



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

Dla kogo socjalne?

Nowe mieszkania na horyzoncie

str. 2

Nastoletni szefowie

Są pieniądze na własną firmę

str. 3

Internet na rynku

Sieć hot spot już działa

str. 3

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

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

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

CZWARTEK

29 lipca
2010

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 30/2010 (70)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Płachawy

Szkoła w zawiasach

1 września nie zadzwoni szkolny dzwonek w Płachawach. Zajęcia w tej małej szkole zostały zawieszone. Placówka podobnie jak dziesiątki innych w kraju padła ofiarą niskiego przyrostu demograficznego.

Szkoła w Płachawach została założona jeszcze przez Niemców. Działała jako szkoła ewangelicka, potem w dwudziestolecie międzywojennym jako szkoła elementarna. Po wojnie w 1954 roku przeszła remont. Od 2001 roku była filią szkoły w Płużnicy. Jednak nic nie trwa wiecznie. Od 1 września zajęcia w Płachawach zostaną zawieszone.

- Głównym powodem zawieszenia zajęć w płachawskiej filii jest sytuacja demograficzna przekładająca się na koszty funkcjonowania oświaty. Od wielu lat, corocznie zmniejsza się liczba dzieci w wieku szkolnym na skutek malejących urodzin i dodatkowo emigracji młodych pokoleń do miast. Dla przykładu, w momencie tworzenia kilkanaście lat temu gimnazjów na terenie gminy Płużnica w jednym roczniku z naszej gminy było ponad 120 uczniów, obecnie corocznie mamy ich 47-55 - wylicza wójt Janusz Marcinkowski.

Wójt odbył wcześniej spotkania informacyjne w sześciu miejscowościach, z których dzieci uczęszcza-

ły do szkoły w Płachawach. Tylko dwóch rodziców wniosło sprzeciw na decyzję gminy. Dodatkowo każdy uczeń oraz radni otrzymali pisemne uzasadnienia wójta wyjaśniające motywy jego działania.

Uczniowie, którzy uczęszczali dotychczas do szkoły w Płachawach od września pójdą do szkoły w Płużnicy.

- Szkoła w Płużnicy jest z pewnością lepiej przygotowana do prowadzenia zajęć niż filia w Płachawach, w której na dodatek zgodnie z wymogami bezpieczeństwa musielibyśmy przeprowadzić kosztowną modernizację budynku. Szkoła w Płużnicy dysponuje salą gimnastyczną, nowo wybudowanymi i zmodernizowanymi obiektami szkolnymi i sportowymi, bogatym w urządzeniu placem zabaw - dodaje wójt.

Na decyzji gminy zaważyły również względy finansowe. Roczny koszt utrzymania szkoły w Płachawach wynosił 80 tys. złotych. Dodatkowo spadająca liczba dzieci pociąga za sobą spadek otrzymywa-

nej od państwa dotacji. Jednak sama dotacja nie pokrywa kosztów utrzymania szkół w gminie. W ubiegłym roku do Płużnicy trafiła dotacja w wysokości 4 mln złotych. Tymczasem wydatki na oświatę wyniosły o ponad milion złotych więcej.

- Naszym zamiarem jest racjonalne tworzenie sieci szkolnej, tak aby stworzyć dzieciom i młodzieży dobre warunki do pracy. Przyjmujemy, zgodnie ze statutem szkoły, iż w oddziale/klasie nie powinno być więcej niż 26 dzieci. Na skutek przeniesienia dzieci do Płużnicy utworzymy dwa oddziały mniej i zredukujemy koszty utrzymania obiektów i prowadzenia dwóch oddziałów co oznacza zaoszczędzenie ponad 300 000 zł rocznie. Oszczędności te należy pomnożyć o kilka lat pobytu tych mało liczebnych roczników w szkole - mówi Janusz Marcinkowski.

Wszyscy uczniowie będą, tak jak do tej pory dowożeni transportem zorganizowanym przez gminę.

Piotr Wołyński

Wąbrzeźno

Białe żagle na jeziorze



W miniony weekend na jeziorze zamkowym odbyły się regaty żeglarskie. Więcej o imprezie na str. 5.

OGŁOSZENIE

Przepraszam Pana Macieja Woźniaka - byłego burmistrza Wąbrzeźna - za nieprawdziwe informacje podane w moim artykule „Sprawa nie była wyssana z płaca” z dnia 8 lipca 2010 r., jakoby wyrok Sądu Rejonowego w Grudziądzu potwierdzał, że w Wąbrzeźnie powstał basen znacznie różniący się od zaprojektowanego, gdyż miał być większy o jedno piętro, trybuny, saunę i jeden basen. Rzeczywista treść wyroku niczego takiego nie stwierdza.

Jarosław Brzuska

REKLAMA

**KONKURS
KONKURS
KONKURS
KONKURS**

"ZAŁÓŻ KONTO ODBIERZ NAGRODĘ"

Szczegóły w oddziale przy ul. 1 Maja 39, 87-200 Wąbrzeźno

Bank BGZ
Pieniądze są dla ludzi

Wąbrzeźno

Przyszłe mamy się uczą

W Wąbrzeźnie od początku bieżącego roku funkcjonuje pierwsza w powiecie szkoła rodzenia. Prowadzona jest ona przez położną Marię Rumińską.

Większość przyszłych mam, w szczególności tych będących w ciąży po raz pierwszy ma wiele pytań i obaw związanych z porodem, a także odnalezieniem się w nowej roli. To właśnie szkoły rodzenia przygotowują kobiety do nowych sytuacji, a także są źródłem cennych rad i wskazówek.

- Zainteresowanie szkołą rodzenia wciąż się zwiększa. Panie zgłaszają się bardzo chętnie. W tej chwili będę prowadziła już dwie grupy równocześnie. Mamy kontaktują się po porodzie i stwierdzają, że szkoła rodzenia była przydatna i wiele im ułatwiła – mówi prowadząca szkołę położna Maria Rumińska.

Zajęcia realizowane w szkole rodzenia obejmują zarówno zakres teoretyczny jak i praktyczny. W ramach wykładów uczestniczki nabywają wiedzę na temat rozwoju dziecka w łonie matki, a także poza nim, przebiegu porodu, położu oraz pielęgnacji niemowlęcia. Przyszłe mamy dowiadują się jakie są odpowiednie diety dla nich i ich dziecka, oraz poznają zalety karmienia piersią.

Położna Maria Rumińska porusza również temat stresu, a także naturalnych metod walczenia z bólem. Przeprowadzana jest nauka prawidłowego oddychania. Uczestniczki uczą się technik masażu zmniejszającego ból porodowy. Na każdych zajęciach poświęcane jest pół godziny na ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, a także rozciągające. Dzięki nim poprawia się krążenie oraz zostaje dotleniony płód. Takie ćwiczenia pozwalają na oswojenie się z sytuacją okołoporodową, a także zmniejszenie lęku. Zajęcia są również możliwością spotkania się z innymi parami z podobnymi rozterkami.

Zajęcia praktyczne odbywają się z wykorzystaniem specjalnego sprzętu, piłek, materaców. Przy pomocy ćwiczeń z lalkami przyszłe mamy oswiają się z pielęgnacją noworodka, ćwiczą kąpiel, przewijanie dziecka, a także uczą się jak karmić piersią. Jedne zajęcia poświęcone są również na wizytę na oddziale położniczym.

- Jestem w ciąży z drugim dzieckiem. Pomimo tego że już urodziłam jedno dziecko, zdecydowałam się uczęszczać do szkoły rodzenia, ponieważ mam złe doświadczenia z pierwszego porodu. Chciałam poznać metody łagodzenia bólu, techniki relaksacyjne, a także ćwiczenia oddechowe – tłumaczy jedna z uczestniczek Alina Przybyłek z Wąbrzeźna.

Wiedza nabyta w szkole rodzenia, a także przećwiczenie w parach wielu schematycznych sytuacji zapewni przyszłym ro-



Na zajęcia przyszłe mamy nie uczęszczają same. Przyszli tatusiowie uczą się jak wspierać partnerkę podczas porodu. Na zdjęciu Barbara i Marcin Borowscy wraz z położną Marią Rumińską



Szkola rodzenia pomaga przyszłym mamom w przygotowaniu się do nowej roli, co pozwala w rozładowaniu stresu związanego z porodem

dzicom komfort psychiczny. Pozwoli poradzić sobie ze stresem oraz lękiem. Techniki relaksacyjne i oddechowe przyczynią się do rozluźnienia napiętych mięśni, zaś ćwiczenia gimnastyczne złagodzą ból towarzyszący rozwieraniu się szyjki macicy.

