejscowego niemieckiego Selbstschutzu, zamordowali podczas zbiorowych egzekucji setki mieszkańców powiatu wąbrzeskiego, brodnickiego, chełmińskiego, golubsko-dobrzyńskiego, grudziądzkiego. Wśród zabitych byli przedstawiciele lokalnej inteligencji oraz osoby aktywne społecznie i cieszące się poważaniem. Zdaniem historyków, w Łopatkach mogło zginąć do 2500 Polaków.

(pg)

„Jeśli zapomnę o nich, Ty Boże na niebie
zapomnij o mnie”. Dziady - A. Mickiewicz

WÓJT GMINY KSIĄŻKI
WRAZ
Z KSIĘDZEM PROBOSZCZEM
PARAFII RZYMSKOKATOLICKIEJ
W ŁOPATKACH

ZAPRASZAJĄ

NA UROCZYSTOŚĆ
RELIGIJNO-PATRIOTYCZNĄ

pod patronatem
Zbigniewa Ostrowskiego
Przewodniczącego Wojewódzkiego Komitetu
Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa w Bydgoszczy

21 września 2013 r. godz. 11.00

przy Pomniku Ofiar Totalitaryzmu
w ŁOPATKACH

pod przewodnictwem ks. kan. płk Zenona Surma
Dziekana Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych
i Pomorskiego Dekanatu Wojskowego

GODZ. 10.30 – KONCERT PIEŚNI
RELIGIJNO-PATRIOTYCZNYCH

Powiat

Kasa dla pomysłów

Jeśli masz pomysł na firmę i jesteś osobą bezrobotną, zarejestrowaną w Powiatowym Urzędzie Pracy w Wąbrzeźnie, możesz starać się o 21 tys. zł na własny biznes.

Dotacja na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej jest bezzwrotna, o ile biznes utrzyma się na rynku minimum rok. To środki w ramach projektu „Aktywni na start” z Programu Ope-

racyjnego Kapitał Ludzki.

Szczegółowych informacji udziela Joanna Więckowska z PUP, pok. nr. 17 (tel. 56 688 09 15 wew. 127).

(pg)

Wąbrzeźno

Strzał w dziesiątkę

Wąbrzeski Warsztat Terapii Zajęciowej zorganizował zawody w kręgle pod nazwą „Strzał w Dziesiątkę”, w których nie chodziło wcale o rywalizację, ale o dobrą zabawę i integrację.

W zawodach, które odbyły się w minioną środę w kręgielni „Mango” wzięło udział osiem dwuosobowych zespołów z Warsztatów Terapii Zajęciowej z Kowalewa Pomorskiego, Świecia nad Wisłą, Aleksandrowa Kujawskiego, Ołtoczyna, Grudziądza, Wąbrzeźna. Do tego grona dołączyły Fundacja Ducha z Torunia oraz Dom Pomocy Społecznej z Wąbrzeźna. Uroczystego otwarcia imprezy dokonała kierownik WTZ Marta Kowaliszyn oraz starosta wąbrzeski Krzysztof Maćkiewicz.

– Zawody są dla mnie odskocznią od codzienności. Kiedyś osoby niepełnosprawne były odrzucane. Ludzie nazywali ich kalekami. Teraz się to zmienia. Państwo jest bardziej przyjazne dla osób niepełnosprawnych – stwierdza Grzegorz Karwaszewski z WTZ w Kowalewie Pomorskim.

Mimo że wszyscy starannie przygotowują się do gry, wygrana nie jest dla nich najważniejsza.

– W tych zawodach chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę i możliwość spotkania się z innymi uczestnikami. Poza tym trening to

też dobra rehabilitacja – mówi reprezentantka wąbrzeskiego WTZ Sylwia Wójcik.

Zdrowotne aspekty gry w kręgle dostrzegają też osoby na co dzień opiekujące się osobami niepełnosprawnymi.

– To ćwiczenie usprawniające kończyny górne, kręgosłup. Myślenie pozytywne, które gra wyzwala, rozluźnia mięśnie – mówią Beata Delikat i Elżbieta Malanowska, rehabilitantki z wąbrzeskiego DPS. – Ważne jest też to, że wszyscy są traktowani jednakowo. Sam udział jest już dla nich wygraną.

Zawodnicy ze swoimi opiekunami próbowali strącić jak największą liczbę kręgów. Z racji poruszania się na wózkach, oddawanie rzutów ułatwiały im specjalnie ustawiane podpory, dzięki którym precyzyjnie trafiali do celu. Po długich zmaganiach poznaliśmy wreszcie zwycięzców. Całe zwody wygrała para z Fundacji Ducha w Toruniu – Janusz Lewandowski oraz Barbara Piórek, która wyprzedziła gospodarzy z WTZ Wąbrzeźno (Sylwia Wójcik, Anna Jabłońska) różnicą zaledwie ośmiu

punktów. Trzecie miejsce zajęli Mariusz Kobiela oraz Jacek Korbiński z WTZ Ołtoczyn. Zwycięskie pary otrzymały puchary i nagrody.

„Strzał w dziesiątkę” został zorganizowany po raz piąty.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska
i Dawid Otremba



Kiedyś osoby niepełnosprawne były odrzucane. Ludzie nazywali ich kalekami. Teraz się to zmienia na każdym kroku. Państwo jest bardziej przyjazne dla osób niepełnosprawnych – stwierdza Grzegorz Karwaszewski z WTZ w Kowalewie Pomorskim.



Anna Jabłońska i Sylwia Wójcik, reprezentowały wąbrzeski WTZ



Marek Magier i Wojciech Piszczek z Domu Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie z rehabilitantkami



Zawodnikom trafienie do celu ułatwiały specjalne podpory



Nagrody i puchary wręczyła uczestnikom Marta Kowaliszyn

Myśliwiec

Podwójna wpadka

Nie dość, że zatrzymany przez policjantów kierowca był pijany, to jeszcze chciał ich przekupić.

W czwartek policjanci z Wąbrzeźna zatrzymali w Myśliwcu kierowcę mercedesa. 52-letni mężczyzna wydmuchał ponad 3 promile. Próbował wręczyć policjantom 100 zł za odstąpienie od czynności służbowych. W efekcie trafił do aresztu. Następnego dnia prokurator zastosował wobec nie-

go środek zapobiegawczy w postaci zakazu opuszczania kraju oraz poręczenie majątkowe w kwocie 3 tys. zł.

Za usiłowanie wręczenia korzyści majątkowej funkcjonariuszowi grozi kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

(pg)

Wąbrzeźno

W gwiazdorskiej obsadzie

Fenomenalna obsada, zabawne dialogi, absurdalne sytuacje i piosenki - Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza na spektakl „Zwariowany komisariat”.

Komendant Obracaj jest najstarszy stażem w komisariacie, często cytuje znane przysłowia zmieniając ich kontekst. Zazdrosny o żonę, również policjantkę Ziutę Kwas-Obracaj, podejrzewa ją o romans z agentem Tomkiem, karnie przeniesionym z CBA za nieudane operacje specjalne. Aspirant Warzecha, który próbuje naprawić swoją złą reputację pijaka, wykonuje zadania specjalne, między innymi poszukując w terenie iluzjonisty z „żółtym ptakiem”. A do tego komisariat odwiedzają

różne osobistości...

W obsadzie (wymienne) dużo gwiazd, m. in. Michał Milowicz, Jacek Kawalec, Tadeusz Ross, Jacek Fedorowicz, Ewa Kuklińska.

Spektakl będzie można zobaczyć 25 października o godz. 18.00 Wąbrzeskim Domu Kultury. Organizatorem jest Biuro Działalności Artystycznych w Toruniu. Bilety do nabycia w WDK, tel. 56 688 17 27. Ceny biletów: indywidualny 60 zł, zbiorowy (powyżej 15 osób) 55 zł.

(pg)

Leszek Kwiatkowski

Zwariowany KOMISARIAT

Obsada (wymienne)

Dariusz Gnatowski	Tadeusz Ross	Jacek Fedorowicz	Michał Milowicz	Jacek Kawalec
Andrzej Beya-Zaborski	Ewa Kuklińska	Julita Kozuszek	Viola Arlak	Sylwester Maciejewski
Piotr Pręgoski	Zbigniew Lesień	Maciej Łusnia	Waldemar Ochnia	

Reżyseria: ZBIGNIEW LESIEŃ
Kierownictwo muzyczne: ROBERT OBCOWSKI
Kostiumy/scenografia: MAŁGORZATA FILIPIAK-KWIATKOWSKA
Choreografia: JULITA KOZUSZEK
Przygotowanie wokalne: DOROTA WASILEWSKA
Teksty piosenek: BARBARA SZCZEPAŃSKA "JUDYTA"
Kierownik produkcji: DARIUSZ HEJMANOWSKI
Realizacja dźwięku i światła: ANDRZEJ WYREMBSKI

Premiera:
Teatr palladium
kwiecień 2013



Klasa I a ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie.

Uczniowie: Amelia Abramczyk, Adrian Kamiński, Filip Karczewski, Michał Kowalski, Karolina Krawczyk, Szymon Kozłowski, Szymon Krauze, Kacper Kuśmierski, Kacper Łuczyński, Oliwier Marszałkowski, Klaudia Matuszkiewicz, Marcelina Mrozińska, Adam Popek, Agata Sadłowska, Julia Sowa, Sylwester Sobota, Kacper Śmigecki, Krzysztof Tobiasz, Fabian Szczepański, Patrycja Trzcińska, Bartosz Wiśniewski, Wojciech Sumiński.

Wychowawczyni: Małgorzata Brzósiewicz.



Klasa I b ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie.

Uczniowie: Bartosz Angowski, Wanessa Buttner, Fabian Domżański, Jakub Drozdalski, Aleksandra Dziaduszevska, Kacper Gruszecki, Nadia Grzemska, Jakub Grzegorzewski, Karol Jabłoński, Maciej Jakóbek, Marta Kania, Kacper Karwaszewski, Szymon Łączny, Julia Łuczyńska, Kacper Nass, Roksana Ostrowska, Martin Pakuła, Niokodem Pawlicki, Szymon Pokolenko, Dominika Rydzik, Maja Wiśniewska, Błażej Zwierski

Wychowawczyni: Maria Piszczatowska.

Fot. Paulina Grochowalska

Za tydzień w CWA kl. I c z wąbrzeskiej „dwójki” i I a z „trójki”

Orłowo

Żegnaj lato na rok



Mieszkańcy Orłowa pożegnali lato na pikniku rodzinnym. Spotkali się przy ognisku w Centrum Edukacji Ekologicznej. Tam piekli kiełbaski, uczestniczyli w konkursach i zjadali domowe wypieki. Sołtys Orłowa Eleonora Chojnacka przekazała goszczącym na pikniku sportowcom nowe stroje sportowe, zakupione z funduszu sołeckiego.

(pg), fot. nadesłane

ZAPISY W GOK DO 30 WRZEŚNIA 2013R.



Gminny Ośrodek Kultury w Książkach
przyjmuje zapisy do następujących
kół zainteresowań i sekcji:

Zespołu wokalnego dziecięcego „SKOWRONKI”- dzieci kl 0-III
zajęcia odbywają się we wtorki (po zakończonych lekcjach)

Zajęcia wokalne
kl. IV-VI i młodzież gimnazjalna
zajęcia odbywają się we wtorek i czwartek (po lekcjach)



Grupy cyrkowej „FOKUS – POKUS”-
dzieci, młodzież szkolna
zajęcia odbywają się w środy po zakończonych lekcjach
w soboty od godz. 18.00- młodzież gimnazjalna i starsza

Kabaretu „TRZY PO TRZY”-
młodzież, dorośli
zajęcia odbywają się w środy od godz. 19.00



Klubu rękodzieła artystycznego „WĘZELEK”- dzieci, młodzież, dorośli
zajęcia odbywają się w środy od godz. 11.00
(dla dzieci i młodzieży godziny zostaną dostosowane wg. potrzeb)

Zespołu wokalnego „KSIĄŻKOWIANKA”
dorośli
zajęcia odbywają się w środy od godz. 18.00



zajęcia
ZUMBY
dzieci w wieku szkoły podstawowej
zajęcia odbywają się w piątki od godz. 15.00

ZAJĘCIA ROZPOCZNĄ SIĘ W II POŁOWIE PAŹDZIERNIKA
O CZYM WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH
POWIADOMIMY.

Toruń

Złot miłośników fantastyki i gier

W miniony weekend Toruń przeżył oblężenie postaci z Gwiezdnych Wojen, elfów, rzymskich legionistów, bohaterów anime – to uczestnicy jednego z największych w kraju festiwalu fantastyki Copernicon. My też tam byliśmy.

Ponad 1000 miłośników fantastyki i gier przewinęło się w weekend przez Collegium Maius oraz Collegium Minus Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. To tam działo się najwięcej: prelekcje, spotkania autorskie, sesje gier RPG. Wśród festiwalowych gości byli m. in. pisarze Jacek Inglot, Andrzej Żmijewski i Jakub Ćwik.

zróżnicowane i ciekawe. Podzielono je na bloki tematyczne, takie jak naukowy, literacko-komiksowy, RPG, popkulturowy, konkursowy, manga i anime, Stars Wars, postapo, konsolowy i inne. Odbyło się wiele pokazów i turniejów.

Na licznych stoiskach można było zakupić różności: przypinki, gry karciane, oryginalną biżuterię,

wstała wioska historyczna, gdzie uczono m. in. walki na miecze. Odważni mogli spróbować strzelania z bata czy wziąć udział w warsztatach fireshow.

Organizatorami imprezy byli: Stowarzyszenie Miłośników Gier i Fantastyki „Thron” i samorząd studencki UMK.



W sali planszówkowej rozegrano kilka turniejów



Blogerka Katarzyna Czajka omówiła fenomen serialu „Doctor Who”



Na konwencji nie zabrakło miłośników historii



Miłośnicy Historii i Oręża z Bydgoszczy



Im było dziwniej tym lepiej



E-pisarz Simon Zack wprowadził uczestników w temat broni atomowej, zagłady nuklearnej i postapo



Na licznych stoiskach można było zakupić różności



Warsztaty strzelania z bata

Ruch to zdrowie

Odsetek Polaków uprawiających sport od kilku lat utrzymuje się na poziomie ok. 30 proc. To dwukrotnie mniej niż w Skandynawii czy Europie Zachodniej. Wśród tych, którzy ćwiczą, najpopularniejsze jest bieganie.

Już ponad pięćdziesiąt lat temu naukowcy dowiedli, że sprawność i aktywność fizyczna odgrywają ogromną rolę w poprawie naszego zdrowia i samopoczucia.

Obecny styl naszego życia, wieczna pogoń i coraz bardziej siedzący tryb pracy, w wielu przypadkach doprowadził do stopniowej eliminacji wysiłku a nawet bezczynności fizycznej. Także sposób spędzania wolnego czasu ma coraz mniej wspólnego z aktywnością.

Dlaczego warto się ruszać?

Z punktu widzenia medycyny, aktywność fizyczna poprawia pracę układu krążenia, w tym serca. Zmuszony do wysiłku organizm dłużej utrzymuje sprawność. Ponadto sportowcy, także amatorzy – bo każdy takim może być – mają zdrowsze nawyki żywieniowe, zmniejsza się u nich prawdopodobieństwo zachorowania na raka, są bardziej odporni na infekcje.

Od czego zacząć?

Wystarczy marsz!

Jest to najbardziej naturalna i najprostsza forma aktywności. Odgrywa ona ważną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób. – Chodzenie jest cały czas niedoceniane, mimo apeli lekarzy i naukowców. To prosta i tania recepta na długie i zdrowe życie. W przypadku osób starszych regularne spacerowanie poprawia ich sprawność fizyczną – mówi Karol Dziedziński, farmaceuta z Mediq Apteki. – Spacerowanie pozytywnie wpływa też na pracę układu nerwowego.

Dzięki systematycznym marszom odczuwamy mniej dolegliwości, mamy lepsze samopoczucie a nasze serce i naczynia zaczynają coraz wydajniej pracować. Systematyczne treningi powodują m. in. wzrost liczby naczyń krwionośnych, w tym także wieńcowych (odpowiedzialnych za prawidłową pracę naszego serca), obniżenie tętna w spoczynku i w czasie ruchu. Systematyczne lekkie treningi poprawiają naszą gospodarkę węglowodanową, obniżają poziom tkanki tłuszczowej, kształtują mięśnie.

Marsz to także doskonała for-



ma treningu dla osób z nadwagą. Wysiłek nie jest bardzo intensywny a przy długich, regularnych spacerach można spalić sporą liczbę kalorii.

A może trochę szybciej?