Uczestniczki dowiadują się również jaką rolę pełni bliska osoba przy porodzie. Lęki okołoporodowe, strach przed bólem w trakcie porodu dotyczą przyszłych mam. Jednakże dla przyszłych ojców, którzy bez względu na to czy zdecydują się towarzyszyć partnerce podczas porodu czy nie, poród również jest źródłem wielkiego stresu. Mężczyźni bardzo często w trakcie tracą przytomność. Strach jest efektem braku wiedzy lub zakłamanych informacji dotyczących porodu. Obecność partnera właściwie przygotowano to 50% znieczulenia

Jeżeli tylko mężowie mogą, to chętnie uczestniczą w zajęciach. Obecność przyszłego taty jest bardzo ważna. W ten sposób pary przygotowują się do porodu rodzinnego. Bardzo ważne jest, aby partner, które decyduje się na uczestniczenie w porodzie wiedział jak wesprzeć kobietę. Mężczyźni często panikują i nie wiedzą

jak postępować. Te zajęcia mają ich do tego przygotować – tłumaczy Maria Rumińska.

- Do szkoły rodzenia przychodzi z mężem. Jest on dla mnie dużym wsparciem. Chciałabym, żeby był przy porodzie, dlatego mam nadzieję, że przygotuje się do tego na zajęciach. To nasze pierwsze dziecko, więc przydadzą nam się na starcie te wszystkie cenne wskazówki, których się tu uczymy – mówi Barbara Borowska z Wąbrzeźna.

A jak wyglądają zajęcia w szkole rodzenia z punktu widzenia mężczyzny?

- Na zajęcia uczęszczam z żoną, by nauczyć się, jak ją mogę wspierać przy porodzie. Ponadto dowiaduję się jak pomóc walczyć małżonce z niektórymi dolegliwościami, np. bólami brzucha, jak pomagać jej się zrelaksować – dopowiada przyszły tata Marcin Borowski.

Szkola rodzenia znajduje się w budynku NZOZ „Nowy Szpital” w Wąbrzeźnie nad laboratorium i fizykoterapią. Zalecane jest, by zgłaszały się kobiety od drugiego do trzeciego trymestru ciąży. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu po dwie godziny.

Paulina Szulc

Wąbrzeźno

Dla kogo socjalne?

Do zasiedlenia nowego bloku socjalnego przy ulicy Rataja pozostało już tylko kilka tygodni. Na mieszkania w tym bloku było znacznie więcej chętnych niż miejsc w trzydziestorodzinnym bloku. Na jakiej zasadzie przyznawane były mieszkania w nowym budynku?

Blok ma zostać zasiedlony pod koniec sierpnia. Trwają w nim ostatnie prace wykończeniowe, po których na nowych lokatorów czekały będą mieszkania o wysokim jak na budynek socjalny standardzie. Wąbrzeźno jest miastem, w którym nie brak rodzin potrzebujących mieszkań w takim bloku.

- Realizując plan zasiedlenia budynku socjalnego przy ul. Macieja Rataja, braliśmy pod uwagę konieczność zaspokojenia potrzeb mieszkaniowych jak największej liczby gospodarstw domowych – wyjaśnia burmistrz Zbigniew Ceglarski. - Wskazania lokali w nowo wybudowanym budynku socjalnym otrzymały rodziny umieszczone na listach osób oczekujących na przydział mieszkania. Przede wszystkim chodziło nam o tych, którzy czekali na zmianę lokalu, mieszkających dotąd w innych budynkach stanowiących własność miasta. Propozycję zamiany na nowe lokale otrzymały rodziny, które ubiegały się o zmianę lokalu na większy lub mniejszy, na tańszy w utrzymaniu, w zależności od sytuacji rodzinnej i materialnej. Warunkiem zgody na zmianę było dotychczasowe wywiązywanie się z obowiązków,

jakie spoczywają na lokatorach. Chodziło między innymi o dbałość o dotychczasowe mieszkanie, systematyczne płacenie czynszu i tym podobne. Miasto realizuje politykę zamian mieszkań, gdyż umożliwia to racjonalne i optymalne zasiedlenie mieszkaniowego zasobu, którym dysponuje.

W ten sposób w wąbrzeskim urzędzie miasta dąży się do tego, aby rodzina dysponowała lokalem odpowiednim do jej potrzeb, a jednocześnie możliwości finansowych. Do pozyskanych dzięki zamianom lokali wprowadzą się również osoby oczekujące na wykonanie wyroków eksmisji.

- Poza tym należało zapewnić mieszkania w związku z koniecznością wysiedlenia rodzin z dwóch budynków miejskich w złym stanie technicznym – dodaje Zbigniew Ceglarski. - Przydziały mieszkań, zamiany i wskazania lokali na eksmisję pozwolą na rozwiązanie problemów mieszkaniowych 55 rodzin. Jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że nowy budynek liczy 30 mieszkań, to łatwo można zauważyć, że miasto dąży rzeczywiście do optymalnego zasiedlenia swoich zasobów mieszkaniowych.

tekst i fot.
Jarek Brzuska



Z zewnątrz budynek jest już wykończony

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO**CWA**
www.cwa.info.pl

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

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

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworkowa 4
tel. (056) 68 22 680

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

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

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

Wąbrzeźno

Kliknij: wabrzezno i surfuj do woli!

Od minionego piątku działa hot spot na wąbrzeskim Placu Jana Pawła II. Internauci będą mogli z niego bezpłatnie korzystać przynajmniej przez najbliższe dwa miesiące.

Na hot spoty, czyli strefy darmowego dostępu do internetu można natrafić coraz częściej podczas podróży po Polsce. Szczególnie chętnie korzystają z nich turyści, choć przydatne są także mieszkańcom miast, którzy pilnie chcą skorzystać z komputerowej sieci.

W Wąbrzeźnie dostęp do sieci na Placu Jana Pawła II możliwy jest po wstąpieniu przy logowaniu się do niej hasła: wabrzezno. Hasło nie jest zbyt oryginalne, ale ważniejsze w nim było to, by było łatwe do zapamiętania przez internautów. Poziom sygnału na terenie całego placu można uznać za dobry.

- Wąbrzeski hot spot na razie działać będzie w okresie, który można nazwać „sezonem turystycznym” – wyjaśnia Gizela Pijar z wydziału promocji wąbrzeskiego ratusza. – Wprawdzie na remontowanym rynku na razie brakuje ławeczek, na których można by wygodnie usiąść z laptopem na kolanach, ale postaramy się jak najszybciej to rozwiązać.

Rzeczywiście, na razie jedyne



„miejsca siedzące” są w ogródku przed lokalem gastronomicznym i są przeznaczone dla klientów tegoż lokalu. Przechodnie zapytani o pomysł stworzenia hot spotu na placu byli zdecydowanie zadowoleni z możliwości połączenia się z siecią. Zwracali jednak uwagę na to, że oprócz ławeczek (najlepiej z parasolem, by obraz na ekranie laptopa był lepiej widoczny w słoneczne dni i chroniony przed deszczem w pochmurne) przydałoby się na wąbrzeskim rynku wyraźne oznakowanie mówiące o funkcjonowaniu na nim hot spotu, które

byłoby szczególnie przydatne turystom nieznanym miasta. Na tablicy informacyjnej powinno się ich zdaniem znajdować hasło: wabrzezno, umożliwiające bezpłatne połączenie się z siecią.

5 sierpnia mieszkańcy miasta i regionu będą mieli okazję dowiedzieć się więcej o tym, jakie prace trwają, i jakie są zaplanowane na wąbrzeskim rynku. Okazją do tego będzie festyn rewitalizacyjny, organizowany przez Urząd Marszałkowski w Toruniu.

tekst i fot. Jarek Brzuska

Powiat

Nastoletni szefowie

Centrum Technologii Informacyjnych „e-Misja” z Płużnicy znalazło się w gronie sześciu podmiotów, które podpisały umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy. Tym samym rozpoczyna realizację projektu „Fabryka młodych firm”, w efekcie którego 56 osób otrzyma finansowe wsparcie na otwarcie własnej firmy.

Uczestnikami projektu mogą być osoby w wieku od 18 do 24 roku życia, zamieszkujące na terenie woj. kujawsko-pomorskiego, pozostające bez zatrudnienia. Program zakłada udzielenie finansowego wsparcia dla 56 osób (34 kobiet i 22 mężczyzn). Na rozpoczęcie działalności gospodarczej można uzyskać 40 000 zł (nawet 100 procent wartości inwestycji). Przewidziano także wsparcie pomostowe – po otwarciu przedsiębiorstwa można otrzymywać przez rok – około 1100 zł miesięcznie.

Znany jest już harmonogram realizacji zadania. Do 31 sierpnia CTI przygotowuje dokumentację niezbędną do realizacji projektu. Na wrzesień zaplanowano przyjmowanie wniosków i kampanię promocyjną. W październiku i listopadzie uczestnicy spotykają się z doradcą zawodowym. W listopadzie i grudniu nastąpi selekcja uczestników, do kolejnego etapu przejdą 72 osoby. Od stycznia do marca 2011 wezmą udział w szkoleniu „ABC przedsiębiorczości” oraz pod okiem doradców przygotowują biznes plan. 56 autorów najlepszych wniosków otrzyma finansowe wsparcie. Już w kwietniu będą mogli otworzyć własną firmę

oraz składać wnioski o wsparcie pomostowe.