Bieganie

Podobnie jak marsz, bieganie jest naturalną formą ruchu i także nie wymaga od nas niczego więcej poza dobrym obuwiem oraz chęcią. Korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Doceniona już dawno przez Amerykanów, nazwana joggingiem, dostarcza organizmowi wielu korzyści. Z danych wynika, że w samym Nowym Jorku biega więcej osób niż w całej Polsce. Dzięki temu odnotowano tam znaczny spadek liczby zawałów i chorób serca. Biegając zapobiegamy osteoporozie, cukrzycy, nowotworom, nerwicom, depresji, wspomnianym chorobom niedokrwiennym serca i innym chorobom cywilizacyjnym. Rzadziej ulegamy też przeziębieniom i infekcjom. Jeśli nawet zachorujemy, to zniesiemy to łatwiej. Szczególnie, jeśli biegamy na świeżym powietrzu, bo to wzmacnia nasz organizm, hartuje go.

Biegając zyskujemy lepszą, wy-

sportowaną sylwetkę, opóźniamy procesy starzenia, poprawiamy samopoczucie. Godzina biegania to spalanie nawet 900 kcal! Jogging poprawia ukrwienie i dotlenienie mózgu, a dzięki temu będziemy mogli go lepiej wykorzystać. Według najnowszych badań, ruch chroni przed demencją starczą i chorobą Alzheimera.

Gdy biegamy, obniża się poziom cholesterolu, głównie tego „złego” LDL, trójglicerydów, a po pewnym czasie zwiększa się poziom „dobrego” cholesterolu. Bieganie jest również znakomitą sposobem na pozbycie się zbędnych kilogramów i fałdek tłuszczu.

Sposobów na aktywne spędzenie wolnego czasu jest znacznie więcej. Możemy pływać, jeździć na rowerze itd. Najważniejsza jest w tym wszystkim systematyczność. Szczególnie na początku, kiedy zaczynamy i po pierwszej fascynacji przychodzi znużenie i rozczarowanie (trenuję już piąty raz i nic to mi nie daje...). Po pewnym czasie trening „wchodzi w krew” i nie możemy bez niego żyć.

Ale to zależy tylko od nas, a więc do dzieła Czytelniczy!

Praca bez przesady

Pracowitość i sumienność to cechy, które zasługują na uznanie. Jednak coraz więcej ludzi zapada na pracoholizm. Praca pochłania ich tak bardzo, że zaniedbują relacje rodzinne i życie towarzyskie. Grupą szczególnie narażoną na tę chorobę są menadżerowie, których pozytywna samoocena zależy często od wyników w pracy. Coraz częściej przytrafia się ona także młodym, ambitnym ludziom, którym w czasie kryzysu coraz ciężiej wejść na rynek pracy i którzy dużą wagę przywiązują do utrzymania się na danym stanowisku lub awansu zawodowego.

Problem pracoholizmu jest bardziej złożony niż mogłoby się wydawać. Według Williama Oatesa, pracoholik to osoba, której potrzeba pracy jest tak wielka, że zaspokajanie jej wywołuje znaczne dolegliwości i wywiera negatywny wpływ na stan zdrowia, osobiste szczęście, relacje międzyludzkie i społeczne.

Najbardziej narażeni na uzależnienie od pracy są przedsiębiorcy pracujący na własny rachunek, menadżerowie, a także wykonujący wolne zawody. W pracoholizm popadają najczęściej osoby przesadnie ambitne, perfekcyjniści nastawieni na sukces i podatni na stres. Wyróżnia się aż 5 typów pracoholików:

– **pracoholik „do szpiku kości”** – czyli człowiek bardzo zaangażowany w wykonywane obowiązki, perfekcjonista. Cechuje się wysokimi standardami wykonywanej pracy oraz odczuwaniem pogardy dla niekompetencji.

– **„nawrócony pracoholik”** – jest osobą, która ma świadomość, że praca nie jest w stanie zastąpić relacji międzyludzkich. Nareszcie zaczyna unikać nadgodzin i przestrzegać terminów czasu wolnego.

– **pracoholicy sytuacyjni** – szukają poczucia bezpieczeństwa w wirze pracy, nie ma to jednak związku z cechami ich osobowości.

– **pracoholik uciekinier** – dla którego praca stanowi sposób ucieczki od problemów życia codziennego.

Oates uważa, że istnieją także pseudopracoholicy, czyli osoby, które dla osiągnięcia awansu zawodowego, robią wszystko, aby stworzyć wrażenie pracoholika.

Objawy

Pierwsze objawy choroby zauważa i odczuwa rodzina. Samych pracoholików określa ich nadmierne zaangażowanie w pracę, połączone z zaniedbywaniem innych sfer życia i własnych potrzeb. Większość pracoholików pracuje nieustannie, nie przerywając realizacji swoich obowiązków nawet podczas weekendów i przerw świątecznych. Często zabierają też pracę do domu. W pracy szukają potwierdzenia własnej wartości, czują potrzebę wykazywania się i rywalizacji z innymi. Osoby uzależnione od pracy mają problemy



z budowaniem bliskich relacji i komunikacją uczuć.

Skutki

– Wbrew powszechnemu przekonaniu, skutek pracoholizmu cierpimy nie tylko psychiczne, ale także fizyczne – mówi Barbara Niebisz-Nowak, doradca ds. farmaceutycznych Mediq Apteki. – Częstymi dolegliwościami są: ciągłe zmęczenie, problemy ze snem i koncentracją, wrzody żołądka. Ciągłe odczuwany stres i presja prowadzą do bólu głowy, a w skrajnych przypadkach do załamania nerwowego. W takim stanie łatwiej popadamy w nałogi, sięgamy po papierosy, alkohol a nawet narkotyki – dodaje. Pracoholicy często spożywają posiłki w biegu, nie mają czasu na ćwiczenia fizyczne, pracują mimo choroby, lekceważą regularne badania kontrolne.

Leczenie

Leczenie pracoholizmu odbywa się poprzez psychoterapię. Jak w przypadku każdego uzależnienia, pracoholik musi jednak najpierw uświadomić sobie, że jest chory. Wtedy dobrze jest poszukać jakiejś aktywności pozazawodowej – na przykład raz na tydzień spędzić czas ze znajomymi, uprawiać sport. Konieczna jest zmiana dotychczasowego, związanego z pracą, trybu życia.

Trzeba uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie czy przedstawiony obraz człowieka uzależnionego od pracy nie jest przypadkiem obrazem nas samych. Jeśli odnajdujemy tu swoje cechy, może warto zrobić sobie dzień wolnego i przekonać się, że poza pracą też jest życie?

OPIEKUNEM MERYTORYCZNYM STRONY POŚWIĘCONEJ ZDROWIU JEST MEDIQ POLSKA SP. Z O.O.



PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 20:00 TVN - THOR

Film przygodowy, 114 min, USA, 2011

Tajemnicza kraina Asgard. Thor walczy za pomocą Mjollnira - młota wykonanego z tajemniczego metalu. Dysponuje ogromną siłą, ale jest także bardzo arogancki w zachowaniu co może doprowadzić do rozbudzenia starego konfliktu. W efekcie, zamiast stać się następcą tronu, zostaje za karę wygnany z Asgardu. Pozbawiony wszystkich swoich boskich atrybutów, jako dr Donald Blake, Thor trafia na Ziemię, gdzie ma się nauczyć pokory i posłuszeństwa. Na Ziemi Thor początkowo zapomina o swojej przeszłości - żyje jak zwykły śmiertelnik. Jednak przeszłość nie daje o sobie zapomnieć. Otóż jeden z najbardziej niebezpiecznych czarnych charakterów wysłał swoje mroczne siły, aby zaatakowały Ziemię. Thor nie może biernie czekać na rozwój wypadków. Przez przypadek odnajduje swojego Mjollnira i rozpoczyna walkę o zapewnienie ludzkości bezpieczeństwa. Ma okazję sprawdzić się w działaniu i przekonać się, co oznacza bycie superherosem.

SOBOTA 20:10 POLSAT - EPOKA LODOWCOWA

Komedia, 81 min, USA, 2002

Akcja tej animowanej komedii rozgrywa się w świecie sprzed 20 tys. lat. W scenie otwierającej opowieść na ekranie pojawia się zwierzątko o imieniu Scrat, połączenie wiewiórki i szczura, nazwane przez reżysera Chrisa Wedge'a "szabłozębną wiewiórką". Stara się ono zagrzebać w lodzie zdobytego żołędzia, ale tafla pęka, kra rusza naprzód i tak nieoczekiwanie zaczyna się epoka lodowcowa. W tej nowej, niezwykle groźnej dla lądowych istot sytuacji, trójka zwierzęcych bohaterów filmu wyrusza w ryzykowną wędrówkę, by zwrócić zagubionego chłopczyka o imieniu Roshan jego rodzinie. Główne postaci tej historii to Manny, gigantyczny mamut znany wśród zwierząt z ironicznego poczucia humoru, leniwiec Sid - jak to leniwiec - dość flegmatycznej natury i Diego, tygrys szabłozębny, który deklaruje najczystsze zamiary, ale tak naprawdę szykuje zgubę dla towarzyszy drogi. Pełna dramatycznych przygód wędrówka przyniesie zaskakujące rozstrzygnięcia.

PONIEDZIAŁEK 20:05 POLSAT - AVATAR

Film sci-fi, 162 min, USA, 2009

Rok 2154. Jake Sully, sparaliżowany były żołnierz piechoty morskiej, otrzymuje szansę odzyskania zdrowego ciała. Musi jednak wziąć udział w specjalnym programie militarnym. Ma trafić na Pandorę, planetę zamieszkiwaną przez Na'vi - człekopodobną, pokrytą niebieską skórą rasę, żyjącą w zgodzie z zachowaną w nienaruszonym stanie naturą. Pandora, księżyc planety Polyphemus w układzie Alfa-Centauri, jest bogata w złoża niezwykle cennego minerału, który mógłby rozwiązać światowy kryzys energetyczny. Ponieważ ludzie nie są zdolni do oddychania na Pandorze, stworzyli specjalne hybrydy zwane awatarami, którymi mogą sterować. Umożliwia im to swobodne poruszanie się po planecie. Jakie dołącza do pułkownika Milesa Quadritcha, dowodzącego tajną jednostką Secops, i rozpoczyna infiltrowanie Na'vi. Kiedy jednak poznaje Neytiri, wojowniczkę z klanu Omaticaya, która ratuje mu życie i dzięki której coraz lepiej poznaje tubylców, zaczyna wątpić w słuszność swojej misji. Staje przed trudnym wyborem: stanąć w obronie dobra czy wypełnić swoje zadanie.



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Telezakupy
08:55 Komisarz Alex (14) - serial
09:55 Tajemnice kotów (3) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Człowiek i orki - dokument
13:50 Jaka to melodia?
14:25 Moda na sukces (5855) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2466) - serial
15:45 Bonanza (137) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan (2467) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (124) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Powrót do przyszłości - film sf
00:25 Świat się kręci
01:20 Bonanza (137) - serial
02:15 Powrót do przyszłości - film sf



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1790) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (13)
12:15 Ukryta prawda (215) - serial
13:15 Szpital (89) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1061) - serial
15:00 Ukryta prawda (216) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2199) - talk show
17:00 Szpital (90) - serial
18:00 Wawa non stop (14)
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1791) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1062) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (3)
22:30 Nigdy nie mów nigdy - komedia
00:40 Superwizjer
01:15 Uwaga!
01:30 Arkana magii (1049)
02:50 Rozmowy w toku (2199) - talk show



08:00 Straszliwe coś z Alfy - film animowany
08:20 Niezwykły dzień Panny Pettigrew - komedia
10:05 Port lotniczy '77 - film katastroficzny
12:10 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
13:50 Druga żona - dramat
16:05 Nikodem Dyżma - komedia
18:10 Odmienne stany moralności - dramat
20:10 Pragnienie miłości - dramat

Nastoletnia Alejandra przeprowadza się z ojcem do miasta Meksyk. Tragedia dziewczyny zaczyna się, gdy do Internetu trafia intymne nagranie z jej nowym chłopakiem. Wkrótce wideo zna prawie każdy uczeń jej szkoły, a Alejandra staje się obiektem szykan.

22:20 Luther (1) - serial
00:15 Luther (2) - serial
01:55 Piotrek trzynastego - komedia



06:30 Lokatorzy (15) - serial
07:05 M jak miłość (340) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (968) - serial
11:15 Na dobre i na złe (137) - serial
12:10 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (65) - dokument
13:20 Szkoła życia (8) - serial
14:15 Postaw na milion
15:10 Rodzinka.pl (58) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:15 Na dobre i na złe (529) - serial
17:15 Szkoła życia (9) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Barwy szczęścia (968) - serial
20:05 Barwy szczęścia (969) - serial
20:40 Wielkie kino - komedia
22:20 Oczy szeroko otwarte - dramat
00:05 W otchłani - dokument
02:00 Oczy szeroko otwarte - dramat



06:35 W-11 wydział śledczy (1059) - serial
07:20 Sąd rodzinny (118) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (415) - serial
09:15 Detektyw Monk (4) - serial
10:15 Ostry dyżur (15) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (119) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (416) - serial
14:55 Bez śladu (19) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (2) - serial
17:05 Punkt krytyczny (1) - serial
18:00 Detektyw Monk (5) - serial
19:00 Bez śladu (20) - serial
20:00 Mecz ostatniej szansy - komediodramat
22:10 Mentalista (4) - serial
23:10 Umrzeć powtórnie - thriller
01:30 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+
09:05 Hobbit: niezwykła podróż - film fantastyczny
11:50 Mistrz tańca powraca - dokument
13:20 W tonacji+
16:00 Hollywood Buzz
16:30 Misiaczek - dramat
18:05 Ślady - dokument
19:05 Nie przegap
19:15 Łapu capu
19:25 Cała prawda o mężczyznach - komediodramat
21:00 Komisarz Blond i Oko sprawiedliwości - film sensacyjny
22:50 Hobbit: niezwykła podróż - film fantastyczny
01:35 Marina Abramović: artystka obecna - dokument



06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (13) - serial
10:00 Trudne sprawy (16) - serial
11:00 Dlaczego ja? (313) - serial
12:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (2)
13:00 Czyja wina? (14) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1739) - serial
14:50 Trudne sprawy (14) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (568) - serial
17:00 Dlaczego ja? (451) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1740) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (311) - serial
20:00 Zdrady (3) - serial
21:00 Hotel 52 (3) - serial
22:00 2XL (3) - serial
23:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (2)
00:00 Kabarety



06:45 Księga dżungli (5) - serial
07:20 Simba (12) - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (3) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (13) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (68) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (21) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (22) - serial
12:30 Simba (11) - serial
13:00 Mega Chichot
13:30 Tylko miłość (14) - serial
14:30 Przyjaciółki (14) - serial
15:30 Komisarz Rex (4) - serial
16:30 Hotel 52 (14) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (14) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Mega Chichot
20:00 Zgadnij kto - komedia
22:10 Dzika planeta - thriller
00:00 To był dzień



08:30 Grand Prix Chorwacji w Rijece
09:00 Masters w Szanghaju
11:30 Masters w Szanghaju
12:30 Tour of Britain
13:30 Masters w Szanghaju
16:30 Masters w Szanghaju
17:30 Tour of Britain
19:00 Masters w Szanghaju
20:00 Superkombat
22:00 Total KO
23:00 Tour of Britain
00:15 Masters w Szanghaju



07:45 Zus dla Ciebie
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Telezakupy
08:55 Komisarz Alex (15) - serial
09:55 Człowiek i orki - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:40 Baribale z lasów północy - dokument
13:35 Jedna scena
13:55 Jaka to melodia?
14:25 Masz prawo znać prawo (2)
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2467) - serial
15:45 Sprawa dla reportera - dokument
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 34. Wieczory Humoru i Satyry - Lidzbark 2013 - Kabaretowa noc pod gwiazdami
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Volare - historia Domenico Modugno (2) - serial
21:35 Starsza pani musi zniknąć - komedia
23:15 Świt - film sf
01:00 Świat się kręci
01:50 Weekendowy magazyn filmowy
02:15 Łagodna - dramat



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1791) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (14)
12:15 Ukryta prawda (216) - serial
13:15 Szpital (90) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1062) - serial
15:00 Ukryta prawda (217) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2200) - talk show
17:00 Szpital (91) - serial
18:00 Wawa non stop (15)
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Thor - film przygodowy
22:25 Kroniki Riddicka - film sf
00:55 Kuba Wojewódzki (3) - talk show
01:55 Uwaga!
02:10 Arkana magii (1050)



08:00 Andrzej Wajda: moje notatki z historii - dokument
09:05 Za drzwiami Actors Studio - dokument
10:05 Pan Dodek - komedia
11:45 Maria Wern (3) - serial
13:30 Maria Wern (4) - serial
15:15 Pewnego razu w Anatolii - dramat
18:15 Winny - dramat
20:10 Prawo ojca - dramat

Akcja filmu umieszczona jest na tle nowego, kapitalistycznego pejzażu współczesnej Polski. Kilkunastoletnia Marta zostaje brutalnie pobita i zgwałcona. Sprawcy zbrodni, mimo ewidentnych dowodów winy, pozostają na wolności. Czują się bezkarni. Ojciec dziewczyny, Michał Kord, były rajdowiec, a obecnie kierowca TIR-a, jest wstrząśnięty nieskutecznością działań policji. Wobec ignorancji stróżów prawa, postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość.

22:05 Seks w komiksie - dokument
23:15 Gąsienica - dramat
00:55 Silent Hill - horror



06:30 Lokatorzy (16) - serial
07:05 M jak miłość (341) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (969) - serial
11:15 Na dobre i na złe (138) - serial
12:15 Banda pawianów (3) - dokument
12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (66) - dokument
13:20 Szkoła życia (9) - serial
14:15 Pojedynek nie na żarty (3)
15:05 Rodzinka.pl (59) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 U Pana Boga w ogródku (3) - serial
17:15 Szkoła życia (10) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Barwy szczęścia (969) - serial
20:00 Boscy w sieci (3) - serial
20:05 Barwy szczęścia (970) - serial
20:45 Rodzinka.pl (109) - serial
21:15 Rodzinka.pl (110) - serial
21:50 Dzięki Bogu już weekend
23:05 Tylko dla dorosłych (15)
23:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (3) - serial
00:20 Wielkie kino - komedia
01:55 Pitbull (29) - serial
02:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (3) - serial



06:50 Męski typ (4) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (119) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (416) - serial
09:15 Detektyw Monk (5) - serial
10:15 Ostry dyżur (16) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (120) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (417) - serial
14:55 Bez śladu (20) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (3) - serial
17:05 Punkt krytyczny (2) - serial
18:00 Detektyw Monk (6) - serial
19:00 Bez śladu (21) - serial
20:00 Beethoven V - film przygodowy
22:05 Człowiek z blizną - thriller
01:30 Wszystkie wcielenia Tary (11) - serial
02:05 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+
09:05 My Way - film biograficzny
11:30 Aktualności filmowe+
12:00 Ciotka kontra mafia - komedia
13:45 W tonacji+
14:35 Queen - Hungarian Rhapsody
15:40 Biało-czerwono-czarny - dokument
16:10 Avalon - thriller
17:35 Żółwik Sammy II - film animowany
19:10 Nie przegap
19:20 Łapu capu
19:25 2 dni w Nowym Jorku - komedia
21:00 Mentalista (13) - serial
21:45 Druga twarz - film sensacyjny
23:25 Dziewczyna z tatuażem - film kryminalny
02:00 4:44. Ostatni dzień na Ziemi - film sf



06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (14) - serial
10:00 Trudne sprawy (17) - serial
11:00 Dlaczego ja? (314) - serial
12:00 Dom nie do poznania (266)
13:00 Czyja wina? (15) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1740) - serial
14:50 Trudne sprawy (15) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (569) - serial
17:00 Dlaczego ja? (452) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1741) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (312) - serial
20:00 Tylko taniec - Got to Dance (2)
22:00 Otcłhań - film sf
01:35 Dziewczyny z fortuną (27)



06:00 Ukryta miłość (69) - serial
07:00 Przyjaciele z Kieszonkowa (23) - serial
07:20 Księga dżungli (6) - serial
08:25 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (4) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (14) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (69) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (23) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (24) - serial
12:30 Simba (12) - serial
13:00 Dekoratornia
13:30 Tylko miłość (15) - serial
14:30 Przyjaciółki (15) - serial
15:30 Komisarz Rex (5) - serial
16:30 Hotel 52 (15) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (15) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Jaś Fasola
20:00 JFK - dramat
00:00 STOP Drogówka
01:00 Mroczne fantazje - film erotyczny
02:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11) - serial



08:30 Masters w Szanghaju
11:30 Masters w Szanghaju
12:30 Tour of Britain
13:30 Masters w Szanghaju
16:30 Masters w Szanghaju
17:30 Tour of Britain
19:00 Giants Live
19:30 Giants Live
20:00 Turniej Bigger's Better w Warnie
21:00 Turniej Bigger's Better w Warnie
23:00 Magazyn wyścigów konnych
23:15 GTA Next Level
23:30 Tour of Britain
00:30 Masters w Szanghaju



06:00 Moda na sukces (5853) - serial
06:25 Cudowne miejsca
06:55 Pełnosprawni
07:15 Las bliżej nas
07:35 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:30 Magazyn Ligi Mistrzów
08:55 Dora poznaje świat (31) - serial
09:25 Pingwiny z Madagaskaru (25) - serial
09:55 iCarly (4) - serial
10:25 Jak to działa?
11:00 Glob - magazyn nowości naukowych
11:30 Nie ma jak Polska
12:00 Weekendowy magazyn filmowy
12:25 Jaka to melodia?
12:55 Blondynka (16) - serial
13:50 Enklawy dzikiej przyrody (1) - dokument
14:25 Okrasa łamie przepisy
15:05 Starsza pani musi zniknąć - komedia
16:35 Wiatr w żagle
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (124) - serial
18:25 Sąsiad na widelcu (3)
19:10 Smerfy - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex (43) - serial
21:20 Jarhead - żołnierz piechoty morskiej - dramat
23:35 Żywe trupy (3) - serial
00:25 Volare - historia Domenico Modugno (2) - serial
01:25 Zawrócony - tragikomedia



07:55 Kobieta na krańcu świata (2) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1788) - serial
11:25 Na Wspólnej (1789) - serial
11:50 Na Wspólnej (1790) - serial
12:10 Na Wspólnej (1791) - serial
12:50 Ugotowani (2)
13:50 Perfekcyjna pani domu (3)
14:50 MasterChef (3)
15:50 Przepis na życie (3) - serial
16:50 Bitwa o dom (3)
17:50 VERRA Street Racing - edycja specjalna (1)
17:55 Kuchenne rewolucje (3)
18:55 VERRA Street Racing - edycja specjalna
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 VERRA Street Racing - edycja specjalna
19:40 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (3)
21:40 Lejdis - komedia
00:35 Czas śmierci - horror
02:25 Uwaga!
02:40 Arkana magii (1051)



08:00 Drzazga - film krótkometrażowy
08:30 Pociąg - film psychologiczny
10:20 Za drzwiami Actors Studio - dokument
11:40 Powrót do przyszłości III - komedia
13:50 Jaśniejsza od gwiazd - melodramat
16:00 Dom z kart (3) - serial
17:10 Dom z kart (4) - serial
18:25 Goście w Ameryce - komedia
Średniowieczna Francja. Thibault jest rycerzem. Na uczcie, podczas której miały się odbyć jego zaręczyny z piękną księżniczką Rosalindą, przypadkowo wypija czarodziejski napój. Traci przytomność, a gdy ją odzyskuje, odkrywa, że on i jego giermek André przenieśli się w czasie. Obaj obudzili się w XX wieku w chicagowskim muzeum, na wystawie poświęconej francuskiej sztuce średniowiecznej. Kustoszem ekspozycji jest Julia, ludzaco podobna do Rosalindy. Thibault postanawia za wszelką cenę wrócić do właściwej epoki.
20:10 Podziemny krag - dramat
22:40 Wallander (7) - serial
00:25 Wallander (2) - serial
02:00 Wallander - serial



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Jeźdźcy smoków (3) - serial
08:15 CJ7 - komedia
10:00 Ewa gotuje
10:30 Scooby Doo i potwór z Loch Ness - film animowany
12:00 Must be the music - tylko muzyka (3)
14:00 To nie koniec świata! (2) - serial
15:00 Grand Prix Singapuru
16:00 2XL (3) - serial
16:45 Ślubna gorączka (3) - serial
17:50 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (3)
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (313) - serial
20:10 Epoka lodowcowa - film animowany
21:55 Jak rozpętałem II wojnę światową (3) - komedia
23:35 Koszmar kolejnego lata - horror
01:35 Dziewczyny z fortuną (28)



06:20 Benny Hill
06:55 Zaklinacz psów (3) - dokument
07:55 Eksperyment z rekinami - dokument
09:00 Magia umysłu (2) - dokument
10:00 Czysta chata (3)
11:00 Galileo
12:00 Frank i dżungla (3) - dokument
13:00 Spadkobiercy
14:00 STOP Drogówka
15:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (3)
15:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (4)
16:00 Mega Chichot
16:20 Mój brat - Bruce Lee - film biograficzny
19:00 Galileo
20:00 Quest - film sensacyjny
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11) - serial
23:00 Bez skrupułów - film biograficzny
01:30 Kroniki facetów z klasą
02:25 Spadkobiercy



08:30 Wyścigi w Suzuce
09:15 Masters w Szanghaju
11:30 Letnie Grand Prix w Almatych
12:00 Letnie Grand Prix w Almatych
13:45 Masters w Szanghaju
16:30 Letnie Grand Prix w Almatych
17:30 Tour of Britain
19:00 Masters w Szanghaju
21:00 Longines Global Champions Tour w Wiedniu
22:30 Letnie Grand Prix w Almatych
23:30 Tour of Britain
00:30 Masters w Szanghaju



07:05 M jak miłość (1000) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Sztuka życia
11:25 Barwy szczęścia (966) - serial
11:55 Barwy szczęścia (967) - serial
12:30 Barwy szczęścia (968) - serial
13:05 Wczasy z kabaretem - improwizacje
14:00 Familiada
14:40 Rodzinka.pl (109) - serial
15:10 Rodzinka.pl (110) - serial
15:40 Boscy w sieci (3) - serial
15:45 Słowo na niedzielę
15:55 Czas honoru (68) - serial
16:55 Posiedzenie rządu, czyli kto pod kim piłkę kopie (2)
17:15 I kto to mówi? (2)
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 Postaw na milion - kulisy - dokument
19:05 Postaw na milion
20:05 The Voice of Poland (5)
21:05 The Voice of Poland (6)
22:05 Żyła - film sf
23:55 U-Roy
01:00 Przegrani - dramat
02:40 Żyła - film sf



06:00 Misja Martyna - extra (6)
06:40 Misja Martyna - extra (7)
07:20 Mango - Telezakupy
09:25 Obcy w Ameryce (1) - serial
09:55 Tajemnice Smallville (20) - serial
10:50 Przyjaciele (10) - serial
11:20 Przyjaciele (11) - serial
11:50 Przyjaciele (12) - serial
12:25 Beethoven V - film przygodowy
14:25 Pan i pani Bloom (9) - serial
15:25 Chuck (17) - serial
16:25 Kobra - oddział specjalny (3) - serial
17:30 Reguły gry (5) - serial
18:00 Reguły gry (6) - serial
18:30 Punkt krytyczny (2) - serial
19:30 Masz wiadomość - komedia
21:55 Guru miłości - komedia
23:45 Okup - film sensacyjny
02:15 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Gdzie jest Sonia? - dokument
08:20 Łapu capu
08:25 Rodzinny dom wariatów - komediodramat
10:10 Żuławski o Żuławskim - dokument
11:05 Niesamowite przygody Zhu - film animowany
12:20 Czarne złoto - film przygodowy
14:30 Street Dance II - film muzyczny
15:55 W tonacji+
16:45 Delikatność - komedia
18:35 Nie przegap
18:45 Grand Prix Skandynawii
22:15 Yuma - dramat
00:10 Bez wstydu - dramat
01:50 Rzec o mych smutnych dziwkach - melodramat



06:10 Moda na sukces (5855) - serial
06:30 My, wy, oni
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:25 Domisie (275) - dla dzieci
08:55 Ziarno
09:30 Bananowy doktor (17) - serial
10:15 Bananowy doktor (18) - serial
11:00 Biegajmy razem
11:20 Piękniejsza Polska (13) - dokument
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:10 Między ziemią a niebem
12:55 Świat się kręci - the best of
13:20 Sąsiad na widelcu (3)
14:10 Dzika Arabia (2) - dokument
15:15 Załoga G - komedia
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Komisarz Alex (43) - serial
18:20 Jaka to melodia?
19:00 Przygody Myszkki Miki i Kaczora Donalda (39) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Blondynka (17) - serial
21:20 Ostatnia piosenka - melodramat
23:15 Jarhead - żołnierz piechoty morskiej - dramat
01:25 Homeland (3) - serial
02:30 Żywe trupy (3) - serial



07:55 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Kobieta na krańcu świata (3) - dokument
11:35 Co za tydzień
12:15 Lekarze (3) - serial
13:15 Prawo Agaty (3) - serial
14:15 Mam talent (3)
15:55 Step Up II - film muzyczny
18:00 Ugotowani (3)
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef (4)
21:00 Przepis na życie (4) - serial
22:00 Na językach
23:00 Wieża ognia - film katastroficzny
01:05 Kobieta na krańcu świata (3) - dokument
01:40 Uwaga!
01:55 Arkana magii (1052)



08:00 Port lotniczy '77 - film katastroficzny
10:00 Krótkie, ale zmysłowe - film krótkometrażowy
10:35 Rząd (3) - serial
11:45 Rząd (4) - serial
13:00 Za drzwiami Actors Studio - dokument
14:40 Poirot (1) - film kryminalny
16:25 Moja łódź podwodna - komedia
18:15 Wyścig z czasem - thriller

Matt Lee Whitlock jest szanowanym policjantem z małego miasteczka na Florydzie. Sukcesy w pracy nie idą w parze z udanym życiem osobistym. Szenyf rozwodzi się z żoną, także policjantką. Szuka szczęścia w ramionach dawnej miłości, mężatki Ann. Kobieta jest wyjątkowo przebiegła i za pomocą zmyślnej intrygi wciąga kochanka w tarapaty. W rezultacie szeryf może stać się głównym podejrzanym w sprawie o podwójne morderstwo.

20:10 Wallander (1) - serial
22:05 Pragnienie miłości - dramat
00:10 Pod osłoną nieba - dramat
02:25 Gniew - film sensacyjny



06:25 Rytm natury w Dolinie Baryczy - dokument
07:15 M jak miłość (1001) - serial
08:05 Barwy szczęścia (969) - serial
08:40 Barwy szczęścia (970) - serial
09:15 Kultura, głupcze
09:50 Świat się kręci (3) - dokument
10:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (40) - dokument
11:30 Makłowicz w podróży
12:10 Doborowa jednostka - komedia
14:00 Familiada
14:40 The Voice of Poland (5)
15:30 The Voice of Poland (6)
16:25 Na dobre i na złe (529) - serial
17:25 Dzięki Bogu już weekend
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 Dzięki Bogu już weekend
20:05 XV Mazurska Noc Kabaretowa
21:10 Czas honoru (69) - serial
22:00 Czas honoru - realia i ludzie (4) - dokument
22:10 I kto to mówi? (3)
22:50 Kocham kino
23:20 WOK - wszystko o kulturze
00:05 Nie dla każdego - dokument
00:30 "observerobserver" - Aleksandra Gryka
00:55 Drugi brzeg - dramat
02:00 Doborowa jednostka - komedia



06:10 Misja Martyna - extra (9)
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Reguły gry (5) - serial
09:25 Reguły gry (6) - serial
09:55 Przyjaciele (10) - serial
10:30 Chuck (17) - serial
11:30 Pożyczalscy - film przygodowy
13:20 Masz wiadomość - komedia
15:45 Chisum - western
18:00 Kobra - oddział specjalny (4) - serial
19:00 Pan i pani Bloom (10) - serial
20:00 Okup - film sensacyjny
22:30 Mentalista (5) - serial
23:30 Coronado - film przygodowy
01:20 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Raj dla ptaków (3) - dokument
08:10 Take That: Progress Live
09:30 W tonacji+
10:20 35 wspaniałych reżyserów - dokument
12:00 Mentalista (13) - serial
12:45 Barbara - dramat
14:30 +De lux
14:45 Siostry - komediodramat
16:55 Manchester City - Manchester United
19:00 Czekając na mamę - film krótkometrażowy
19:15 Nie przegap
19:25 Zimne światło dnia - film sensacyjny
21:00 Prometeusz - film sf
23:00 Grimm (16) - komediodramat
23:45 Droga bez powrotu V: Krwawe granice - horror
01:15 Uwięzieni - thriller
02:55 80 milionów - film sensacyjny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (11) - serial
08:15 Scooby Doo i duch czarownicy - film animowany
09:45 Jeźdźcy smoków (4) - serial
10:15 Szeregowiec Dolot - film animowany
11:45 Tylko taniec - Got to Dance (2)
13:40 Studio F1
14:00 Grand Prix Singapuru
16:15 Top chef (2)
17:45 Kabaretowa ekstraklasa
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:00 Must be the music - tylko muzyka (4)
22:00 To nie koniec świata! (3) - serial
23:00 Kości (15) - serial
00:00 Żmija - film sensacyjny
02:00 Magazyn sportowy



06:25 Benny Hill
07:00 Lucy i dziwne zwierzaki - dokument
08:00 Dekoratornia
08:30 Australijskie rekordy Guinnessa
09:00 Przygody Merlina (7) - serial
10:00 Przygody Merlina (8) - serial
11:00 Galileo
12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (5)
12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (6)
13:00 Dekoratornia
13:30 Frank i dżungla (4) - dokument
14:30 Zaklinacz psów (4) - dokument
15:30 Ekstremalny ranking zwierząt (4) - dokument
16:30 Mega Chichot
17:00 Ostatni patrol - film sensacyjny
19:00 Galileo
20:00 Street Fighter: Legenda Chun-Li - film sensacyjny
22:05 Spadkobiercy
23:10 Najlepsza i najmądrzejsza - komedia
01:05 Kroniki facetów z klasą
02:05 Tydzień na świecie