- Wiele podań jest odrzucanych już w pierwszym etapie. Znaczna część wniosków wypełniana jest niedbale, skrótowo. Ekspertiści analizują też kwalifikacje i doświadczenie, które trzeba posiadać, by prowadzić własną działalność gospodarczą. Wiele osób nie posiada potwierdzonych predyspozycji do pracy w danej branży. Osoba starająca się o dotację, musi też przekonać komisję konkursową, że jest popyt na oferowane przez nią usługi – mówi Marcin Skonieczka z CTI „e-Misja”.

Na unijne wsparcie mogą liczyć też starsi. Towarzystwo Rozwoju Gminy Płużnica nawiązało współpracę z bydgoskim oddziałem Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego. Instytucja złożyła wniosek do WUP, który spełnia minimum formalne. Trwają negocjacje dotyczące warunków wsparcia dla nowych firm.

W ramach ubiegłorocznej edycji programu w powiecie wąbrzeskim powstało ponad 60 firm, m. in. informatycznych, gastronomicznych i reklamowych, w Płużnicy zaczął działać fitness club.

Karolina Rokitnicka

Wąbrzeźno

Nowe kwalifikacje, nowa praca

Trwają szkolenia zawodowe organizowane przez Powiatowy Urząd Pracy. Skierowane są one do osób bezrobotnych. Wkrótce odbędzie się kurs m.in. na spawacza.

- Od sierpnia do października zrealizowane będą trzy szkolenia dla osób, które nie ukończyły 30 roku życia. Będzie po 10 miejsc dla osób, które są chętne by odbyć kurs na kierowcę wózków widłowych, a także spawacza. Dodatkowo również 20 zainteresowanych może wziąć udział w szkoleniu „ABC biznesu”. Dokładne terminy kursów nie są jeszcze ustalone, jednakże już teraz czekam na kandydatów – mówi samodzielny specjalista do spraw rozwoju zawodowego Barbara Kielbowicz.

Pierwsze ze szkoleń – „ABC Biznesu”, będzie skierowane do osób, które chcą rozpocząć własną działalność gospodarczą. Dowiedzą się na nim jak ubiegać się o środki finansowe na jej rozpoczęcie z zasobów Urzędu Pracy. Kursanci poznają również m.in. prawne aspekty prowadzenia własnego biznesu.

Kolejny z kursów – na spawa-

cza będzie obejmował zapoznanie się z budową i użytkowaniem urządzeń spawalniczych. Kursanci będą również odbywać ćwiczenia praktyczne, na których będą mogli sprawdzić swoje nowe, nabyte umiejętności. Nie zabraknie również podstawowych informacji z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy. Preferowane wykształcenie zawodowe w zawodach pokrewnych jak np. ślusarz, mechanik.

Zakres szkolenia na kierowcę wózka widłowego dotyczy informacji na temat typów oraz budowy wózków. Kursantom zostaną przybliżone czynności operatora przy obsłudze wózków, a także wiadomości o dozorcze technicznym czy z zakresu ładunkownictwa. Taki kurs zwiększy szansę zainteresowanych na uzyskanie długotrwałego zatrudnienia. Wykształcenie uczestnika takiego szkolenia jest obojętne.

Na koniec roku Powiatowy

Urząd Pracy zaplanował również inne kursy. Od września do grudnia zainteresowani będą mogli wziąć udział w Klubie Pracy. Będą to zajęcia z zakresu aktywnego poszukiwania pracy. Są skierowane do wszystkich tych, którzy nie posiadają żadnego doświadczenia w poszukiwaniu pracy oraz pozbawionych motywacji do szukania zatrudnienia.

Ponadto we wrześniu odbędą się szkolenia „ABC biznesu”, kucharza oraz referenta do spraw kadr i prac. W październiku zainteresowani będą mogli wziąć udział w kursie sprzedawcy z obsługą kas fiskalnych i fakturowaniem, barmana – kelnera oraz w kursie stylizacji paznokci.

Więcej informacji na temat przygotowywanych szkoleń będzie można uzyskać w Powiatowym Urzędzie Pracy w pokoju nr 7.

Paulina Szulc

Wąbrzeźno

Pijany doprowadził do wywrotki

Wąbrzescy policjanci zatrzymali pijanego kierowcę fiata. Za kierowanie samochodem po pijanemu grozi do 2 lat więzienia.

W poniedziałek około 10:20 dyżurny wąbrzeskiej komendy otrzymał telefoniczną informację o zdarzeniu drogowym na obwodnicy Wąbrzeźna od strony ulicy Kętrzyńskiego. Natychmiast pojechali tam policjanci drogówki oraz służby ratownicze. Funkcjonariusze wstępnie ustalili, że kierujący fiattem nie zapanował nad samochodem, wjechał do rowu i wywrócił się. W trakcie rozmowy

z 57-letnim kierującym funkcjonariusze wyczuli zapach alkoholu. Kiedy sprawdzili stan trzeźwości kierowcy, okazało się, że ma 0,819 promila alkoholu w organizmie. Mężczyzna przewoził jeszcze dwóch pasażerów. Na szczęście tym razem skończyło się na lekich obrażeniach. 57-latek odpowie za kierowanie samochodem po pijanemu.

(kr)

Sprostowanie

W naszym tekście z ubiegłego numeru w którym opisywaliśmy zajęcia odbywające się w Pływaczewie wkradł się błąd. Zajęcia w których uczestniczą dzieci z okolic Pływaczewa nie mają formy kolonii lub półkolonii, lecz zajęć dydaktyczno-rekreacyjnych. Za błąd przepraszamy

Wąbrzeźno

Tego w kinie nie zobaczysz!

W piątek w Galerii Wąbrzeskiego Domu Kultury odbędzie się publiczna premiera amatorskich filmów nakręconych podczas warsztatów filmowych przez młodych filmowców z Wąbrzeźna. Organizatorzy pokazu serdecznie zapraszają wszystkich na prezentację niepowtarzalnych filmów, w których można będzie zobaczyć dobrze znane miejsca i ludzi.



Na planie jednego z filmów

Niektóre z filmów powstałych w ramach projektu „Realizacja filmów sposobem na integrację społeczną kobiet i mężczyzn (od 15 do 64 roku życia) Miasta Wąbrzeźna”, można także zobaczyć w Internecie.

- Czym innym jest oglądanie samemu na małym ekranie, a czym innym możliwość wspólnego zapoznania się z filmami, w dodatku połączona z możliwością porozmawiania z aktorami i autorami – mówi Gizela Pijar z wydziału promocji urzędu miasta, który wraz z Unią Europejską wsparł finansowo młodych filmowców.

- W realizacji powstałego materiału filmowego uczestniczyli mieszkańcy Wąbrzeźna, którzy w maju pomyślnie przeszli proces rekrutacji. W ten sposób pozyskano aktorów oraz obsługę techniczną. Doświadczenie nie było wymagane. Osoby, które zdecydowały się na współpracę zostały przyuczone przez prowadzącego warsztaty Marka Kilaszewskiego.

Wstęp na ten nietypowy seans, który odbędzie się w Galerii WDK w piątek o godzinie szesnastej, jest wolny.

Jarek Brzuska, fot. nadesłane

REKLAMA

**REKLAMA
W TYGODNIKU**

CWA

**ZADZWOŃ !!!
tel. 662 061 321**

**SPRZEDAŻ
WĘGLA, MIAŁU,
EKO GROSZKU
- PIEKLORZ
OSTROWITE 80B
(TRASA GOL.-DOB.-KOWALEWO POM.)
tel. (056) 683 28 28
tel. 606 148 049
WYSOKA JAKOŚĆ!
ATRAKCYJNE CENY!**

REKLAMA

**SERWIS, MONTAŻ
KLIMATYZACJI, OGRZEWAŃ POSTOJOWYCH
W SAMOCHODACH**

tel. 784 982 738

Wąbrzeźno

Z nowym przewodnikiem łatwiej

Cztery lata to wystarczająco długi okres czasu, by zdezaktualizował się przewodnik turystyczny. Przez taki czas w miastach upadają i powstają nowe lokale i punkty usługowe, pojawiają się nowe, godne zobaczenia miejsca. Dlatego turystów (i nie tylko) powinien zainteresować nowy przewodnik turystyczny po Wąbrzeźnie, który zawiera także podstawowe dane o gminach powiatu.

Poprzedni przewodnik ukazał się w czerwcu 2006 roku. W międzyczasie był nieco aktualizowany, wydawane były także broszury informacyjne, w których znaleźć można było nowe informacje przydatne turystom. Jednak dopiero nowy „Przewodnik po Wąbrzeźnie”, który niedawno ukazał się na lokalnym rynku wydawniczym powinien zaspokoić w pełni potrzeby turystów. Może być on przydatny także mieszkańcom regionu, którzy znajdą w nim wiele praktycznych informacji.

Przewodnik został zredagowany przez pracowników urzędu miasta, których wspomagał młody pasjonat lokalnej historii Paweł Becker. Licząca 68 stron książka wydana jest w praktycznym formacie, który umożliwia na przykład wożenie jej w samochodowym schowku. Oprócz obowiązkowej w każdym bedekerze mapy miasta zawiera interesujące nie tylko turystów informacje o dziejach miasta i regionu. Najwięcej miejsca w przewodniku zajmuje przedstawienie najciekawszych miejsc, obiektów i zabytków miasta. Przy opisie każdego z nich znaleźć można adekwatną fotografię i garść podstawowych informacji historycznych.

Osobny rozdział przewodnika stanowią opisy gmin powiatu wąbrzeskiego, które także zawierają w sobie informacje o miejscach godnych zwiedzenia.

Turystów interesują nie tylko zabytki i historia regionu. Po zwiedzaniu chcieliby coś zjeść i znaleźć

nocleg. W przewodniku znalazło się miejsce na opisanie wąbrzeskiej bazy noclegowej, lokali gastronomicznych i punktów usługowych. Co ważne, podane są także adresy i numery telefonów miejsc, w których turyści mogliby zatrzymać się w okolicach Wąbrzeźna: internatu we Wrońcu, Gminnego Ośrodka Kultury w Książkach czy licznych gospodarstwach agroturystycznych. W książce znajdują się także informacje przydatne tym, którzy lubią aktywnie spędzać czas, czyli „namiar” na basen, kąpielnię, plażę, czy informacja o ścieżce rowerowej. Przewodnik zawiera w sobie także dane adresowe najważniejszych wąbrzeskich instytucji, pozwala turystom odnaleźć apteki i gabinety lekarskie, a wszystkie dane adresowe były aktualizowane tuż przed jego wydaniem.

Mocną stroną publikacji jest jej oprawa graficzna. Fotografie, choć, z racji rozmiarów książki,



Nowy przewodnik po Wąbrzeźnie dostępny jest w MPI

są wyraźnie starannie dobrane. Zwraca uwagę także wykonanie okładki książki, która choć jest miękka, wygląda na wytrzymałą, a to oznacza, że przewodnik dobrze wytrzyma podróż w turystycznej torbie.

Książka dostępna jest w Miejskim Punkcie Informacji przy ulicy Poniatowskiego 8. Kosztuje 5,5 zł.

tekst i fot.
Jarek Brzuska

Wąbrzeźno

Muzyka potrzebna każdemu

Po tygodniowej przerwie do amfiteatru na Podzamczu powraca „Kulturalne Lato z WDK”. Tym razem na sobotę zaplanowano imprezę skierowaną szczególnie do tych, którzy nie lubią słuchać muzyki na siedząco: przegląd zespołów grających muzykę taneczną.

Choć z tego typu muzyki drwi się lub określa jako „chałturę”, to tak naprawdę jest ona niezbędna i każdemu chyba zdarzyło się być zadowolonym, gdy podczas jakiejś imprezy natrafił na zespół, który zabawiał gości na przyzwoitym muzycznie poziomie. Pierwsza edycja wąbrzeskiego przeglądu, która odbyła się przed rokiem cieszyła się zainteresowaniem zarówno widzów, jak i zespołów, więc w tym roku organizatorzy „Kulturalnego Lata” postanowili pójść za ciosem i kontynuować imprezę,

która dobrze wpisała się w kalendarz wąbrzeskiego życia kulturalnego.

- Zmagania prezentujących się kapel oceniać będzie profesjonalne jury powołane przez organizatora konkursu, które zwracać będzie uwagę na sposoby prezentacji scenicznych, interpretacje utworów oraz ogólny wyraz artystyczny – informują pracownicy WDK. - Najlepszy wykonawca otrzyma nagrodę Grand Prix w wysokości 1000 zł, dla pozostałych przewidziano pamiątkowe dyplomy.

Do tegorocznego przeglądu zgłosiło się dziewięć zespołów: Wrzosey Band z Torunia, Forte z Grudziądza, Savoy z Serocka, Acord z Wabcza, R&M z Przysieka, Swat z Włocławka, Retro z Torunia oraz zespoły Relax i Bingo z Chełmna. Konkursowe zmagania rozpoczną się w wąbrzeskim amfiteatrze w sobotę o siedemnastej, a na zakończenie zdobywcy I miejsca zaprezentują się w godzinnym koncercie przygotowanym dla przybyłej publiczności.

Jarek Brzuska

Sport

Mieli szczęście do pogody

W miniony weekend odbyła się kolejna edycja regat o Puchar Jeziora Zamkowego. Na ich starcie stanęło nieco mniej załóg niż w zeszłym roku. Ci, którzy wystartowali, byli zadowoleni ze sprawnej organizacji imprezy i odpowiadającej żeglarzom pogody.

W sobotę rano organizacja zawodów stała pod znakiem załamania. Ulewa, jaka przeszła nad Wąbrzeźnem spowodowała opóźnienie startu. Później wszystko przebiegało już bez problemów.

- Mieliśmy dużo szczęścia, jeżeli chodzi o pogodę – mówi kierownik zawodów Witold Rutkowski. – Wszędzie dookoła Wąbrzeźna lało, u nas deszcz spowodował jedynie niewielkie opóźnienie pierwszego dnia. Dlatego udało nam się przeprowadzić, tak jak zaplanowaliśmy, dziewięć wyścigów, przez co wyniki zawodów były wiarygodne, a uczestnicy mieli okazję w pełni odczuć sportową rywalizację.

W zawodach wzięli udział zawodnicy reprezentujący dziewięć klubów z siedmiu miast województwa kujawsko-pomorskiego.

Wąbrzeski Klub Wodny LOK reprezentowało siedmiu młodych żeglarzy, którzy w klasyfikacji generalnej zajęli czwarte miejsce i dobrze zaprezentowali się w swoich klasach.

- Nasz klub nie jest duży, ale jesteśmy w o tyle dobrym położeniu, że wspierają nas pieniędzmi władze miasta – mówi Witold Rutkowski. – Dlatego nasi zawodnicy mogą uczestniczyć w zawodach na różnych akwenach. Regaty na Jeziorze Zamkowym są bardzo ważne dla naszego klubu, gdyż wyraźnie pokazują nasze istnienie mieszkańcom miasta. Mało kto zwróci uwagę na jedną żaglówkę na jeziorze, jednak tak wiele jachtów, jak podczas regat, pokazuje, że coś się u nas dzieje. Nasze jezioro nie jest duże, nie można liczyć na to, że będą się tutaj tłumnie zjeżdżali miłośnicy białego sportu. Ale jest to akwen wystarczający do szkolenia młodzieży i zorganizowania tego typu zawodów.

Sędzią głównym zawodów był Jerzy Makuracki, jego zastępcą i kierownikiem regat Witold Rutkowski, a sekretarzem Rafał Kinczewski. Młodemu żeglarzowi nagrody wręczali między innymi prezes Toruńskiego Okręgu Związku Żeglarskiego Andrzej Podhalański i burmistrz Bogdan Koszuta.

Pogoda sprzyjała żeglarzom, ale miała także wpływ na to, że w weekend wąbrzeska plaża świeciła pustkami i żeglarską rywalizację obserwowało niewielu mieszkańców miasta.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Grupa wąbrzeskich żeglarzy z prezesem Andrzejem Podhalańskim i burmistrzem Bogdanem Koszutą



Wyniki zawodów:

Klasa Cadet: 1. Marta Czarska, Maria Wiśniewska (Grudziądz), 2. Izabela Zielaskowska, Iga Rodziewicz (Grudziądz), 3. Mariański Karol, Nowicki Paweł (Grudziądz), 4. Jan Lewandowski, Krystian Macikowski (Wąbrzeźno)

Klasa ISA 407: 1. Paweł Balmas, 2. Piotr Balmas, 3. Marcelina Serocka (wszyscy z Torunia)

Klasa Laser 4,7: Mateusz Wiśniewski, 2. Alan Mamrzyński, 3. Wiktor Śniadkowski (wszyscy z Torunia) ... 7. Agnieszka Marszałek (Wąbrzeźno)

Klasa Laser Radial: 1. Patrycja Moszyńska (Grudziądz), 2. Sebastian Osiński (Wąbrzeźno), 3. Maciej Kalemba (Bydgoszcz)

Klasa Optymist: 1. Jakub Pilarczyk, 2. Michał Pilarczyk (oba z Chojnic), 3. Sebastian Olszewski (Wąbrzeźno) ... 10. Patryk Hajdukiewicz (Wąbrzeźno) ... 13. Adrian Hajdukiewicz (Wąbrzeźno)

Klasyfikacja drużynowa: 1. ChKŻ Chojnice (3012), 2. TKZ Toruń (2666), 3. SŻ Elektryk Grudziądz (2577), 4. KW LOK Wąbrzeźno (1752), 5. MLKS Krajna Sępólno (1725), 6. Port Toruń (628), 7. BTZ Pojezierze Brodnica (531), 8. Wiking Toruń (101), 9. KS Zjednoczeni Bydgoszcz (101)

REKLAMA

CENTRUM POKRYĆ DACHOWYCH

Oferuje:

- pokrycia dachowe w szerokim wyborze
- okna dachowe i wyłazy
- więzby dachowe, łąty, deski
- wełnę mineralną
- systemy kominowe
- systemy rynnowe



LETNIA PROMOCJA !!!
Blachodachówka
od 16,99 zł
Gonty
od 19,99 zł

Kowalewo Pomorskie
ul. Brodnicka 7B

tel. 666 216 665

Wąbrzeźno

Medale dla małżonków

Jubilaci, którzy obchodzą w tym roku 50-lecie pożycia małżeńskiego mogą otrzymać medale od prezydenta RP. Trzeba jednak złożyć wniosek w Urzędzie Stanu Cywilnego.