06:45 Wyścigi w Suzuce
07:15 Wyścigi w Suzuce
08:15 Wyścigi w Suzuce
09:15 Masters w Szanghaju
11:30 Letnie Grand Prix w Almatyach
13:15 Masters w Szanghaju
13:30 Masters w Szanghaju
16:30 Letnie Grand Prix w Almatyach
17:00 Tour of Britain
18:00 Mistrzostwa Świata w Austin
19:00 Masters w Szanghaju
21:00 Chabib Ałachwierdijew - Souleymane M'baye
22:15 Weekend w sportach motorowych
22:30 Mistrzostwa Świata w Austin
00:00 Tour of Britain
01:15 Weekend w sportach motorowych



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (16) - serial
09:55 Dzika Arabia (2) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:45 Pingwiny na Antarktydzie - dokument
13:50 Jaka to melodia?
14:25 Moda na sukces (5856) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Okrasa łamie przepisy
15:45 Bonanza (138) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan (2468) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kroniki maratonów świata
20:10 Pogoda
20:20 Wielki test o polskim filmie
22:05 Homeland (3) - serial
23:10 Wybrały życie bez piersi - dokument
00:25 Głina (7) - serial
01:30 Świat się kręci
02:20 Bonanza (138) - serial



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Co za tydzień
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (15)
12:15 Ukryta prawda (217) - serial
13:15 Szpital (91) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (606) - serial
15:00 Ukryta prawda (218) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2201) - talk show
17:00 Szpital (92) - serial
18:00 Wawa non stop (16)
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1792) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1063) - serial
21:30 Lekarze (4) - serial
22:30 Perfekcyjna pani domu (4)
23:30 Wybrani (16) - serial
00:30 Dowody zbrodni (19) - serial
01:30 Uwaga!
01:45 Arkana magii (1053)



08:00 Maski - film krótkometrażowy
08:55 Andrzej Wajda: moje notatki z historii - dokument
09:55 Życzenie - dramat
12:15 Nikodem Dyhma - komedia
14:20 Podwójne ubezpieczenie - film kryminalny
16:20 Popiół i diament - dramat

Maj 1945 roku. Młody żołnierz AK, Maciek Chelmicki, otrzymuje od przełożonych zadanie zlikwidowania Stefana Szczuki, sekretarza PPR. Niezsześliwy zbieg okoliczności powoduje, że ginie kto inny. Maciek musi powtórzyć zamach. Miłość do przypadkowo poznanej barmanki Krystyny uświadamia mu bezsens zabijania na chwilę przed końcem wojny. Kolejny zbieg okoliczności każe Chelmickiemu zamieszkać w hotelu przez ścianę ze Szczuką.

18:15 Ulzhan - zapomniane światło - dramat
20:10 Rozgrywając królem (1) - serial
21:20 Rozgrywając królem (2) - serial
22:30 Wallander (1) - serial
00:25 Seks w komiksie - dokument



06:00 Faceci do wzięcia (2) - serial
06:30 Coś dla Ciebie (45)
07:05 M jak miłość (342) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (970) - serial
11:15 Na dobre i na złe (139) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (67) - dokument
13:20 Szkoła życia (10) - serial
14:10 Świat się kręci (3) - dokument
15:10 Rodzinka.pl (60) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:08 Boscy w sieci (3) - serial
16:15 Rodzinka.pl (109) - serial
16:40 Rodzinka.pl (110) - serial
17:15 Szkoła życia (11) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:25 Barwy szczęścia (970) - serial
20:05 Barwy szczęścia (971) - serial
20:45 M jak miłość (1002) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Tomasz Lis na żywo
22:50 Paradoks (13) - serial
23:50 Wojna w Iraku, co poszło źle (1) - dokument
01:05 Instykt (3) - serial
01:55 Tomasz Lis na żywo



06:50 Męski typ (1) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (120) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (417) - serial
09:15 Detektyw Monk (6) - serial
10:15 Ostry dyżur (17) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (121) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (418) - serial
14:55 Bez śladu (21) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (4) - serial
17:05 Punkt krytyczny (3) - serial
18:00 Detektyw Monk (7) - serial
19:00 Bez śladu (22) - serial
20:00 Dwie matki - dramat
22:15 Detektyw Monk (11) - serial
23:10 Jedwab - melodramat
01:30 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+
09:05 Anioły i kowbojki - film familijny
10:40 Game - film krótkometrażowy
10:50 Prezent ślubny - komedia
12:25 +De lux
12:55 Sport, mafia i korupcja - dokument
14:10 Columbus Circle - film sensacyjny
15:35 Kolor oceanu - dramat
17:10 Hobbit: niezwykła podróż - film fantastyczny
19:55 Nie przegap
20:05 Łapu capu
20:10 W tonacji+
21:00 Operacja Sofia - thriller
22:30 Reżyseria: Woody Allen (1) - dokument
00:20 Aktualności filmowe+



06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (15) - serial
10:00 Trudne sprawy (18) - serial
11:00 Dlaczego ja? (315) - serial
12:00 Pamiętniki z wakacji (39) - serial
13:00 Czyja wina? (16) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1741) - serial
14:50 Trudne sprawy (16) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (570) - serial
17:00 Dlaczego ja? (453) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1742) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (314) - serial
20:05 Avatar - film sf
23:20 Kolor zbrodni - thriller
01:35 Breaking Bad (13) - serial
02:35 Dziewczyny z fortuną (29)



06:45 Przyjaciele z Kieszonkowa (25) - serial
07:05 Przyjaciele z Kieszonkowa (26) - serial
07:20 Simba (13) - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (5) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (15) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (70) - serial
11:50 Księga dżungli (7) - serial
12:30 Księga dżungli (8) - serial
13:00 Mega Chichot
13:30 Tylko miłość (16) - serial
14:30 Przyjaciółki (16) - serial
15:30 Komisarz Rex (6) - serial
16:30 Hotel 52 (16) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (16) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Mega Chichot
20:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem (3) - dokument
21:00 Galileo
22:00 Galileo
23:00 Śmierć na 1000 sposobów (5) - dokument
23:30 Śmierć na 1000 sposobów (6) - dokument
00:00 Ekstremalny ranking zwierząt (4) - dokument
01:00 Kroniki facetów z klasą
02:00 To był dzień



08:30 Holandia - Argentyna
09:45 Mistrzostwa Świata w Papeete
10:45 Masters w Szanghaju
12:15 Wyścigi w Suzuce
13:00 Wyścigi w Suzuce
13:45 Tour of Britain
15:15 Letnie Grand Prix w Almatyach
16:30 Mistrzostwa Świata w Papeete
17:30 Eurogole
18:15 Tour of Britain
19:30 Letnie Grand Prix w Almatyach
20:45 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
21:30 Vintage Collection
22:30 Masters w Szanghaju
23:45 Letnie Grand Prix w Almatyach
00:45 Eurogole



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (17) - serial
09:55 Pingwiny na Antarktydzie - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:45 Bliskie spotkania z niedźwiedziem polarnym - dokument
13:50 Jaka to melodia?
14:25 Moda na sukces (5857) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2468) - serial
15:45 Bonanza (139) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan (2469) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa
20:10 Pogoda
20:25 Transporter (3) - serial
21:25 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego
22:05 Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o giełdzie
22:30 Zabójcza rozgrywka - film przygodowy
00:10 Głina (8) - serial
01:15 Świat się kręci
02:05 Bonanza (139) - serial



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1792) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (16)
12:15 Ukryta prawda (218) - serial
13:15 Szpital (92) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1063) - serial
15:00 Ukryta prawda (219) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2202) - talk show
17:00 Szpital (93) - serial
18:00 Wawa non stop (17)
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1793) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1064) - serial
21:30 Prawo Agaty (4) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (4) - talk show
23:30 Superwizjer
00:05 Na językach
01:05 Gdzie pachną stokrotki (4) - serial
02:05 Uwaga!
02:20 Arkana magii (1054)



08:00 Drań, zboczenie i dziewczyna - film krótkometrażowy
08:30 Comedie Polonaise - film krótkometrażowy
09:15 Sauna - komedia
11:00 Fantomas kontra Scotland Yard - komedia
12:50 Za drzwiami Actors Studio - dokument
13:50 Druga żona - dramat
16:05 Detektyw Murdoch - serial
18:05 Zezowate szczęście - komediodramat
20:10 Zmęczenie materiału - film obyczajowy

Nick Falzone, szef ośrodka kontroli lotów w Nowym Jorku, jest jednym z najlepszych kontrolerów lotów w centrum kontroli powietrznej na Long Island. Potrafi sobie radzić w stresującej pracy, świetnie kieruje ruchem w najbardziej zatłoczonym na świecie obszarze powietrznym, przez który dziennie przewija się siedem tysięcy samolotów. Tymczasem do pracy w ośrodku zostaje przyjęty nowy kontroler lotów, będący całkowitym przeciwieństwem Nicka. Między nowymi kolegami rozpoczyna się niezdrowa rywalizacja w pracy i w sprawach prywatnych.

22:25 Rząd (3, 4) - serial
00:55 Gąsienica - dramat
02:35 Nie ma zmiłuj - film obyczajowy



06:00 Faceci do wzięcia (3) - serial
06:35 Rajd
07:05 M jak miłość (343) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (971) - serial
11:15 Na dobre i na złe (140) - serial
12:20 Makłowicz w podróży
12:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (68) - dokument
13:25 Szkoła życia (11) - serial
14:20 Laskowik & Malicki (4)
15:05 Rodzinka.pl (61) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:15 M jak miłość (1002) - serial
17:15 Szkoła życia (12) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Barwy szczęścia (971) - serial
20:05 Barwy szczęścia (972) - serial
20:40 M jak miłość (1003) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Sekrety miłości (1) - dokument
00:35 Czas honoru (69) - serial
01:35 Republika Doyle'ów (1) - serial
02:30 Republika Doyle'ów (2) - serial



06:35 W-11 wydział śledczy (1060) - serial
07:20 Sąd rodzinny (121) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (418) - serial
09:15 Detektyw Monk (7) - serial
10:15 Ostry dyżur (18) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (122) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (419) - serial
14:55 Bez śladu (22) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (5) - serial
17:05 Punkt krytyczny (4) - serial
18:00 Detektyw Monk (8) - serial
19:00 Bez śladu (23) - serial
20:00 Dziecko Rosemary - horror
22:45 The Event: Zdarzenie (8) - serial
23:45 Nieznajomi - horror
01:35 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+
09:05 Spalenie słońcem II - dramat
11:35 Tata z Ameryki - dokument
12:05 The Do-Deca-Pentathlon - komedia
13:30 W tonacji+
14:20 Lorax - film animowany
15:50 Mugabe i biali Afrykanie - dokument
17:00 +De lux
17:20 Pod kreską - dramat
18:50 Nie przegap
19:00 Łapu capu
19:10 Komisarz Blond i Oko sprawiedliwości - komedia
21:00 Tajna agentka - komedia
22:35 The Following (15) - serial
23:20 Dwa ognie - dramat
01:30 McFerrin+



06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (16) - serial
10:00 Trudne sprawy (19) - serial
11:00 Dlaczego ja? (316) - serial
12:00 Pamiętniki z wakacji (40) - serial
13:00 Czyja wina? (17) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1742) - serial
14:50 Trudne sprawy (17) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (571) - serial
17:00 Dlaczego ja? (454) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1743) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (315) - serial
20:05 Strażnik granicy - film sensacyjny
22:10 Kości (16) - serial
23:10 Zdrady (3) - serial
00:10 Terror Mechagodzilli - film sf
02:05 Dziewczyny z fortuną (30)



06:45 Przyjaciele z Kieszonkowa (27) - serial
07:05 Przyjaciele z Kieszonkowa (28) - serial
07:20 Simba (14) - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (6) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (16) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (71) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (25) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (26) - serial
12:30 Simba (13) - serial
13:00 Mega Chichot
13:30 Tylko miłość (17) - serial
14:30 Przyjaciółki (17) - serial
15:30 Komisarz Rex (7) - serial
16:30 Hotel 52 (17) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (17) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Mega Chichot
20:00 STOP Drogówka
21:00 Śmierć na 1000 sposobów (5, 6) - dokument
22:00 Zaginiony batalion - dramat
23:55 Ostatni patrol - film sensacyjny
01:55 To był dzień



08:30 The Grid
08:45 GTA Next Level
09:00 WTC od środka
09:30 Test Drive
10:15 World Series by Renault w Budapeszcie
10:45 Eurosport Speedway Best Pairs w Toruniu
13:00 Mistrzostwa Świata w Papeete
14:00 Mistrzostwa Świata w Papeete
14:45 Letnie Grand Prix w Courchevel
15:45 Masters w Szanghaju
18:00 Watts
19:00 Eurosport Speedway Best Pairs w Toruniu
20:30 Kampus
21:00 Wednesday Selection
21:05 Gold Cup w Sotogrande
22:05 Riders Club
22:10 Turniej z cyklu US PGA - The Tour Championship w Atlancie
23:10 PGA European Tour - Italian Open w La Mandrii
23:40 Alexia S Selection
23:45 Golf Club
23:50 Yacht Club
23:55 Wednesday Selection
00:05 Eurosport Speedway Best Pairs w Toruniu
01:00 Letnie Grand Prix w Einsiedeln



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (18) - serial
09:55 Bliskie spotkania z niedźwiedziem polarnym - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:40 Opowieści oceanów (1) - dokument
13:50 Jaka to melodia?
14:25 Moda na sukces (5858) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2469) - serial
15:40 Bonanza (140) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Klan (2470) - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa
20:10 Pogoda
20:15 Piąty stadion (75) - serial
20:25 Pociąg strachu - film sensacyjny
22:05 Nie bój się ciemności - horror
23:55 Transporter (3) - serial
00:55 Świat się kręci
01:50 Bonanza (140) - serial
02:50 Nie bój się ciemności - horror



06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1793) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (17)
12:15 Ukryta prawda (219) - serial
13:15 Szpital (93) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1064) - serial
15:00 Ukryta prawda (220) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2203) - talk show
17:00 Szpital (94) - serial
18:00 Wawa non stop (18)
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1794) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1065) - serial
21:30 Bitwa o dom (4)
22:30 Batman: Początek - film przygodowy
01:20 Ugotowani (3)
02:20 Uwaga!
02:35 Arkana magii (1055)



08:00 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
09:55 Za drzwiami Actors Studio - dokument
10:55 Maria Wern (5) - serial
12:40 Maria Wern - serial
14:25 Pociąg - film psychologiczny
16:15 Winny - dramat

Oparta na faktach historia jednej z najgłośniejszych pomyłek francuskiego wymiaru sprawiedliwości. Rok 2001. Alain Marécaux, mający stabilną pracę i kochającą rodzinę, w jednej chwili traci wszystko. Wraz z żoną i innymi podejrzanymi zostaje oskarżony o odrażające czyny wobec dzieci, mające miejsce w ramach siatki pedofilskiej działającej we Francji i w Belgii. Brak dowodów nie był przeszkodą dla francuskiego sądownictwa, by miesiącami przetrzymywać mężczyznę i zarzucać mu najgorsze zbrodnie, a jego dzieci oddać w opiekę rodzinom zastępczym.