Medale można także nadać małżonkom, którzy już wcześniej obchodzili okrągłą rocznicę, a medali nie otrzymali.

- Zgłoszenia mogą dokonać sami jubilaci lub ich rodzina, za zgodą jubilatów. Do zgłoszenia należy przedłożyć aktualny odpis aktu małżeństwa, jeżeli związek został zawarty poza miejscowym

Urzędem oraz dowody osobiste jubilatów – informuje kierownik USC w Wąbrzeźnie Barbara Błaszczak.

Zgłoszenia dotyczące mieszkańców Wąbrzeźna są przyjmowane w pokoju nr 9 na pierwszym piętrze w Urzędzie Miejskim.

(kr)

Płużnica

Nie ma dzieci, jest remont

Wakacje są tradycyjnym czasem przeprowadzania remontów w szkołach. Tak jest również w Płużnicy, gdzie po wakacjach część pomieszczeń będzie nie do poznania.

Gabinet dyrektora i wicedyrektora, pokój nauczycielski, sekretariat oraz biblioteka to pomieszczenia Szkoły Podstawowej w Płużnicy, które w czasie wakacji ulegną największej przemianie.

Remont obejmuje m.in. prace murarskie, malarskie oraz odnowienie zewnętrznych scho-

dów prowadzących do budynku szkoły. Zgodnie z zapewnieniami przedstawiciela – Przedsiębiorstwa Usług Miejskich z Grudziądza, wykonującego prace w Szkole Podstawowej w Płużnicy, całość przewidzianych prac zostanie zakończona do 20 sierpnia.

PW

Wielkie Radowiska, Dębowa Łąka

Podróże kształcą

W Gminnej Bibliotece Publicznej w Dębowej Łące oraz Filii w Wielkich Radowiskach wakacje upłynęły pod hasłem „Podróże dalekie i bliskie”. Zajęcia odbywały się przez dwa tygodnie.

W drugim tygodniu dzieci poznały wiersze i bajki o Fryderyku Chopinie. Stworzyły mapę najważniejszych wydarzeń w jego życiu. Uczestniczyły w pogadance dotyczącej uzależnień pn. „Nie palę, nie piję” oraz wykonały pra-

ce plastyczne związane z tym tematem. Zapoznały się z bajkami niemieckimi i wykonały postacie z plasteliny i modeliny. Odbył się również bajkowy quiz.

Agnieszka Zielińska
fot. nadesłane



Uczestnicy tworzą mapę najważniejszych wydarzeń w życiu Fryderyka Chopina

Plebiscyt

Radni zostali wyróżnieni

Zakończyliśmy już przyjmowanie głosów na radnych. Nadesłano ponad 150 kuponów.

Na podstawie oddanych głosów w każdej gminie wybraliśmy tylko jednego „Wzorowego radnego”. W Wąbrzeźnie został nim Zbigniew Markiewicz, w gminie wiejskiej Wąbrzeźno - Piotr Piątkowski, w gminie Płużnica - Krystyna Różyńska, w gminie Dębowa Łąka - Małgorzata Olejarz vel Olejarczuk. W gminie Książki żaden kandydat nie otrzymał głosów, wobec tego nie przyznajemy zaszczytnego tytułu.

Pamiątkowe dyplomy zostaną wręczone radnym przez naszych dziennikarzy. Ponadto przeprowa-

dzimy z nimi rozmowy, które opublikujemy na łamach CWA.

Największą aktywnością w głosowaniu wykazali się mieszkańcy gminy wiejskiej Wąbrzeźno, którzy oddali ponad 40% wszystkich głosów.

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

Redakcja
i
Wydawca

miasto Wąbrzeźno

Andrzej Portalski - 9

Zbigniew Markiewicz - 12

Marlena Zygnarowska - 10

gmina wiejska Wąbrzeźno

Piotr Piątkowski - 31

Krzysztof Guściora - 16

Kazimierz Machynia - 26

gmina Książki

Gabriela Mucha

Urszula Dąbrowska

gmina Płużnica

Piotr Fałęcikowski

Krystyna Różyńska - 12

Stanisław Świerad

gmina Dębowa Łąka

Jan Maciejewski - 8

Ryszard Skrok - 5

Małgorzata Olejarz vel

Olejarczuk - 34

Wąbrzeźno

Orlik ożywa

W piątek o godz. 11.00 odbędzie się uroczyste oddanie do użytku wąbrzeskiego „Orlika” – pierwszego tego typu obiektu w powiecie wąbrzeskim. Tak naprawdę zespół boisk zacznie żyć sportowym życiem trzy godziny wcześniej, gdy rozpocznie się na nim pierwszy turniej piłkarski.

W turnieju, który rozpocznie się w piątek o godzinie ósmej wystąpi osiem amatorskich drużyn, znanych dotąd głównie z występów w turniejach halowych. Będą to: Worwo, Katarzynki, Pływalia Miejska, Agro-Lider, Poczowiec, Myśliwiec, UnderArt i FC Bronx. Po uroczystym otwarciu obiektu, które zostało zaplanowane na jedenastą, na sztucznej murawie „Orlika” zmierzą się ci, z myślą o których powstał nowoczesny obiekt, czyli uczniowie wąbrzeskich szkół, a konkretnie reprezentanci klas czwartych i piątych szkół podstawowych.

W chwili zamykania numeru wokół „Orlika” trwały jeszcze ostatnie prace wykończeniowe, ale sam obiekt był już gotowy do użytku, co potwierdziła opinia oceniającej jego wykonanie komisji, która dokonywała odbioru technicznego boisk i pomieszczeń socjalnych.

- Przedstawiciele komisji nie mieli żadnych zastrzeżeń co do jakości wykonanych prac – mówi

przewodniczący komisji do spraw inwestycji urzędu miasta Sylwester Dalasiński. – Mam porównanie z podobnymi obiektami w okolicy i muszę stwierdzić, że pracownicy golubskiego „Murabetu” spisali się na medal nie tylko jeżeli chodzi o tempo prac, kończąc je przed zaplanowanym terminem, ale także, jeżeli chodzi o jakość wykończenia. Ta jakość przejawia się choćby w wykończeniu detali obiektu, na przykład ogrodzenie wokół niego nie jest wykonane ze zwykłej siatki, ale z tak zwanej siatki systemowej. Zapłaciliśmy firmie 1.048 tysięcy złotych, a całość prac zamknęła się w kwocie 1,087 tysięcy. Te czterdzieści tysięcy złotych różnicy wynika z kosztów opracowania projektu, obowiązkowego nadzoru inwestorskiego, wykonania przyłącza energetycznego czy badań geologicznych, dzięki którym mogliśmy wybrać odpowiedni podkład pod nawierzchnię boisk.

Budynki socjalne na „Orliku”

Orlik tuż przed oddaniem do użytku

są identyczne na większości tego typu obiektu w kraju. Mieszczą one w sobie szatnie, łazienki z prysznicem i toalety dla dziewcząt i chłopców, pomieszczenie socjalne oraz biuro dla zawiadującego obiektem pracownika. Pomieszczenia w tych budynkach nie są może zbyt obszerne, ale na pewno estetyczne i praktyczne.

Jak pokazują doświadczenia z innych „Orlików” na terenie całego kraju, obiekty tego typu tętnią sportowym życiem przez cały rok. Także zimą nie brakuje pasjonatów gotowych grać na sztucznych boiskach w piłkę nożną czy koszykówkę. Dzięki sztucznej oświetleniu wąbrzeski „Orlik” będzie czynny w godzinach 8.00-22.00. Zainteresowanie, jakie towarzyszyło budowie wąbrzeskiego wskazuje na to, że także w naszym mieście nie zabraknie amatorów uprawiania sportu na ogólnodostępnym, nowoczesnym obiekcie.

tekst i fot. Jarek Brzuska



**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



Po Polsce

Jedziemy na... Kaszuby

Kaszuby to kraina w północnej Polsce, będąca częścią Pomorza. Jest uznawana za jeden z najpiękniejszych i najbardziej atrakcyjnych turystycznie regionów naszego kraju. Największe jego bogactwo stanowią lasy oraz jeziora. Malownicze krajobrazy, urozmaicona rzeźba terenu, urocze doliny rzeczne, czyste powietrze, cisza i spokój czynią Kaszuby nie-samowitym miejscem.

WDZYDZE

Początki Muzeum – Kaszubskiego Parku Etnograficznego we Wdzydzech Kiszewskich sięgają 1906 r. Jego twórcy, Teodora i Izidor Gulgowsky, byli założycielami pierwszego na ziemiach polskich muzeum na wolnym powietrzu. Urządzili je w XVIII-wiecznej gburkiej chałupie, którą odkupili od miejscowego gospodarza Michała Hinc. Tam zgromadzili, typowe dla tego czasu, sprzęty domowe i gospodarskie oraz cenną kolekcję złotem haftowanym czepców, obrazów malowanych na szkle i ceramiki.

Naukowa działalność i społeczne pasje założycieli muzeum spowodowały także rozwój miejscowego rękodzieła i odkryły piękno kaszubskiej sztuki ludowej, które tkwi w misternych korzenionych plecionkach i wielobarwnych wdzydzkich haftach.

Obecnie ponad 100-letnie muzeum zajmuje 22 ha obszaru położonego nad brzegiem jeziora Gołui, zabudowanego obiektami regionalnej architektury. Chałupy, dwory, szkoła, kuźnia, wiatraki, kościół, budynki gospodarcze i warsztaty rzemieślnicze – 45 obiektów z Kaszub i Kociewia – świadczą o bogactwie i różnorodności wiejskiego budownictwa z okresu od XVII do XX wieku. Wiernie odtworzone wnętrza wraz z autentycznym wyposażeniem, czasowo uruchamiane urządzenia gospodarcze i przemysłowe nadają temu miejscu niezwykle klimat, spotęgowany malowniczym położeniem i walorami otaczającej przyrody.

BĘDOMIN

Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie – oddział Muzeum Narodowego w Gdańsku – mieści się w barokowym dworze z początku XVIII wieku, w którym urodził się Józef Wybicki, twórca „Mazurka Dąbrowskiego”. Dwór otoczony jest zabytkowym parkiem, w którym rosną piękne drzewa – pomniki przyrody, wśród nich liczący ponad 400 lat „Dąb Wybickiego”.

Muzeum posiada bogatą kolekcję muzykaliów patriotycznych, wśród nich dziewiętnastowieczne pozytywki wygrywające „Mazurka Dąbrowskiego” oraz najstarsze nagrania płytowe tej piosenki z początku XX wieku, a także jedną z największych w Polsce kolekcję archiwalnych, patriotycznych kart pocztowych z motywem Orła Białego.

W muzeum prezentowane są dwie wystawy stałe. Pierwsza zatytułowana „Józef Wybicki i jego epoka”, ukazuje życie i działalność publiczną Józefa Wybickiego oraz okoliczności powstania „Mazurka Dąbrowskiego”. Prezentuje też zabytkowe wnętrza pomorskiego dworu szlacheckiego z XVIII i początku XIX wieku. Druga wystawa przedstawia rolę „Mazurka Dąbrowskiego” w podtrzymaniu świadomości narodowej Polaków w okresie zaborów i w ich walkach o odzyskanie utraconej państwowości, począwszy od XIX wieku aż po okres II wojny światowej.

SZYMBARK

• Dom Sybiraka – drewniany dom przywieziony spod Irkucka i na nowo złożony w Szymbarku.

• Najdłuższa deska świata – ekspozycja wpisanej w 2002 roku do księgi Guinnessa najdłuższej deski świata ma miejsce kilka kilometrów od „Kaszubskiego Olimpu” (Wieźcy) w Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku. Wycięto ją z dąglezi o wysokości 51,2 m. Deskę wyeksponowano pod wiatą o długości 40 m, wysokości 5 m i szerokości 5,5 m, pod którą znajduje się także 36-metrowy stół o wadze ok. 6 tys. kg. Wiatą zbudowana została dawnymi metodami bez użycia jakichkolwiek elementów metalowych. Sama słynna deska ma długość 36,83 metrów i jest dłuższa od poprzedniej rekordowej (austriackiej) deski o 2,76 m. Kłoda, z której wycięto ręcznie deskę (metodami z przełomu wieków XIX i XX) ważyła 9 ton. Sama deska waży natomiast ponad 1100 kg. Przy jej powstaniu pracowało około 300 osób, produkując przy tym przez 9 kolejnych dni po 16 godzin dziennie trociny o łącznej masie około 300 kg. Obecne miejsce ekspozycji deski zawdzięczamy 34 osobom, które tę gigantyczną deskę przenieśli do celu.

• Dom do góry nogami – to drewniany dom naturalnych rozmiarów, ale został postawiony na dachu. Do domu wchodzimy przez okno szczytowe i poruszamy się po suficie. Wnętrze jest urządzone w stylu realnego socjalizmu. Znajdziemy tu toaletę z lat 70., pokój telewizyjny i kredens z kryształami. Ten niezwykle dom ma być symbolem czasów PRL-u, gdy wszystko było postawione na głowie. Ma też symbolizować udział Kaszubów w wywróceniu do góry nogami systemu komunistycznego.

WĘSIORY

Cmentarzysko w Węsiarach znajduje się na północnym brzegu jeziora Długie. Według kaszubskich legend ta nietypowa nekropolia została zbudowana przez mitycznych przybyszów z północy – Stolemów. W tym miejscu odbywały się narady i sądy. Decyzje, które tam podjęto dokumentowano ustawionymi kamieniami. Bardziej wiarygodne źródła archeologiczne podają, że kamienie to ślad pozostawiony przez Gotów, przebywający w tym czasie na tych terenach germański lud.

Ta nietypowa nekropolia składa się z dwóch elementów – kurhanów oraz kręgów kamiennych. Pierwsze z nich to kopce usypane z ziemi i mniejszych kamieni, pod którymi składano pochówki. Kręgi to innego rodzaju konstrukcje. Składają się z głazów nieregularnych słupów, które pionowo ustawione, były miejscem gdzie obradowała starszyzna plemienna.

Tajemnica miejsca wiąże się nie tylko z historią. Wiele razy obserwowano tu zjawiska nadprzyrodzone związane z UFO, a także interesujące układy gwiazd, tzw. zbieg wszystkich gwiazd nad kręgami.

Wielu jest przekonanych, że miejsce nasycone jest specjalną energią. Wpływa ona kojąco na żywe istoty, odsuwając od nich chaos, przywracając spokój i harmonię.

Kręgi mają jeszcze jedną, przyrodniczą wartość. Na terenie rezerwatu zidentyfikowano ponad 30 gatunków porostów. Co istotne aż 13 z nich niezmiennie rzadko występuje w północnej Polsce, ponieważ są gatunkami typowo górskimi.

oprac. (ks, aba)

Na podstawie informacji ze stron internetowych prezentowanych instytucji i samorządów



Dom do góry nogami zafunduje nam z pewnością zawrót głowy



Muzeum w Będominie



Najdłuższa deska świata



Kręgi kamienne oraz kurhany w Węsiarach mają podobno magiczną moc



Skansen we Wdzydzech Kiszewskich

Orłowo

Bakalia niczym wisienka na torcie

Niedawno informowaliśmy o trwającym remoncie Zielonej Szkoły w Orłowie. Już wówczas jej szefowie mieli plany ściągnięcia do Orłowa konia, który umili czas gościom ośrodka. Plany udało się zrealizować, a najnowszym mieszkańcem orłowskiej zielonej szkoły została „Bakalia”.



Bakalia to spokojna 12-letnia siwa klacz. W Orłowie zjawiała się dzięki właścicielowi Jerzemu Kropkowskiemu, który przekazał ją ośrodkowi w imieniu swej córki Zuzanny.

Bakalia to koń uszlachetnionej polskiej rasy, w której żyłach

krąży odrobina krwi holenderskiej i wielkopolskiej. Wraz z koniem Kropkowski przekazał narzędzia do utrzymania konia, kantar, ogłowie i inny sprzęt. Państwo Kropkowscy posiadali Bakalię przez 3 lata.

tekst i fot. PW

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Wiktor Marchlewicz

Jest córką Justyny Fałkowskiej i Macieja Marchlewskiego z Wąbrzeźna. Dziewczynka urodziła się 23 lipca, ważąc wtedy 3350 gramów i mierząc 56 centymetrów wzrostu.