18:10 Siostra - dramat
20:10 Rząd (5) - serial
21:25 Rząd (6) - serial
22:40 Podziemny krąg - dramat
01:10 Krótkie, ale zmysłowe - film krótkometrażowy
01:35 Raj: Miłość - dramat



06:30 Zaklinaczka dzieci (2) - serial
07:00 M jak miłość (344) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (972) - serial
11:15 Na dobre i na złe (141) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (69) - dokument
13:25 Szkoła życia (12) - serial
14:15 Pop Show czyli sceniczny teledysk Quasi Kabaretu Rafała Kmity
15:05 Rodzinka.pl (62) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 M jak miłość (1003) - serial
17:15 Szkoła życia (13) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Barwy szczęścia (972) - serial
20:05 Barwy szczęścia (973) - serial
20:40 Na dobre i na złe (530) - serial
21:45 Bez pamięci - komedia
23:20 Reporter Polski
23:55 Zabójcze umysły (26) - serial
00:50 Bez pamięci - komedia
02:20 Reporter Polski
02:55 Apetyt na życie (7) - serial



06:35 W-11 wydział śledczy (1061) - serial
07:20 Sąd rodzinny (122) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (419) - serial
09:15 Detektyw Monk (8) - serial
10:15 Ostry dyżur (19) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (123) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (420) - serial
14:55 Bez śladu (23) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (6) - serial
17:05 Punkt krytyczny (5) - serial
18:00 Detektyw Monk (9) - serial
19:00 Bez śladu (24) - serial
20:00 Bez przebaczenia - western
22:40 Bezimienni (7) - serial
23:45 Dziecko Rosemary - horror
02:30 Arkana magii



06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+
09:05 W imieniu diabła - film psychologiczny
11:05 +De lux
11:35 Droga pod wiatr - dramat
13:05 Henryk V - dramat
15:20 900 dni - dokument
16:40 W tonacji+
17:30 A na morzu spokój - dramat
19:05 Nie przegap
19:15 Łapu capu
19:20 Artysta - komedia
21:00 Moja Australia - dramat
22:40 Abraham Lincoln: łowca wampirów - horror
00:25 Szanowny Panie Gacy - dramat
02:10 Pianista - dramat



06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (17) - serial
10:00 Trudne sprawy (20) - serial
11:00 Dlaczego ja? (317) - serial
12:00 Ślubna gorączka (3) - serial
13:00 Czyja wina? (18) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1743) - serial
14:50 Trudne sprawy (18) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (572) - serial
17:00 Dlaczego ja? (455) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1744) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (316) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (422) - serial
20:35 Top chef (3)
21:50 Szkoła uwodzenia III - dramat
23:45 Mężowie i żona - komedia
02:30 Dziewczyny z fortuną (31)



06:45 Przyjaciele z Kieszonkowa (29) - serial
07:05 Przyjaciele z Kieszonkowa (30) - serial
07:20 Simba (15) - serial
07:55 Scooby Doo - serial
08:25 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (7) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (17) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (72) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (27) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (28) - serial
12:30 Simba (14) - serial
13:00 Mega Chichot
13:30 Tylko miłość (18) - serial
14:30 Przyjaciółki (18) - serial
15:30 Komisarz Rex (8) - serial
16:30 Hotel 52 (18) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (18) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Mega Chichot
20:00 Predator - film sensacyjny
22:10 Quest - film sensacyjny
00:10 Uważaj na wilkołaka - horror
02:10 To był dzień



08:30 The Grid
08:45 GTA Next Level
09:00 WTC od środka
09:30 Test Drive
10:15 World Series by Renault w Budapeszcie
10:45 Eurosport Speedway Best Pairs w Toruniu
13:00 Mistrzostwa Świata w Papeete
14:00 Mistrzostwa Świata w Papeete
14:45 Letnie Grand Prix w Courchevel
15:45 Masters w Szanghaju
18:00 Watts
19:00 Eurosport Speedway Best Pairs w Toruniu
20:30 Kampus
21:00 Wednesday Selection
21:05 Gold Cup w Sotogrande
22:05 Riders Club
22:10 Turniej z cyklu US PGA - The Tour Championship w Atlancie
23:10 PGA European Tour - Italian Open w La Mandrii
23:40 Alexia S Selection
23:45 Golf Club
23:50 Yacht Club
23:55 Wednesday Selection
00:05 Eurosport Speedway Best Pairs w Toruniu
01:00 Letnie Grand Prix w Einsiedeln

Piłka ręczna

Poznały rywalki

II-ligowe rozgrywki piłki ręcznej rozpoczną się w październiku. Szczypiornistki Vambresii Worwo na otwarcie udadzą się do niezwykle wymagającego rywala - AWFIS Łączpol Gdańsk.

W tym sezonie w rozgrywkach II ligi piłki ręcznej zobaczymy nowe, bardzo silne drużyny. Truso Elbląg, Vistal II Gdynia czy AWFIS Gdańsk, te nazwy muszą budzić respekt. W poprzednich sezonach prym w II lidze wiodły dwie ekipy. MTS Kwidzyn i nasz zespół rywalizowały o awans. Teraz naszym zawodniczkom będzie znacznie trudniej.

Na otwarcie wąbrzeźnianki

zagrają z AWFIS Gdańsk. Kolejnym rywalem Vambresii będzie UKS PCM Budowlanka Garczyn k/Kościerzyny. W trzecie kolejce szykuje się derbowy pojedynek z Drwęcą Nowar Lubicz, potem

wyjazd do Gdyni i wreszcie – na zakończenie – nasze piłkarki podejmą Truso Elbląg.

Dawid Otremba

Terminarz rundy pierwszej II ligi kobiet

1 kolejka 12/13.10.2013	
MKS Truso Elbląg	Vistal II Gdynia
AWFIS Łączpol Gdańsk	UKS Vambresia Worwo
UKS PCM Budowlanka Garczyn k / Kościerzyny	UKS Drwęca Nowar Lubicz / Torunia
2 kolejka 26/27.10.2013	
Vistal II Gdynia	UKS Drwęca Nowar Lubicz / Torunia
UKS Vambresia Worwo	UKS PCM Budowlanka Garczyn k / Kościerzyny
MKS Truso Elbląg	AWFIS Łączpol Gdańsk
3 kolejka 16/17.11.2013	
AWFIS Łączpol Gdańsk	Vistal II Gdynia
UKS PCM Budowlanka Garczyn k / Kościerzyny	MKS Truso Elbląg
UKS Drwęca Nowar Lubicz / Torunia	UKS Vambresia Worwo
4 kolejka 30/01.11.2013	
Vistal II Gdynia	UKS Vambresia Worwo
MKS Truso Elbląg	UKS Drwęca Nowar Lubicz / Torunia
AWFIS Łączpol Gdańsk	UKS PCM Budowlanka Garczyn k / Kościerzyny
5 kolejka 07/08.12.2013	
UKS PCM Budowlanka Garczyn k / Kościerzyny	Vistal II Gdynia
UKS Drwęca Nowar Lubicz / Torunia	AWFIS Łączpol Gdańsk
UKS Vambresia Worwo	MKS Truso Elbląg

REKLAMA
W TYGODNIKU

CWA

ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80

OGŁOSZENIE PŁATNE

Wójt Gminy Płużnica

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2010 r. Nr 102, poz. 651 z późn. zm.) i n f o r m u j e, że w dniu 16 września 2013 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Płużnicy wywieszony został na okres 21 dni wykaz zawierający nieruchomości mienia komunalnego Gminy Płużnica przeznaczone do sprzedaży w drodze ustnego nieograniczonego przetargu oraz w drodze bezprzetargowej w miejscowości Goryń obręb Błędowo, oznaczone w ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 287 o pow. 0,7200 ha oraz działka nr 295 o pow. 0,4600 ha. Działki w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Płużnica położone są na terenach rolniczych.

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

Wójt Gminy Płużnica
mgr Marcin Skonieczka

REKLAMA

SKOK Adamskiego 20lat

POŻYCZKI DLA KAŻDEGO

Pożyczasz 3000 zł
oddajesz jedynie 3433 zł

Calkowita kwota kredytu: 3000 zł, czas obowiązywania umowy 12 miesięcy, 12 miesięcznych rat równych, stopa oprocentowania kredytu w skali roku: 5% (zmienna), prowizja 9%, tj. 270 zł, opłata przygotowawcza: 30 zł, rzeczywista roczna stopa oprocentowania: 32,95%, rata: 256,85 zł, całkowita kwota do zapłaty: 3433,30 zł, w tym odsetki: 82,18 zł i ubezpieczenie Promesa Premium do 65lat: 51,12 zł. Informacje podano na podstawie reprezentatywnego przykładu z dnia 10.07.2013 r.
Pożyczka od kwoty 1000 zł do 10 000 zł dostępna do 31.09.2013 r. Liczba pożyczek dostępnych dla członka 1 (jedna) Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny ryzyka kredytowego.

Pożyczasz 20 000 zł
rata wynosi zaledwie 397,46 zł
(na 84 m-ce)

Calkowita kwota kredytu: 10000 zł, czas obowiązywania umowy 60 miesięcy, 60 miesięcznych rat równych, stopa oprocentowania kredytu w skali roku: 16% (zmienna), prowizja 9%, tj. 900 zł, opłata przygotowawcza: 30 zł, rzeczywista roczna stopa oprocentowania: 29,36%, rata: 243,30 zł, całkowita kwota do zapłaty: 16481,69 zł, w tym odsetki: 4597,69 zł i ubezpieczenie Promesa Premium do 65lat: 954,00 zł. Informacje podano na podstawie reprezentatywnego przykładu z dnia 15.07.2013 r.

Wąbrzeźno
ul. 1-go Maja 30
87-200 Wąbrzeźno
woj. kujawsko-pomorskie
tel. (56) 687 01 16
godziny otwarcia:
pon. - pt. 8.30-16.30
e-mail:
wobrzezno@skok.torun.pl

REKLAMA

ROLNAS

MATERIAŁ SIEWNY ROŚLIN ROLNICZYCH
SZEROKI ASORTYMENT
NAJLEPSZYCH ODMIAN

ZBOŻA OZIME
wysokiej jakości materiał siewny!

PSZENICA OZIMA
ADAGIO, ARKADIA, ASTORIA, BAMBERKA, BARROKO, BELENUS, BOGATKA, KOHELIA, KRIS, LEGENDA, MARKIZA, MEWA, NARIDANA, NATULA, OPERETKA, RAPSODIA, SAILOR, TONACJA

PSZENICA ORKISZ
DIVIMAR

PSZENŻYTO OZIME
ALGOSO, ALIKO, BOROWIK, BORWO, CONSTANT, CYRKON, FREDRO, GNIEWKO, MIKADO, PIKMEJ, TULUS, TWINGO, WIARUS

ŻYTO OZIME
ARMAND, DARAN, DOMIR, HERAKLES, PASTAR, STANKO

JĘCZMIENŃ OZIMY
GRACIOSA, KWS MERIDIAN, LOMERIT, SEDUCTION, SOULEYKA

ZAPRASZAMY DO NASZYCH MAGAZYNÓW:
Kotomierz, gm. Dobrcz, tel. 52 381 92 20
Turzno k/Torunia, tel. 505 044 93

WWW.ROLNAS.COM.PL TEL. 52 376 98 10

OGŁOSZENIE PŁATNE

OGŁASZAM

pierwszy nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż prawa własności do następujących nieruchomości pozostających własnością Gminy Miasto Wąbrzeźno:

1. gruntu o powierzchni 0,6031 ha (na którym znajduje się bagno) położonego w obrębie 6 miasta Wąbrzeźno przy ulicy Chelmińskiej, określonego działką ewidencyjną nr 67/3, zapisanego w księdze wieczystej KW nr TO1W/00011655/8 i przeznaczonego w planie zagospodarowania przestrzennego miasta pod zieleń nieurządzoną, łąki, pastwiska i nieużytki w funkcji podstawowej oraz zalesienia w funkcji uzupełniającej.

Cena wywoławcza wynosi 133.000,00 zł a wysokość wadium wynosi 15.000,00 zł

2. zabudowanej dwoma boksami garażowymi (o powierzchniach użytkowych 41,2 m² i 22,5 m²) nieruchomości o powierzchni 0,0116 ha, położonej w obrębie 2 miasta przy ulicy Grudziądzkiej, określonej działką ewidencyjną nr 474/10 zapisanej w księdze wieczystej KW nr TO1W/00032077/5 i przeznaczonej w planie zagospodarowania przestrzennego miasta pod zabudowę jednorodziną, pensjonatową, wielorodziną niskiej intensywności oraz usługi nieuciążliwe.

Cena wywoławcza wynosi 30.000,00 zł a wysokość wadium wynosi 3.000,00 zł

Przetargi odbędą się dnia 23 października 2013 roku o godzinie 1100 (na nieruchomość określoną w punkcie 1) i o godzinie 1200 (na nieruchomość określoną w punkcie 2) w siedzibie Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 (sala nr 19). Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w pieniądzu (PLN) na wybraną nieruchomość w podanej wyżej wysokości na konto Gminy Miasto Wąbrzeźno nr 47 2030 0045 1110 0000 0219 3690 – w terminie do dnia 18 października 2013 roku włącznie.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Wydziału Geodezji, Budownictwa i Inwestycji Urzędu Miasta Wąbrzeźno w pokoju nr 2 przy ulicy Wolności nr 18, tel. 56 6884528 lub +48 669920061 a także przez pocztę internetową e-mail: gg@wabrzezn.com

Teksty pełnych ogłoszeń zostały opublikowane na stronie internetowej Miasta Wąbrzeźno pod adresem: www.bip.wabrzezn.com a także wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu.

Burmistrz Wąbrzeźna
Leszek Kawski

"SEPARACJA?"

Farsa Mariusza Marczyka

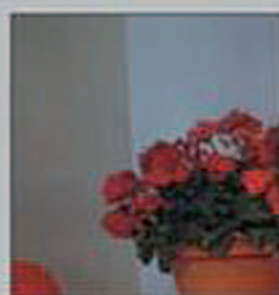
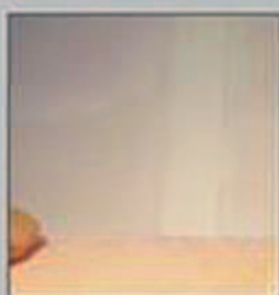
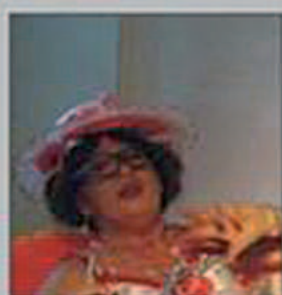
Scena "RODE"
KRAKÓW - TARNÓW - RZESZÓW

Reżyseria: Elwira Romańczuk
Muzyka: Lidia Hardulak
Scenografia: Maria Natalia Rajkin

Wykonawcy:

Joanna - Elwira Romańczuk

Patryk - Mariusz Marczyk



**Po spektaklu promocja najnowszej powieści
Mariusza Marczyka "Przypadki męskiej nieśmiałości"**

Spektakl odbędzie się **19.10.2013r.** o godz. **18.00**
w Wąbrzeskim Domu Kultury.

Bilety w cenie 20 zł do nabycia w Kasie WDK od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00 – 16.00.

Technika rolnicza

Krowa w komórce

Niedawno informowaliśmy o możliwości wykorzystania smartfonów podczas procesu wysiewu zbóż. Okazuje się, że na komórce możemy także monitorować postępy krowy.

Lely T4C InHerd – to dość skomplikowana nazwa programu, który ma ułatwić pracę hodowcy.

Aby korzystać ze smartfonowego programu, musimy niestety korzystać także z robotów udojowych firmy Lely.

W czym pomoże nam smartfonowy program? Odpowie m. in. jak działa w danej chwili robot, jaka jest jego wydajność. Przedstawi nam statystyki udojowe z poprzedniego tygodnia czy wyświetli wszystkie

zaplanowane na dany dzień operacje.

Program został przetestowany w ponad 100 gospodarstwach wykorzystujących roboty udojowe firmy Lely. W opinii większości jest on łatwy w obsłudze i pomocny w codziennej pracy w gospodarstwie.

Program jest obecnie dostępny w darmowej wersji do pobrania. Jest to jedynie wersja demonstracyjna, lecz wkrótce pojawi się pełna wersja oprogramowania. Początkowo

będzie ona czterojęzyczna (angielski, niemiecki, francuski, holenderski), z czasem jednak zostaną dodane kolejne wersje, docelowo ma to być 21 języków – dokładnie w tylu wersjach językowych sprzedano dotychczasowe oprogramowanie współpracujące z robotami udojowymi firmy Lely. W Polsce Lely T4C InHerd będzie dostępny w pierwszym kwartale 2014 roku.

(pw)

Wieś

Skąd ta statystyka?

Niektórzy mówią, że istnieją trzy rodzaje kłamstwa: kłamstwa, bezczelne kłamstwa i statystyki. Członkowie Krajowej Rady Izb Rolniczych planują sprawdzić słuszność tej tezy. Wystąpili do Głównego Urzędu Statystycznego z pytaniem, w jaki sposób jego pracownicy szacują wielkość zbiorów.

Uwagę rolników przykuła sprawa owoców miękkich. GUS podał przed sezonem szacunkowe dane o zbiorach. Malin i innych owoców miękkich miało być mnóstwo, przez co ceny w skupach spadały. Dopiero po zbiorach okazało się, że szacunki GUS były zawyżone. Te same problemy dotyczą plo-

nu zbóż i rzepaku. Na podstawie informacji udostępnionych przez GUS w zakresie przyszłych zbiorów, Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB prognozuje ceny, które wpływają na poziom cen rynkowych, co w efekcie zmusza producentów do sprzedaży swoich produktów

po zaniżonych cenach.

Samorząd rolniczy wyraża swoje zaniepokojenie podawaniem zawyżonych szacunków i wnioskuje o potraktowanie sprawy jako wyjątkowo istotnej i ważnej dla środowiska rolniczego i sytuacji finansowej rolników.

(pw)

Uprawy

Policjant zbada opryskiwacz

Chociaż brzmi to dość zabawnie, jest prawdą. Policjanci będą dbać o bezpieczeństwo... pszczoł. Na razie w Zachodniopomorskim, ale być może akcja rozszerzy się na inne rejony Polski.

W województwie zachodniopomorskim 2,5 tysiąca policjantów zostanie przeszkolonych pod kątem stosowania różnych preparatów owadobójczych w gospodarstwach rolnych. Ich zadaniem będzie kontrolowanie czy rolnicy używają właściwych środków ochrony roślin i we właściwym czasie, czyli z wykluczeniem pory największego natężenia pracy pszczoł. Funkcjonariusze będą też zwracać uwagę na niebezpieczeństwo opakowań po chemikaliach, do których mają dostęp pszczoły.