Zuzanna Piotrowska

Jest drugim dzieckiem Joanny i Pawła Piotrowskich z Osieczka. W domu oprócz taty czeka nią sześciolatek Bartosz. Zuzia urodziła się 22 lipca. Ważyła wtedy 3870 gramów i miała 60 centymetrów wzrostu.



tekst i fot. J. Brzuska

Jeśli Wasze dziecko przyszło na świat poza powiatem wąbrzeskim lub nie mieliście okazji spotkać naszego reportera w wąbrzeskim szpitalu, możecie przesłać zdjęcie malucha na adres: redakcja@wpr.info.pl lub zadzwonić pod numer 56 682 26 80.

Wielkie Radowiska, Dębowa Łąka

Wakacyjne podróże

Minęły już cztery tygodnie wakacji. Młodzi bywalcy biblioteki licznie i chętnie uczestniczyli w przygotowanych z myślą o nich zajęciach.

Wakacyjni goście biblioteki wybrali się na wycieczkę do ZOO w Płocku. Po przyjeździe dla dzieci rozpoczęło się prawdziwe szaleństwo na łonie natury. Uczestniczyli tam w aktywnych zajęciach zorganizowanych przez pracow-

ników. Niektóre zwierzęta można było głaskać, a największą atrakcją okazały się pingwiny. Uczestnicy mogli zobaczyć lwy, osły, żyrafy, aligatory czy zebry. Wizyta w ZOO to niezastąpiona forma kontaktu z żywą przyrodą.

Uczestnicy zajęć również wybrali się do kina na film Shrek Forever 3D.

Zajęcia są współfinansowane przez Urząd Marszałkowski województwa kujawsko-pomorskiego.

Agnieszka Zielińska, fot. nadesłane



Wycieczka do ZOO w Płocku

PRAWNIK RADZI

Porad prawnych udziela adwokat Roman Brymora.

UMOWA HOTELOWA

W czasie wakacyjnym, często podczas wyjazdów, chcąc zatrzymać się na jakiś czas w jednym miejscu i wynająć pokój, dochodzi do zawarcia umowy hotelowej. Zgodnie z ustalonymi w obrocie prawnym zwyczajami można twierdzić, że na podstawie tej umowy gość uprawniony jest do zamieszkania na pewien przejściowy, zwykle krótki okres czasu. Kodeks cywilny odrębnie reguluje odpowiedzialność osób prowadzących hotele i podobne zakłady i traktuje odpowiedzialność osób prowadzących takie miejsca w sposób bardzo surowy.

Przed wszystkim takiej surowej odpowiedzialności według reguł kodeksu cywilnego odpowiadają tylko osoby prowadzące hotel lub inny zakład w sposób zarobkowy. W kręgu tej odpowiedzialności w ogóle nie mieszczą się osoby nie prowadzące zawodu w sposób zarobkowy działalności hotelowej (np. w razie przyjęcia w gościnę z grzeczności, korzystania z usług szpitala w czasie choroby, korzystania z usług noclegowych zakładu prowadzącego działalność charytatywną). W orzecznictwie przyjmuje się, że hotelem i innym zakładem nie są hotele robotnicze, internaty domy studenckie, gdyż raczej pełnią one funkcję mieszkania zastępczego. Utrzymujący zarobkowo

hotel lub podobny zakład jest odpowiedzialny za utratę lub uszkodzenie rzeczy wniesionych przez osobę korzystającą z usług hotelu lub podobnego zakładu. Za rzecz wniesioną przez gościa uważa się rzecz, która znajduje się w tym hotelu w czasie korzystania przez gościa z jego usług lub która znajduje się poza hotelem, a została powierzona lub umieszczona w miejscu wskazanym przez utrzymującego hotel lub osobę przez niego zatrudnioną. Rzeczami wniesionymi mogą być wszelkiego rodzaju ruchomości, byleby tylko zostały powierzone prowadzącemu zakład lub jego personelowi lub znalazły się w miejscu wskazanym przez te osoby lub w miejscu do tego przeznaczonym. Za takie uznać należy pokoje hotelowe, garderoby lub inne pokoje osobistego użytku. Hotelarze odpowiadają także za przedmioty wniesione, które nie są własnością osoby korzystającej z hotelu. Utrzymujący hotele nie odpowiadają za utratę lub uszkodzenie pojazdów mechanicznych ani też zwierząt żywych wniesionych przez gości na teren hotelu, ale mogą za nie odpowiadać, jeśli została zawarta umowa przechowania. Szczególna odpowiedzialność hotelarzy ustaje z chwilą wyniesienia rzeczy z hotelu, a w razie ich niewyniesienia – najpóźniej do chwili, gdy gość przestał ko-

rzystać z usług hotelu.

Przewidziane zastrzeżenie odpowiedzialności hotelarzy wyraża się przede wszystkim w tym, że odpowiadają oni niezależnie od winy własnej lub swego personelu za sam skutek polegający na utracie lub uszkodzeniu rzeczy wniesionych. Od odpowiedzialności tej można uchylić się tylko wtedy, gdy szkoda wynikała z właściwości rzeczy wniesionej, wyłącznie z winy poszkodowanego lub z siły wyższej. Odpowiedzialność ta obejmuje w szczególności przypadki utraty lub uszkodzenia rzeczy spowodowane działaniami osób trzecich (np. kradzieży). Gość może dochodzić od prowadzącego hotel odszkodowania za utratę lub zniszczenie swoich rzeczy, jednak jest ono ograniczone i nie można żądać więcej niż wysokość stu-krotności należności za dostarczone mu mieszkanie, liczone za jedną dobę, a odpowiedzialność za 1 rzecz nie może przekraczać pięćdziesięciokrotności wysokości tej należności. W umowie hotelowej właściciel hotelu nie może wyłączyć ani ograniczyć swojej odpowiedzialności, inaczej wyłączenie takie będzie nieważne.

Podstawa prawna: Kodeks Cywilny z 1964 r.

adwokat Roman Brymora



Orłowo

Piknik smaków

Najpierw surfowały po internecie i poznawały czym są bity i bajty, by po kilku dniach poznać najnowsze kulinarne trendy. Mowa o paniach z gminy Płużnica, które od marca uczestniczyły w projekcie „Aktywne kobiety komputera i kuchni poznają sekrety”. W sobotę 24 lipca podsumowały projekt „Piknikiem smaków”, który odbył się w zielonej szkole w Orłowie.

- Celem naszego projektu było pogodzenie dwóch pozornie niemożliwych do połączenia zajęć - obsługi komputera oraz obsługi kuchni. Udowodniliśmy, że jednak było to możliwe. Panie spotykały się systematycznie na zajęciach pod okiem informatyka oraz pani Bożeny Szpryńckiej, która pomagała im w przyrządzaniu potraw, a na koniec odebrały certyfikaty ukończenia kursu. Przy okazji chciałbym podziękować wszystkim, którzy pomagali nam przy

realizacji projektu - mówi Mariusz Bartosik, koordynator projektu.

Podczas sobotniego pikniku w Orłowie nie brakowało wspomnień z kursów:

- Mam nadzieję, że potrawy, które uczyliśmy się przygotowywać zagospodzą na stołach naszych rodzin, a dzięki publikacji książki kucharskiej również w domach innych mieszkańców gminy - mówi Bożena Szpryńcka, instruktorka kursu.

W tym tygodniu zostanie wy-

dana bezpłatna publikacja w nakładzie 1500 egzemplarzy. Będzie ona zawierała zbiór przepisów wypróbowanych w trakcie szkoleń przez panie z gminy Płużnica.

Po części oficjalnej na zgromadzonych w Orłowie czekał grill i pyszne kiełbaski oraz kaszanka.

Projekt „Aktywne kobiety komputera i kuchni poznają sekrety” współfinansowany był przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

tekst i fot. PW



Nowa Wieś Królewska

Lato wśród książek

W Bibliotece w Nowej Wsi Królewskiej już od kilkunastu lat prowadzone są zajęcia wakacyjne z dziećmi. Nie inaczej było również w tym roku.



Zajęcia odbywały się w od 2 do 26 lipca w każdy poniedziałek, środę i piątek przez dwie godziny. Uczestniczyło w nich kilkanaścioro dzieci w wieku od 6 do 13 lat. W tym roku głównym tematem zajęć był Fryderyk Chopin ze względu na obchodzony obecnie rok chopinowski. W ramach obchodów odbyły się dwa konkursy: czytelniczy - test pt. „Fryderyk Chopin - genialny kompozytor polski” i plastyczny pt. „Chopin w ilustracji dziecięcej”. Ponadto odbyły się inne konkursy czytelnicze i plastyczne np. „Bajki naszego dzieciństwa”, „Wakacje moich

marzeń”, „W krainie zamków, duchów, wampirów”, „Świat Smerfów”. Dzieci przygotowały również inscenizacje do wierszy „oraz bajek. Bawiły się też w podchody, rysowały, wycinały i sklejały postaci z bajek, uczestniczyły jeszcze w wielu innych zajęciach czytelniczych, świetlicowych, komputerowych, w zabawach ruchowych i sportowych.