Coraz częściej zdarza się, że etykiety środków ochrony roślin zawierają informację, że okres prewencji nie dotyczy pszczoł. Tu tkwi haczyk. Zazwyczaj jest tak: producent podaje, że terminem stosowania danego preparatu jest np. faza pąka kwiatowego. Wtedy pszczoły nie odwiedzają plantacji, są więc bezpieczne. Taka informacja – chociaż zgodna z obowiązującymi w Polsce przepisami, dotyczącymi rejestracji środków

ochrony roślin – może być jednak myląca dla plantatorów rzepaku. Wychodzą oni z założenia, że jeśli nie ma okresu prewencji dla pszczoł, to są one bezpieczne niezależnie od terminu wykonania zabiegu. Producenci preparatu są chronieni od strony prawnej, bo podali termin stosowania środka. Ewentualne koszty odszkodowania będzie musiał pokryć rolnik. Warto więc dokładnie i ze zrozumieniem czytać etykiety.

W Polsce trzy czwarte roślin wymaga zapylenia przez te owady, w Europie aż 84 proc. W Unii Europejskiej działalność pszczoł jako zapylnicy upraw przynosi gospodarce 5 mld euro. Z tego 4,3 mld euro przypada na pszczołę miodną. Szacowana roczna wartość zapylenia przez pszczoły oceniana jest na 9 mld dolarów amerykańskich. W Kanadzie 47 tys. rodzin pszczelich jest wynajmowanych do zapylenia upraw. Wyliczono, że każdy dolar wydany na to w stanie Quebec przynosi zwrot od 41 do nawet 191 dolarów. W Polsce licz-

ba rodzin pszczelich wynosi ponad 1,2 mln, podczas gdy potrzeby zapylenia są dwukrotnie większe.

W naszym kraju wartość plonu rzepaku uzyskiwanego z 1 ha dzięki pszczołom wynosi 15 tys. zł, a wartość plonu jabłek uzyskiwanego z 1 ha dzięki zapylnicom to aż 19 tys. zł.

Najwięcej zatruć pszczoł w Polsce notuje się w czasie kwitnienia plantacji rzepaku, w efekcie oprysków preparatami zwalczającymi słodyszka rzepakowego. Również stosowanie herbicydów na plantacjach ziemniaków szkodzi pszczołom. Wydaje się, że pszczoły nie powinny oblatywać plantacji ziemniaków. One jednak tam są i zbierają nektar z kwiatów kwitnących chwastów, takich jak np. ognicka. W przypadku zamiaru zastosowania preparatów toksycznych dla pszczoł, plantator zobowiązany jest zawiadomić o tym fakcie właścicieli pasiek w promieniu 3 km od opryskiwanej plantacji, trzy dni przed zabiegiem.

(pw)

Uprawy

Niszczyć w zarodku

Perz to chwast bardzo podstępny, rośnie niemal równolegle ze zbożami. Stanowi poważną konkurencję dla roślin uprawnych i jest najbardziej rozpowszechnionym chwastem jednoliściennym.

Perz i inne chwasty jednoliścienne należą do tej samej rodziny roślin co pszenica czy inne zboża. To właśnie powoduje, że rozwijają się w podobny sposób. Perz rozmnaża się generatywnie (nasiona) oraz wegetatywnie za sprawą podziemnych, płytko umieszczonych, bardzo żywotnych rozłogów, które są w dużym stopniu odporne zarówno na niskie temperatury, jak i na suszę. Do wytworzenia nowego egzemplarza chwastu wystarcza nawet 2-3-centymetrowy fragment rozłogu. Na polach uprawnych perz zazwyczaj rozmnaża się wegetatywnie, czemu sprzyja mechaniczna uprawa roli, w trakcie której dochodzi do fragmentacji i rozciągania rozłogów. Doświadczalnie ustalono, że 170 pędów perzu na 1 m² pola w jęczmieniu to straty plonu wynoszące około 30 proc., z kolei w życie obniża plonu przy 100 pędach perzu na 1 m² plantacji sięgała 8 proc.

Innym chwastem jednoliściennym, pojawiającym się w zbożach ozimych, jest stokłosa. Istnieje kilka odmian tej rośliny. Stokłosa zajmują stanowiska ruderalne (wysypiska, nieużytki, pobocza dróg), jednak z łatwością rozprzestrzeniają się na sąsiednie pola. Zjawisku temu sprzyjają

przede wszystkim uproszczenia w uprawie gleby, a zwłaszcza rezygnacja z uprawy płużnej.

Powszechnym chwastem jest też miotła zbożowa. Przyjmuje się, że 100 sztuk miotły zbożowej na 1 m² to straty plonu pszenicy ozimej sięgające 0,5-1,2 t/ha. Innym kłopotliwym intruzem w zasiewach zbóż ozimych jest wyczyniec polny. Gatunek ten w naszym kraju sprawia problemy przede wszystkim lokalnie.

Najkorzystniej jest zniszczyć chwasty jednoliścienne w oziminach już jesienią, gdy są we wczesnych fazach rozwojowych lub jeszcze przed ich wschodami, z wykorzystaniem środków aplikowanych dogłębowo. Większość herbicydów przeznaczonych do zwalczania wyczyńca polnego i miotły zbożowej zaleca się stosować na chwasty młode, najpóźniej do fazy 2-4 liści. W przypadku nowych wschodów chwastów jednoliściennych, którym sprzyja długa i ciepła jesień oraz zima z długimi okresami temperatur ok. 5 st. C, należy wiosną przeprowadzić zabieg korygujący. Opryski wiosenne powinny być wykonane jak najszybciej po ruszeniu wegetacji, na intensywnie rosnące chwasty.

(pw)

Wieś

Mniej gospodarstw, więcej farmerów

Co drugie małe gospodarstwo rolne może upaść, ale na pewno nie zabraknie rolników – to dość zaskakujące dane wynikające m. in. ze spisu rolnego.

Z danych Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej wynika, że co drugie małe i średnie gospodarstwo upadnie. Rolnicy likwidują swoje gospodarstwa i przenoszą się do miast lub rejestrują się w urzędach pracy jako bezrobotni. Przyczyną kryzysu są bardzo niskie stawki w skupie, choć w sklepach ceny są wysokie. Dodatkowo rynek mięsa w Polsce zalewa zagraniczna konkurencja z hodowli skomputeryzowanej, nastawionej na zysk i niskie koszty produkcji. Do tego dochodzą również wysokie koszty prowadzenia gospodarstwa.

W ciągu ostatnich ośmiu lat liczba osób utrzymujących się z rolnictwa wzrosła o 249 tysięcy. Tymczasem w zeszłym roku w Polsce było 2,3 miliona gospodarstw, w 2002 roku naliczono ich

2,9 miliona. Z jednej strony malejąca liczba gospodarstw, z drugiej rosnąca liczba rolników. To dane z pozoru przeciwstawne. Ekspertci tłumaczą, że jest kilka przyczyn tego zjawiska, m.in. płynące na wieś pieniądze z Unii. Od czasu wejścia Polski do UE w 2004 roku, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przeznaczyła na dopłaty do ziemi oraz inwestycje na wsi 112 miliardów złotych. Młodzi rolnicy mogą liczyć również na dodatkowe premie na start. To zachęca do zatrudniania się w rolnictwie i szukania dodatkowego zajęcia. Spis pokazał bowiem, że liczba osób, dla których praca na roli jest głównym, ale nie jedynym, zajęciem wzrosła od 2002 roku czterokrotnie - z 68 tysięcy do 271 tysięcy osób.

(pw)

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

Nie spiesz się z podejmowa-
niem ważnych decyzji zawo-
dowych i finansowych. Spisz
swoje postanowienia i dąż do
celu, nawet jeśli po drodze najdą Cię wąt-
pliwości.

Wodnik (21.01.-19.0)

Ogarnie Cię niechęć do
jakiegokolwiek aktywności.
Będzie to na tyle paraliżu-
jące uczucie, że najlepiej, byś wziął kilka dni
wolnego. Spróbuj się odprężyć i koniecznie
zadbaj o zdrowie. To powinno pomóc.

Ryby (20.02.-20.03.)

Otrzymasz pozytywne wieści doty-
czące Twojej sytuacji finansowej.
W pracy wszystko będzie chodzić
jak w zegarku. Weekend to dobra
pora na nastrojowe spotkanie. Zorganizuj
randkę – niespodziankę.

Baran (21.03.-21.04.)

Każdy Twój pomysł dotyczący
pracy i finansów okaże się teraz
strzałem w dziesiątkę. Będziesz
wolny od zmartwień. Poświęć więcej czasu
rodzinie i przyjaciołom, zaprocentuje to, gdy
będziesz oczekiwał ich wsparcia.

Byk (21.04.-21.05.)

Nie obarczaj innych winą za
zmęczenie i zły nastrój. My
sami tworzymy świat, w którym
się obracamy. Jeśli chcesz być z siebie za-
dowolony, postaraj się wysilek równoważyć
relaksem.

Bliznięta (22.05.-22.06.)

Nie narzucaj swojej opinii w waż-
nych sprawach rodzinnych. Ka-
dy ma prawo do swojego zdania
i powinienes to uszanować, jeśli
nie chcesz wywołać ogromnej awantury,
której skutki odczują wszyscy.

Rak (22.06.-22.07.)

Jeśli chcesz osiągnąć powozde-
nie, działaj w jednym, wcześniej
określonym kierunku. Nie prze-
gap okazji do podpisania intere-
sujących kontraktów. Od Ciebie będzie teraz
dużo zależeć.

Lew (23.07.-23.08.)

Nie angażuj się w żadne przed-
sięwzięcia, tylko tak masz szansę
nie zblądzić. Wstrzymaj się ze
wszelkimi działaniami i spróbuj jak
najwięcej odpoczywać. Wystrzegaj się agresji
i nienawiści.

Panna (24.08.-23.09.)

Zbierz siły i działaj energicznie
w pracy. Nie zadręczaj się pe-
symistycznymi myślami. Dobry
czas dla spraw miłości i partnerstwa. Nie uni-
kaj spotkań w szerszym gronie, ale wystrzegaj
się poruszania drażliwych tematów.

Waga (23.09.-22.10.)

W tym tygodniu odczujesz
duże wahania nastroju.
Z dnia na dzień będziesz zmieniać zdanie
i w sprawach uczuć, i w finansowych. By
nie narobić sobie kłopotów, zaaranżuj ro-
mantyczne spotkanie z partnerem.

Skorpion (24.10.-22.11.)

Dramatyczne sytuacje, które
wywołujesz, niszczą Ciebie.
Bez harmonijnych kontaktów
z otoczeniem czujesz się sfrustrowany i nie-
szczęśliwy. Wszystko jest w Twoich rękach,
pora na zmianę zachowania.

Strzelec (23.11.-21.12.)

Przed Tobą ważne decyzje do-
tyczące materialnej sfery życia.
Skonsultuj je z partnerem i z do-
radcą, tylko tak będziesz mógł zmniejszyć
stres. Zatrósz się o zdrowie, bo jesteś na-
rażony na przeziębienia.

Krzyżówki panoramiczne

Motoryz.: marka fr. samochodów osobowych.	Państwo na płw. Arabskim Rudolf (1818-92), prawnik niem.;		Pier Maria (1563-1645), wł. aktor i teoretyk commedia dell'arte.	Marcel, pisarz francuski	Znawca Ameryki		Mała Elżbieta	Lichy koń.		Zartobliwie: para małżeńska, małżeństwo.	
					Archit., rel.: muzułmański dom modlitwy.						
							23		26	7	
Sformułował prawo								Dawniej: łapówka.			
Nagroda Nobla 1950.	5		13	6		27				Film: tytuł filmu w reżyserii Johna Wayne.	
					Biblijny niegodziwiec						
			4								
Geogr.: stan w pn-wsch. Indiach, przy granicy z Nepalem	25			19			3		24		
	12				Geogr.: miasto w Zairze (Kinsasa)						
				31	Hist.: najstarszy ang. tytuł	16		28			10
Końcowa część, przedłużenie czegoś, rzecz ciągnąca się za czymś.		Orange dawniej					Kochanka Nerona		Opera: tytuł opery Piotra Rytla.		Geogr.: miasto ma wyspie Luzon (Filipiny).
		Kompres.		8	30						
					Rodzaj pseudonimu						
					Zimny wiatr na pobrzeżu			21	29		
	1	9									
Odchody, ekstremanta		Jewgienij A. (1906-78), grafik						Kation lub anion			
		Szalom, pisarz żydowski				14	22	Etn.: Cygan.			
					Futerał na broń przy sidle					Jednostka oporu elektry- cznego	18
					Jednostka gruntów rolnych		17				
Ferdinand von (1833-1906), austr. pisarz, mistrz noweli psychologicznej.											
					Interpretuje i wykłada zagadnienia o Bogu na gruncie danej religii.						11
Przejście na stronę nieprzyjaciela; niedochowanie wiarę											
	20	2									15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

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

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

TARTA DYNIOWA

Składniki:

Ciasto:

1 i 3/4 szklanki mąki

1 jajko

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Nadzienienie:

4 jajka

1 szklanka słodkiej śmietany

2 łyżeczki mielonego imbiru

2 szklanki puree z dyni (przepis poniżej)

1/2 szklanki masła

1/2 szklanki cukru

3 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 szklanki mleka

1 szklanka brązowego cukru

1/2 łyżeczki mielonych ziaren kolendry

SPOSÓB WYKONANIA

Puree z dyni: dzień wcześniej pokroić dynię, razem z łupiną, na spore kawałki. Usunąć nasiona, a dynię zawinąć w folię aluminiową i upiec do miękkości w piekarniku (ok. 1,5 godz.). Gdy wystygnie, łyżką wyjąć miąższ i zmiksować blenderem.

Wszystkie składniki ciasta zagnieść, wylepić nim formę, podciągając je na brzegi. Podpiec (ok. 15 minut) w piekarniku nagrzanym do 200 st. C.

Nadzienienie: w dużej misce ubić jajka z 1/2 szklanki cukru i mieszać suche przyprawy oraz resztę cukru. Puree z dyni wyłożyć na dużą patelnię i powoli podgrzać. Jak będzie gorące, powoli mieszać mleko i śmietanę (nie dopuścić do zagotowania). Zdjąć z ognia i wlać ubite jajka, ciągle mieszając, aż powstanie jednolita masa. Nadzienienie włożyć na ciasto i piec w temperaturze 200 st. C przez ok. 45 minut. Podawać z kleksem bitej śmietany.

DŻEM Z DYNI Z POMARAŃCZAMI

Składniki:

2,5 kg dyni (bez skóry i pestek)

3 cytryny

1 łyżeczka cynamonu

1 szklanka wody

5 pomarańczy

1,5 łyżeczki imbiru w proszku

2,5 szklanki cukru

15 szt. goździków

SPOSÓB WYKONANIA

Dynię pokroić w drobną kostkę, podlać wodą, wsypać cukier i zagotować. Przykryć garnek, gotować, aż dynia zacznie się rozpadać. Cytryny i pomarańcze sparzyć. Z 2 cytryn i 2 pomarańczy zetrzeć skórkę. Wycisnąć sok z 3 cytryn i pokroić 5 pomarańczy (bez białej skórki). Dodać do rozgotowanej dyni razem z imbirem, goździkami i cynamonem. Mieszając, gotować na wolnym ogniu ok. 30 minut uważając, by dżem się nie przypalił. Gorący przełożyć do wyparzonych słoiczków, zakręcić i postawić do góry dnem do wystygnięcia.

Pogoda

Czwartek 19.09.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura
minimalna/odczuwalna/maksymalna

9/9/14

ciśnienie

996 hPa

wiatr

16 km/h

deszcz

0,8 mm

Piątek 20.09.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



8/12/14

999 hPa

18 km/h

0,3 mm

Sobota 21.09.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



9/13/16

1005 hPa

13 km/h

3,5 mm

Niedziela 22.09.2013

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



10/14/19

997 hPa

10 km/h

0 mm

9/8/13

1000 hPa

11 km/h

0 mm

A to ciekawe

Byle do fajrantu...

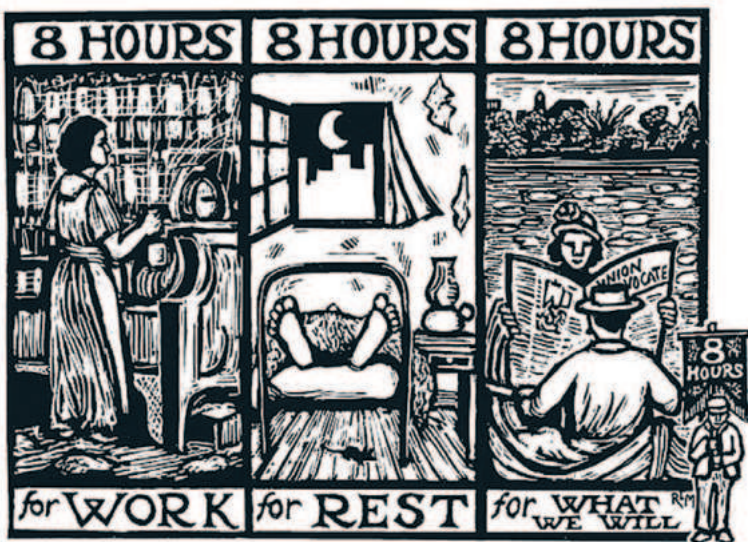
Praca – można ją kochać lub nienawidzić, ale pracować trzeba. Historia ludzkości pod względem czasu pracy przypomina jazdę kolejką górską. Nasi przodkowie w czasach prehistorycznych pracowali mało. W XIX wieku praca zaczęła przypominać niewolnictwo, w XX stuleciu czas pracy był skracany, a obecnie? Obecnie przestaje istnieć.

Archeolodzy i antropolodzy już w latach 60. ubiegłego wieku obliczyli, że nasi przodkowie w epoce, kiedy po ziemi stapały jeszcze mamuty, przepracowywali około dwóch dni w tygodniu po sześć godzin. Praca polegała głównie na polowaniach i zbieraniu żywności czy innych potrzebnych przedmiotów, których dostarczała natura. O pieniądzu nie było jeszcze mowy. Nawet dziś w dżunglach Amazonii żyją plemiona, których zachowanie i praca są podobne jak w prehistorii. Brazylijscy Indianie przepracowują dziennie średnio 4,86 godziny.

W średniowieczu czas pracy uzależniony był od pór roku i pory dnia. Zimą pracowano mniej – czy to na wsi, czy w zakładach rzemieślniczych. Dodatkowo ściśle przestrzegano świąt kościelnych. Łącznie w 365-dniowym roku wolnych było około 120 dni. W XIII-wiecznej Anglii poddani we wsiach pracowali 175 dni.

Znacząca zmiana w czasie pracy nastąpiła w okresie rewolucji francuskiej. Władze Francji wprowadziły nowy kalendarz, w którym 7-dniowy tydzień zastąpiono 10-dniowym. Ludzie musieli pracować 9 dni, odpoczywali dziesiątego. Szybko okazało się, że taki system wykańcza społeczeństwo, a kalendarz zastąpiono tradycyjnym.

Ludzie zaczęli pracować na nowoczesną modłę dopiero po XIX-wiecznej rewolucji przemysłowej. Wieśniacy i robotnicy rolni opuszczali wsie i udawali się do miast za chlebem i pracą. Czas pracy stale się wydłużał. W 1815 roku pracownicy zaczęli domagać się, by został skrócony do 10 godzin dziennie! W czasie, gdy w Polsce szalało powstanie listopadowe, w Wielkiej Brytanii robotnicy wywalczyli przywilej dla pracowników poniżej 18. roku życia. Nie mogli oni pracować dłużej niż 12 godzin dziennie i 9 godzin w soboty. W 1843 roku wpro-



Rysunek promujący 8-godzinny dzień pracy

wadzono 10-godzinny dzień pracy, ale robotnicy już wówczas domagali się skrócenia go do 8 godzin.

Jednym z prekursorów skracania czasu pracy był Henry Ford, właściciel fabryk produkujących samochody. Nie robił tego jednak ze względu na humanitaryzm czy współczucie dla robotników. Wierzył, że pracownik jest jednocześnie konsumentem. Jeśli siedzi w pracy 12 godzin dziennie, nie ma kiedy kupić produktów dostarczanych mu przez fabryki. W efekcie gospodarka zwalnia. Ford myślał bardzo praktycznie.

8-godzinny dzień pracy nie był wzięty z sufitu. 8 godzin na dobę pracownik miał poświęcać na pracę, kolejne 8 na odpoczynek i resztę na sen.

Amerykańska Federacja Związków dała robotnikom hasło, by – nie czekając na ustawy rządowe – wprowadzili sami 1 maja 1886 roku 8-godzinny dzień roboczy. Jak można przeczytać w jednej z książek, „(...) w tym dniu panowało wśród robotników wielkie wzburzenie. W różnych wielkich ośrodkach przemysłu wybuchały poważne, kilkudniowe zatargi. Dnia 4 maja doszło do starć między robotnikami

i policją. Ponieważ rzucono bombę i padło kilka ofiar, aresztowano przywódców robotniczych. Pięciu z nich skazano na śmierć, trzech na dożywotnie roboty przymusowe. Z tych pięciu czterech poniosło w r. 1887 karę śmierci, mimo uporczywych zapewnień o swej niewinności. Później proces zrewidowano i uwolniono pozostałych skazańców”. Pod wrażeniem tych wypadków obradował kongres Międzynarodówki Socjalistycznej w 1889 r. w Paryżu. Tu tkwi rodowód święta robotniczego 1 maja.

W 1916 roku 8-godzinny dzień pracy zalegalizowano w Australii. Nad drzwiami wielu budynków użyteczności publicznej umieszczano napisy „888”, symbolizujące idealny rozkład dnia robotnika.

8 godzin pracy uchwalono oficjalnie w Polsce 18 grudnia 1919 roku, ale limity były przekraczane prawie wszędzie. Niewiele pomagały inspekcje urzędników.

W 1926 roku Henry Ford zaczął zamykać swoje fabryki na soboty i niedziele. W ten sposób powstał weekend. W USA dopiero w latach 40. zjawisko to zyskało charakter państwowy.

(pw)

20-lecie międzywojenne

Prezes przemysłnik?

W przededniu wybuchu II wojny światowej prezes wąbrzeskiego Towarzystwa Gimnastycznego Sokół Zbigniew Czarnota Bojarski został aresztowany przez władze Wolnego Miasta Gdańska. W areszcie towarzyszył mu m. in. niejaki... Tusk.

Sytuacja na granicy Polski i Wolnego Miasta Gdańska latem 1939 roku była napięta. Do aresztu trafiło wielu Polaków, często skazanych niesłusznie. 4 sierpnia 1939 roku, na skutek interwencji komisariatu polskiego w Gdańsku, z tamtejszego więzienia zwolniono kilku Polaków. Był wśród nich kolejarz Bukczyński, znany działacz polski Nełkowski i niejaki Tusk. Czy chodzi o rodzinę obecnego premiera? Trudno powiedzieć. W tym samym dniu uwolniono Zbigniewa Czarnotę-Bojarskiego,

który był znanym działaczem pracowniczym i szefem Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w Wąbrzeźnie. Aresztowano go za rzekomy przemyt broni i skazano na 150 guldenów grzywny. Kiedy zaczął tłumaczyć się w urzędzie granicznym w języku polskim, nakazano mu mówić wyłącznie po niemiecku.

Niespełna miesiąc po tych wydarzeniach wybuchła II wojna światowa.

(pw)

Osieczeck

Jeziora za piwo

Z piwem związana jest historia wsi Osieczeck. Za złocisty trunek kupowano niegdyś nawet okoliczne jeziora.

Początki osadnictwa w tej wsi wiążą się z grodem i osadą podgrodową, użytkowanymi na przełomie XI i XII w., których ślad ocalał w postaci wczesnośredniowiecznego grodziska na południowo-zachodnim brzegu jeziora Wielkiego, około 300 m w kierunku wschodnim od miejscowego kościoła.

W XVIII wieku właściciele wsi Elzanowscy darowali majątek Ossek i pobliski majątek Piwnice zakonowi benedyktynów. Zakonnice sprowadziły na te tereny osadników – przeważnie z Niderlandów. W zamian za to nowi mieszkańcy musieli płacić zakonowi daninę i odrabiać pańszczyznę na roli klasztornej. W Osiecz-

ku i majątku Piwnice, zwanym też Piwniec, znajdował się także browar i gorzelnia. Ludzie z Piwnic musieli dostarczać klasztorowi zboża i drzewa, a w zamian otrzymywali pieniądze i... piwo. Mieszkańcy Osieczka mawiali wówczas: „Ihr habt kein Bier” czyli „nie ma piwa”, inaczej „piwa nic”. W ten sposób, według legendy miała powstać nazwa osady Piwniec i Piwnice.

Kiedy właścicielem majątku zostało państwo a benedyktynki przeniesiono do Grudziądza, chłopom zaproponowano płacenie czynszu za ziemię. Okoliczne jeziora za tonę piwa kupił właściciel Dębowej Łąki.

(pw)

OGŁOSZENIE PŁATNE

INFORMUJĘ

iż zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity z 2010 r. Dz. U. Nr 102, poz. 651 ze zmianami) w dniu 19 września 2013 r. została wywieszona na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Wąbrzeźno przy ulicy Wolności nr 18 oraz zamieszczona na stronie internetowej miasta www.bip.wabrzezno.com (w zakładce „Ogłoszenia Burmistrza”) informacja o przeznaczeniu do sprzedaży na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległych następujących gruntów komunalnych: działek nr 168 i 658/3 położonych w obrębie 2 miasta przy ul. Łabędziej, działek nr 49/1 i 50/2 położonych w obrębie 6 miasta przy ul. Mikołaja z Ryńska, działki nr 667/1 położonej w obrębie 1 miasta przy ul. Wolności, działki nr 4/3 położonej w obrębie 2 miasta przy ul. Grudziądzkiej oraz działki nr 1/7 położonej w obrębie 6 miasta nad jeziorem Zamkowym.

W związku z powyższym osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust.1 pkt. 1 i 2 wyżej wymienionej ustawy, mogą składać stosowne wnioski w terminie 6 tygodni licząc od dnia wywieszenia wykazu.

Burmistrz Wąbrzeźna
Leszek Kawski

PRL

Tragedia z polityką w tle

7 lipca 1961 roku pod Wąbrzeźnem zdarzył się wypadek, w którym zginął jeden z czołowych polityków włoskiej partii komunistycznej.

W 1961 roku do Polski przybyła delegacja komunistów z Włoch. Był wśród nich Giancarlo Pajetta. Ten urodzony w Turynie członek partii komunistycznej w czasie II wojny światowej przez krótki czas przewodził komunistycznej partyzantce. W 1948 roku awansował na członka komitetu centralnego partii komunistycznej, która we Włoszech

miała rozległe wpływy.

7 lipca 1961 roku, wraz z synem oraz Achillem Finzi, dziennikarzem komunistycznej gazety „l'Unità”, przejeżdżał przez Wąbrzeźno. Przydarzył im się wypadek. Pajettę przewieziono w ciężkim stanie do szpitala. Finzi zginął na miejscu. Syn Pajetty został lekko ranny.

Sprawa była poważna i delikat-

na z politycznego punktu widzenia. Do Wąbrzeźna przyjechali więc polscy politycy, by czuwać nad rannymi. Przybył m. in. minister zdrowia Jerzy Sztachelski i wiceminister zdrowia Bohdan Bednarski.

Pajetta przeżył. Zmarł w sierpniu 1990 roku w Rzymie.

(pw)

Piłka nożna

Wymęczone zwycięstwo

Drugi mecz przed własną publicznością zagrali trampkarze wąbrzeskiej Unii. Po zaciętym i emocjonującym pojedynku pokonali ekipę UKS Chełmno, przechylając szalę zwycięstwa na swoją korzyść dopiero pod koniec meczu. Znakomicie w bramce prezentował się Filip Bożykowski.

Z nadzieją na kolejne trzy punkty przystąpili do pojedynku wąbrzescy trampkarze. Przeciwnik był tym razem z wyższej półki niż tydzień temu, kiedy to nasi wysoko pokonali Kasztelana Papowo.

Unici mecz zaczęli od dobrej gry. Szybko narzucili rywalom swój styl i często dochodzili do dogodnych sytuacji strzeleckich. Zawodziła jednak skuteczność. Kilka razy byli bardzo blisko objęcia prowadzenia, ale zawsze brakowało przysłowiowej kropki nad i. Przewaga Unii w pierwszej połowie była dość wyraźna, jednak obrońcom w jej końcówce zabrakło koncentracji. Lewą stroną przedarł się wysoki napastnik z Chełmna. Przebiegł z piłką przez połowę boiska i płaskim strzałem próbował pokonać stojącego w bramce Bożykowskiego. Ten jednak końcami palców odbił futbolówkę na róg. Było to pierwsze, lecz nie ostatnie ostrzeżenie dla naszej defensywy. Do przerwy żadnej z drużyn nie udało się już zdobyć gola.

Na początku drugiej odsłony unicy powinni prowadzić. Dosłownie kilka sekund potrzebowała nasza drużyna, by stworzyć sobie dogodną sytuację. Karol Rużycki przegrał jednak pojedynkę z bramkarzem i obrońcą gości i w idealnej sytuacji nie trafił do bramki. Piłkarze Unii nadal próbowali objąć prowadzenie. Raz lewą, raz prawą stroną sunęły ataki na bramkę gości, a wynik się nie zmieniał. Minuty uciekały. W 50 minucie gry kolejny raz zagapili się nasi obrońcy i zawodnik z Chełmna znalazł się w sytuacji sam na sam z Bożykowskim. Kapitalna interwencja wąbrzeskiego golkipera pozwoliła dalej utrzymać wynik remisowy. Kilka minut później nasz bramkarz znów zatrzymał zawodnika UKS. Tymi trzema interwencjami Filip Bożykowski wyrósł na bohatera tego spotkania. Na kwadrans przed końcem Kacper Sobota zakręcił blokiem obronnym Chełmna i został sfaulowany. Sędzia wskazał na wapno. Sam poszkodowany podszedł do piłki i strzelił na tyle źle, że bramkarz gości nie miał problemów z obroną. Unicy kilka sekund później odzyskali piłkę. Trafiła ona pod nogi Kamila Rużyckiego, który zachował spokój i pokonał wreszcie golkipera z Chełmna. Po stracie gola goście oddali inicjatywę naszemu zespołowi, co wykorzystali napast-

nicy. Najpierw drugą bramkę zdobył Rużycki, a chwilę później za zmarnowanego karnego zrehabilitował się Sobota, ustalając wynik spotkania.

Po dwóch meczach wąbrzeszczanie mają (podobnie jak młodzicy) komplet punktów i znakomity bilans bramkowy (14:0). Za tydzień po raz pierwszy przyjdzie powalczyć im o punkty na wyjeździe. Zmierzą się w derbowym pojedynku z UKS Płużnica na boisku w Lisewie.

Tekst i fot. Dawid Otremba

OGŁOSZENIE PŁATNE



Karol Rużycki (z lewej) zdobył w niedzielę dwa gole



Wspólne zdjęcia zawodników Unii i UKS Chełmno



PROGRAM REGIONALNY
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Mój region w Europie

Wsparcie dla przedsiębiorców:

- ✓ rozpoczynających działalność gospodarczą
- ✓ rozwijających swoje firmy
- ✓ planujących inwestycje

Pożyczki inwestycyjne i obrotowe dla firm z regionu:



KUJAWSKO-POMORSKIE
dla biznesu

Poręczenia Kredytowe sp. z o.o. Inowrocław

ul. Szklarska 7

tel. 52 352 54 49, 600 263 763

Kujawsko-Dobrzyński Bank Spółdzielczy, Włocławek

ul. Żabia 6

tel. 54 231 00 85

Menadżer Funduszu Powierniczego JEREMIE

w woj. kujawsko-pomorskim:



Kujawsko-Pomorski

Fundusz Pożyczkowy

Toruń, ul. Włocławska 167, tel. 56 622 71 62

www.pozyczki.kujawsko-pomorskie.pl

Projekt jest finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2007-2013 oraz ze środków budżetu państwa.

Piłka nożna

Wysoka wygrana

Trampkarze UKS Płużnica na inaugurację rozgrywek wygrali z piłkarzami Wojownika Wabcz. Mecz miał jednostronny przebieg i zakończył się hokejowym wynikiem.

Zwycięstwo na inaugurację to dobry prognostyk dla trampkarzy UKS Płużnica. W swoim pierwszym meczu pokonali drużynę Wojownika Wabcz aż 15:0. Od samego początku spotkanie toczyło się pod dyktando gospodarzy. Pierwsza bramka padła już w piątej minucie. Do przerwy zawodnicy UKS-u zaaplikowali przyjezdnym jeszcze dziewięć trafień. Druga odsłona to pełna dominacja Płużnicy na boisku i zdobycie kolejnych pięciu bramek. Przeciwnicy w całym spotkaniu oddali tylko jeden celny strzał na bramkę UKS-u.

Po trzy gole w spotkaniu

strzelili Filip Pabiszak i Przemek Modrzyński, po dwa dołożyli Patryk Mądzielewski, Patryk Witkowski i Dominik Kwiatkowski, po jednym Jan Szwajka i Mikołaj

Puchała. Kolejnym rywalem piłkarzy z Płużnicy będzie drużyna Unii Wąbrzeźno. Derbowe starcie już w niedzielę w Lisewie.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



Trampkarze UKS Płużnica (zielone stroje) wysoko pokonali Wojownika Wabcz

Piłka nożna

Lepiej po przerwie

Drugą porażkę odnieśli zawodnicy Szkółki Piłkarskiej Książki. W sobotę na wąbrzeskim orliku ulegli ekipie Piłkarza Golub-Dobrzyń.

Sobotni pojedynek był drugim w sezonie dla młodych zawodników z Książek. Tydzień temu na inaugurację przegrali w Brodnicy z Golem 1:9. Była więc okazja do rehabilitacji. Niestety, przez indywidualne błędy w obronie zawodnicy Szkółki szybko stracili kilka bramek i do przerwy przegrywali 1:7. Druga odsłona była lepsza. Mobilizacja i podpowiedzi trenera przyniosły efekt. Niestety, nie wystarczyło to do osiągnięcia dobrego rezultatu. Ostatecznie ekipa Szkółki Piłkarskiej Książki uległa rówieśnikom z Golubia 5:11.

– Cieszą momenty gry, ale nadal pozostaje dużo pracy, aby móc po końcowym gwizdku schodzić z boiska z podniesioną głową – komentuje mecz trener Mariusz Kemski.

W sobotnim meczu gole zdobyli Adrian Suchocki (4), Maciej Michewicz (1). Kolejnym przeciwnikiem Szkółki Piłkarskiej będzie drużyna Sokoła Radomin.

Tekst i fot. Dawid Otremba



W sobotę przeciwnikiem piłkarzy z Książek była drużyna Piłkarza Golub-Dobrzyń

Piłka nożna

Zwycięskie derby

W sobotnie przedpołudnie młodzicy wąbrzeskiej Unii zagrali drugi mecz w tym sezonie. Przeciwnik okazał się bardziej wymagający niż ten sprzed tygodnia. Po dobrym spotkaniu trzy oczka zostały w Wąbrzeźnie.

Po ostatniej wysokiej wygranej przyszło naszym piłkarzom zmierzyć się w drugiej kolejce rozgrywek w pojedynku derbowym z UKS Płużnica. Ci, którzy liczyli na kolejne wysokie zwycięstwo, mocno się rozczarowali. Pojedynek stał na wyrównanym poziomie. Do przerwy naszym zawodnikom udało się dwukrotnie pokonać bramkarza przyjezdných. Obrońcy Unii nie ustrzegli się jednak błędów w obronie i tylko brakowi skuteczności gości zawdzięczają, że nie stracili gola.

Druga połowa miała podobny przebieg. Swoje szanse mieli

i unicy, i przyjezdni. Więcej zimnej krwi zachowali jednak nasi piłkarze, którzy dołożyli kolejne dwa gole i ostatecznie zwyciężyli 4:0. Bramki w tym spotkaniu zdobyli dla naszej drużyny Gajewski (dwie), Sajda i Kopec. Po dwóch

meczach nasz zespół ma na koncie komplet punktów. Bilans bramkowy młodzików również robi wrażenie (20:0). Kolejnym rywalem zespołu Unii będzie ekipa Sparty II Brodnica.

Tekst i fot. Dawid Otremba



Drugie z rzędu zwycięstwo zanotowali piłkarze Unii

Piłka nożna

Kubek zimnej wody

Po remisie w ostatniej kolejce seniorzy Unii wybrali się w daleką podróż do Sicienka. Zagrali tam z ostatnim w tabeli Gryfem.

O tym wyjeździe nasi piłkarze będą chcieli jak najszybciej zapomnieć. Gryf, do momentu spotkania z Unią, był ostatnią drużyną ligowej tabeli. Nie zdołał wygrać żadnego pojedynku tym sezonie. Na własnym terenie Piłkarze Gryfu przegrali trzykrotnie. Na papierze faworytem był wąbrzeskim team.

Niestety, od początku spotkania to gospodarze byli lepsi. Unia grała ospale, bez pomysłu. Skrętnie wykorzystali to piłkarze z Sicienka. Do przerwy prowadzili różnicą jednej bramki. Druga odsłona zaczęła się od bramki straconej już w pierwszej akcji i było już praktycznie po meczu. Biegające minuty potwierdzały tylko słabą dyspozycję naszego zespołu. Kolejne dwa stracone gole kompletnie rozbiły nasz zespół, który zagrał chyba najsłabszy mecz w tym se-

zonie. Błędy w obronie, gapiostwo i brak pomysłu na grę kosztowały Unię kolejną wyjazdową porażkę. W końcówce spotkania honorowego gola zdobył Kamil Kamycki. Pokonał on bramkarza gospodarzy uderzeniem z rzutu wolnego.

Wąbrzeźnianie od trzech kolejek nie zdołali wygrać meczu. Pełną pulę ostatni raz zgarnęli 24 sierpnia, pokonując Cyklon Kończewice. Za tydzień dojdzie w Wąbrzeźnie do arcyważnego spotkania. Unicy zagrają z Naprzodem Jabłonowo, który – po dobrym początku – od czterech spotkań także nie potrafi zwyciężyć. Z kolei Unia w tym sezonie jeszcze na własnym boisku nie przegrała.

Po sobotniej kolejce nasi piłkarze plasują się na ósmej pozycji. Do lidera tracą 7 oczek.

Dawid Otremba

Piłka ręczna

Wygrana w Grudziądzu

Najmłodszy zespół wąbrzeskiej Unii w sobotę zagrali swój drugi mecz w sezonie. Po dobrej grze pokonali w Grudziądzu tamtejszą Olimpię.

W sobotę zwyciężyli 2:0. Bramki dla naszego zespołu zdobyli Warzeł i Kuczkowski. Było to drugie z rzędu zwycięstwo orlików. Tydzień temu, na inaugurację, pokonali DAP Toruń. W trzeciej kolejce w nadchodzącą sobotę

staną przed szansą na kolejne trzy oczka. Do Wąbrzeźna przyjedzie drużyna Chełminianki Chełmno. Początek spotkania w sobotę o godzinie 10.00 na orliku.

Dawid Otremba,

Piłka ręczna

Superpuchar pojechał do Orłowa

Na boisku w Płużnicy rozegrany został turniej o superpuchar wójta. W zawodach wystartowało pięć zespołów.

Pięć najlepszych zespołów z Gminnej Ligi stanęło do rywalizacji o superpuchar wójta: Uciąż, Orłowo, M&M Bus, Gibaniarz oraz Pilewice. Te drużyny toczyły zażartą walkę o trofeum. Grano systemem każdy z każdym. Najlepsi okazali się zawodnicy z Orłowa,

którzy wygrali wszystkie swoje pojedynki. W całym turnieju ulegli tylko ekipie Gibaniarzy, która zajęła drugą pozycję. Na najniższym stopniu podium stanęli piłkarze z Pilewicz.

Dawid Otremba, fot. nadesłane



Zwycięska ekipa Orłowa

Piłka ręczna

Wynik lepszy niż gra

W sobotę, z udziałem kadry mazowieckiej, UKS Varsovi Warszawa, UKS Roksy Radzymin, UKS Vambresii WORWO Wąbrzeźno oraz gospodarzy - MKS Zawkrze Mława, odbył się w Mławie jednodniowy Turniej Otwarcia Sezonu Piłki Ręcznej w kategorii młodzież. Szczypiornistki Vambresii zajęły drugie miejsce.

Pierwsze oficjalne spotkanie tego sezonu nasza drużyna rozegrała z kadrą mazowiecką. Był to niezły mecz w wykonaniu wąbrzeskich szczypiornistek. Zwycięstwo 11:9 bardzo uspokoiło dziewczyny i dodało im pewności siebie. W kolejnym meczu przeciwko UKS Roksa Radzymin nonszalancja w obronie i ataku doprowadziła do nerwowej końcówki. Wygraną 10:9 wąbrzeźnianki mogły zawdzięczać bramkarce, która broniła z 50-procentową skutecznością.

W najsłabszym meczu (trzeci w tym dniu), który decydował o zwycięstwie w turnieju, nasze zawodniczki zmierzyły się z Varsovią Warszawa. Warszawianki skrzętnie wykorzystwały wszystkie błędy naszego teamu w ataku pozycyjnym, wyprowadzając szybkie kontrataki. Przegraliśmy 11:14.

Ostatnie spotkanie to potyczka z MKS Zawkrze Mława. Gospodynie, wygrywając z naszymi zawodniczkami, miały szansę na trzecie miejsce. Jednak porażka z Varsovią podrażniła ambicje wąbrzeźnianek, które nie dały mławiankom najmniejszych szans i pewnie zwyciężyły 14:7.

– Był to bardzo dobry turniej dla naszych zawodniczek. Sprawdziłyśmy nowe rozwiązania taktyczne i ustawienie zespołu. Spotkania pokazały, gdzie są jeszcze mankamenty i nad czym musimy popracować – mówi trener Jarosław Rutkowski.

Organizatorzy na zakończenie turnieju wyróżnili dwie zawodniczki z Vambresii WORWO. Za najlepszą bramkarkę uznano Aleksandrę Sumińską. Pochwały zebrała też Patrycja Kłosińska.

Nasz zespół zagrał w składzie: Katarzyna Kucharczyk, Olga Wardecka, Monika Engelmann, Lucyna Sobecka, Aleksandra Sumińska, Weronika Dąbrowska, Joanna Kwiatkowska, Patrycja Kłosińska, Paulina Łuczyńska, Klaudia Klimek, Joanna Król, Weronika Weber, Zuzanna Rutkowska.

Dawid Otremba

WYNIKI SPOTKAŃ

1. UKS Vambresia WORWO WĄBRZEŹNO - KADRA MAZOWIECKA 11:9
2. UKS Vambresia WORWO WĄBRZEŹNO - UKS ROKSA RADZYMIN 10:9
3. UKS Vambresia WORWO WĄBRZEŹNO - UKS VARSOVIA WARSZAWA 11:14
4. UKS Vambresia WORWO WĄBRZEŹNO - MKS ZAWKRZE MŁAWA 14:7

Piłka nożna

Smutna porażka Zryw

W drugiej kolejce toruńskiej B-klasy Zryw Książki jechał walczyć o punkty do nowo zgłoszonej drużyny ze Zbójna. Nie obyło się bez problemów kadrowych. Nasi wystawili skromny, 11-osobowy skład i od razu było wiadomo, że walka o trzy punkty będzie bardzo ciężka.

Pierwsza połowa rozpoczęła się od ataków gospodarzy: są młodzi, zdeterminowani i rządnicy gry, co przejawiało się bramką już w 3 minucie spotkania. Silny strzał z dystansu zaskoczył bramkarza Zryw, który był bez szans. Goście przyjęli w tym meczu strategię defensywną, a to ze względu na skład. Ograniczali się do kontrataków. Pogrom Zbójno atakował, ale obrona Książek radziła sobie z napastnikami. Strzały lądowały poza bramką lub w rękach bramkarza Zryw Krzysztofa Müllera. Gospodarze grali coraz bardziej nerwowo z powodu niewykorzystanych sytuacji, czym narażali się na kontrataki gości. W 40. minucie, podczas jednego z nich, lewą stroną boiska uciekał pomocnik Zryw. Został sfaulowany w odległości 30 metrów od bramki. Stały fragment był się pechowy dla miejscowych. Wrzutka w pole karne, piłka trafiła pod nogi Kamila Obremskiego, a ten silnym strzałem po ziemi umieścił ją w siatce. Do gwizdka kończącego pierwszą część spotkania wynik nie uległ już zmianie i remis był dobrą prognozą na drugą połowę.

Zaraz po przerwie trener gospodarzy zdecydował się na zmiany w swoim zespole. Zryw niespodziewanie ruszył do ataku, szybkie akcje bokami sprawiały nie lada

problem defensorom Zbójna. Precyzyjne strzały Łukasza Dziury i Grzegorza Barana obronił jednak golkeeper miejscowych. Naciski i determinacja w 55. minucie dały bramkę przyjezdnym. Szybka akcja środkiem pola i precyzyjne prostopadłe podanie wykorzystał Grzegorz Baran. Gospodarze rzucili się do szaleńczego ataku. Wystarczyły 4 minuty, by ponownie był remis. Dośrodkowanie z lewej strony wykorzystał młody napastnik i doprowadził do wyrównania. Pogrom poszedł za ciosem. W 72. minucie aktywny w meczu Łukasz Dziura otrzymał żółtą kartkę za faul na przeciwniku. Rzut wolny zza linii

pola karnego na bramkę zamienił zawodnik gospodarzy. Zryw chciał się podnieść, jednak brak sił dawał się we znaki młodym zawodnikom. W końcówce spotkania gracze z Książek zostali dobici przez przeciwnika. Błąd bocznych obrońców, dośrodkowanie i kolejna bramka dla gospodarzy.

Początek sezonu dla Zryw nie jest udany. Dwa mecze, dwie porażki. W 3. kolejce na własnym boisku podejmie ekipę z Mełna. Spotkanie zapowiada się ciekawie. Miejmy nadzieję, że zawodnicy się przełamią i zanotują pierwsze zwycięstwo w tym sezonie.

Dawid Otremba, , fot. nadesłane



4 minuta gol Modrzejewskiego

Żeglarstwo

Mateusz zapunktował

W Dobrzyniu nad Wisłą odbyły się regaty żeglarskie Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Do rywalizacji przystąpiło 200 zawodniczek i zawodników w klasie Optimist i Laser, w tym jeden wąbrzeźnianin - Mateusz Ciechacki.



Mateusz Ciechacki będzie teraz zawodnikiem Pogoni Szczecin

Startujący zawodnicy reprezentowali dwanaście województw. Z bardzo dobrej strony pokazał się uczeń wąbrzeskiego gimnazjum Mateusz Ciechacki, który w kategorii chłopców do lat 15 zdobył 7. miejsce. Mateusz był najlepszy z naszego województwa. Zdobył

również 4 punkty dla kujawsko-pomorskiego. Niedawno otrzymał propozycję przejścia do najlepszego klubu w Polsce w klasie laser – Sejk Pogoń Szczecin. Będzie tam kontynuował żeglarską karierę.

Dawid Otremba,
fot. nadesłane

Piłka nożna

Walczą o puchar premiera

W poniedziałek na wąbrzeskim orliku odbyły się gminne eliminacje IV Turnieju o Puchar Premiera Donalda Tuska. Do piłkarskiej rywalizacji przystąpiło pięć drużyn.



W poniedziałek młodzi piłkarze walczyli o awans do eliminacji wojewódzkich

Turniej jest organizowany, by promować wśród dzieci sportową aktywność i zasady fair play, a także zachęcić do podejmowania różnorodnych działań na orlikach. Wąbrzeskie eliminacje przygotował animator orlika Piotr Rybszleger. Zawody odbyły się w dwóch kategoriach wiekowych (10-11 lat oraz 12-13). W tej pierwszej zgłosiła się tylko reprezentacja Szkoły Podstawowej nr 3, która zapewne otrzyma możliwość dalszej rywalizacji w zawodach wojewódzkich. W grupie starszej zagrały drużyny Szkoły Podstawowej nr 2 i nr 3, Gimnazjum nr 1, Zespołu Szkół w Myśliwcu oraz Rycerze Wąbrzeźno, prowadzeni przez Bru-

nona Jankowskiego.

Grano systemem każdy z każdym. Najlepsza okazała się ekipa SP 2, która w najbliższym czasie powalczy o awans do turnieju głównego. Wielki finał zaplanowano na 9-12 października w Warszawie. Zwycięski team wyprzedził Gimnazjum nr 1, Szkołę Podstawową nr 3, Myśliwiec i Rycerzy.

Awans do eliminacji wojewódzkich piłkarze SP 2 wywalczyli w składzie: Oskar Cyrklaf, Jakub Kuźmiński, Patryk Kuźmiński, Jakub Godlewski, Nicolas Kalinowski, Paweł Marszałek, Jacek Witkowski, Jan Pyć, Jakub Płatek i Mikołaj Kaszubowski.

Tekst i fot. Dawid Otremba



III WĄBRZESKI FESTIWAL TURYSTYCZNY



19 września, czwartek



17.00 Marcin Meller i Anna Dziewit-Meller – „Gaumardżos. Opowieści z Gruzji”,
Wąbrzeski Dom Kultury



20 września, piątek



17.00 Wojciech Trzciński – Chorwacja w pigułce na urlop

19.00 Anna Kot – Australiana
Restauracja Stopklatka



21 września, sobota



9.00 Marsz na orientację – Szkoła Podstawowa nr 3

16.00 Łukasz Gościński – Ekspedycja Borholm – wyprawa dla każdego

16.45 Rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego – Środowisko w obiektywie

17.00 Norbert Skrzyński i Jagoda Pietrzak – Wczasy w Iranie czyli podróżowanie to normalna sprawa

18.00 Beata Jakuszevska – Nanga Parbat – przerwana wspinaczka

20.00 Zakończenie Wąbrzeskiego Festiwalu Turystycznego – rozdanie nagród z loterii numerków
Restauracja Stopklatka



22 września, niedziela



9.00 Turniej paintballa

Pole paintbollowe Bastion w Wąbrzeźnie