- Dziękuję wszystkim dzieciom za udział i zapraszam na kolejne zajęcia wakacyjne w przyszłym roku - mówi Bożena Betcher z biblioteki w Nowej Wsi Królewskiej.

PW

REKLAMA

**PRACUJESZ W MIKRO, MAŁYM LUB ŚREDNIM PRZEDSIĘBIORSTWIE?
CHCESZ NAUCZYĆ SIĘ OBSŁUGI
KOMPUTERA I INTERNETU?**

zapraszamy na 60-godzinne
BEZPŁATNE SZKOLENIA

- podstawy obsługi komputera, • przeglądanie stron internetowych,
- obsługa poczty elektronicznej,
- podstawy obsługi pakietu biurowego MS Office

**Do wyboru zajęcia w Wąbrzeźnie i w Płużnicy
w terminie od 1 września do 11 października 2010r.**



Kurs trwa 12 dni,
dwa razy w tygodniu
od 16:00 do 20:00

Zapewniamy bezstresowe
i profesjonalne
prowadzenie zajęć!

Więcej informacji:

Centrum Technologii Informacyjnych e-Misja
www.e-misja.org.pl • tel. 56 688 74 52



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Wąbrzeźno

Przed wyjazdem na wakacje ...

Wakacje sprzyjają podróżom, zaś każdy dalszy wyjazd wymaga kontroli pojazdów. Szczególnie znacznie ma to w tak trudnych, upalnych warunkach, jak obecnie.

Każdy kierowca przed udaniem się w dłuższą podróż powinien sprawdzić stan techniczny swojego samochodu. W pierwszej kolejności trzeba zwrócić szczególną uwagę na układy pojazdu, w których w czasie pracy wydziela się ciepło. Należy dokonać przeglądu układu kierowniczego, hamulcowego, chłodniczego, jezdnego (ogumienie) oraz silnika. Kontroli trzeba również poddać ilość płynu w układzie chłodzącym oraz prawidłowość działania wentylatora. Istotne jest także sprawdzenie cieczy chłodzącej silnika. Możemy to uczynić wzrokowo lub udając się na stację diagnostyczną, gdzie dokładnych oględzin dokona diagnosta.

Przed podróżą należy również uzupełnić zapasy części samochodowych oraz płynów eksploatacyjnych. Powinno się sprawdzić poziom ciśnienia w kole zapasowym i w miarę konieczności dopompować powietrza. W bagażniku powinien znaleźć się zestaw najpopularniejszych kluczy, pakiet bezpieczników, a także podnośnik.

- W podróż warto zabrać ze sobą rezerwę oleju silnikowego oraz cieczy chłodzącej, gdyż w tak wysokiej temperaturze

oprócz normalnego zużycia zachodzi także ich parowanie. Warto również sprawdzić stan techniczny gaśnicy. Jej konserwacji możemy dokonać tylko w uprawnionych zakładach usług pożarniczych – podpowiada autoryzowany diagnosta Jan Rusinek.

Kontrola układów ma wpływ na pracę pojazdu, jednak komfort podróży w tych nieprzyjemnych warunkach również jest niezwykle istotny. W czasie jazdy na wygodę kierowcy i pasażerów ma wpływ temperatura oraz nieprzyjemne zapachy wewnątrz pojazdu.

W celu obniżenia temperatury wewnątrz auta należy używać głównie klimatyzacji. Otwieranie okien w czasie jazdy przy dużych prędkościach pojazdów jest niewskazane ze względu na przewiewy. Klimatyzację powinniśmy poddawać cyklicznemu przeglądowi przynajmniej raz na rok, tzn. poddać kontroli ilość płynu oraz prawidłowość funkcjonowania sprężarki. Można tego dokonać tylko w specjalistycznych zakładach. Użytkownicy pojazdów natomiast mogą zdiagnozować usterki po włączeniu klimatyzacji na podstawie osiągania wymaganej temperatury.

Niekiedy pozostałości, któ-

rych nie zbierze odkurzacz powodują, iż w kabinie unoszą się nieprzyjemne zapachy, wielokrotnie przez panujące upały. Stosując zawieszki zapachowe można tylko zlikwidować swąd czasowo, nie zwalczając przyczyny. W celu całkowitego pozbycia się zanieczyszczeń powietrza można zastosować nowoczesną metodę, jaką jest ozonowanie. Wykonuje się je poprzez podłączenie odpowiedniego urządzenia do wlotu i wylotu powietrza w kabinie, szczelnego jej zamknięcia na około pół godziny, a następnie odprowadzenia zanieczyszczonego powietrza na zewnątrz. Po czym przez piętnaście minut następuje wietrzenie wnętrza pojazdu, dzięki czemu jest on pozbawiony wszelkich zanieczyszczeń powietrza.

Kiedy już kierowca znajduje się w drodze jego auto jest narażone na „przegrzanie się silnika”. Gdy tylko temperatura silnika zbliży się do 100 stopni bądź spod maski wydobywa się para należy zatrzymać pojazd. Powinno się włączyć ogrzewanie na najwyższą pozycję w celu przewietrzenia silnika oraz odprowadzenia nadmiaru temperatury.

Paulina Szulc



Diagnosta Jan Rusinek radzi jak kierowca powinien przygotować auto przed wakacyjną podróżą

Aktywnie spędzam czas...

W TYM TYGODNIU W NASZYM POWIECIE

- 30 lipca (17.00 - 19.00) w Amfiteatrze na Podzamczu odbędzie się II Konkurs Piosenki Tanecznej
- do 30 lipca w godz. 10.00 - 12.00 w Amfiteatrze na Podzamczu odbywać się będą zajęcia pn. „Słoneczne wakacje z WDK”. w programie: 22.lipca - turniej warcabowy, 23 lipca - wodne abc..., nauka pływania i zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie, zawody pływackie grand prix, 27 lipca - dzień plastyczny (przygotowanie do balu), 28 lipca - w zdrowym ciele zdrowy duch (zabawy sportowe na plaży), 29 lipca - wakacyjny bal (wybór miss i mistera plaży)

PŁYWALNIA

ul. Matejki 2a, tel. 056 687 30 36
godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, sobota i niedziela 8.00 – 22.00, środa 20.30 – 22.00
Bilet zwykły: 10 lub 12 zł/h
Bilet ulgowy: 7 lub 8 zł

OŚRODEK CHOPINOWSKI SZAFARNIA

- 1 sierpnia o godz. 17.00 odbędzie koncert „Magiczne Skrzypce”. Wystąpi: „Arte con brio” - kwartet smyczkowy w składzie: Krystyna Prystasz - I skrzypce, Przemysław Nawrocki - II skrzypce, Mirosław Przybył - altówka, Agata Jarecka - wolonczela oraz Marika Przybył - skrzypce. W programie utwory A. Piazzolla, P. Sarasate, N. Paganini, G. Gershwin, V. Monti, F. Mancini, C. Gardel.

OSADA KARBÓWKO ELGISZEWO K. CIECHOCINA

Oferta: chata solna - 16zł, karnet 5 wejść 50zł; jacuzzi 25zł/godzina/osoba, całe (max. 6 osób) 100zł/godzina; sauna na podczerwień 15zł/godzina/osoba; masaż Rolletic 15zł/godzina; siłownia 10 zł/wejście; całe mini SPA (max. 15 osób) 250zł/godzina; mini SPA (karnet 10 wejść) 100zł; kort tenisowy 15zł/godzina, karnet 5 wejść 50zł; tenis stołowy 15zł/stół/godzina; zwiedzanie mini ZOO gratis; wieża widokowa gratis; jazda konna 50zł/godzina; prze-

jazdka bryczką (max. 6 osób) 70zł/godzina; mini golf 20zł/godzina
OSADA KARBÓWKO
JAZDA KONNA
Lonża - 30 zł / 30 minut
Jazda na padoku - 40 zł/h
Jazda w teren - 55 zł/h
Oprawdzki dla najmłodszych - 10 zł/15 minut
telefon 695-850-452

SZKOŁA RYCERSKA

GOLUB-DOBRYŃ
tel 0 56 683 24 66
- nauka jazdy 30 min. – 35 zł
- jazda w ujeżdżalni 60 min. – 35 zł

PARK LINOWY TORUŃ

Barbarka, ul. Przysiecka 13
tel. 727 645 380
Park czynny w lipcu: 10.00-20.00
Bilet zwykły: 20 lub 25 zł
Bilet ulgowy: 15 lub 20 zł

PLANETARIUM TORUŃ

ul. Franciszkańska 15-21, Repertuar:
PONIEDZIAŁEK
12:00 Wyprawa po ogień i lód (dla dzieci)

13:30 Lato pod gwiazdami
14:45 Wehikuł czasu
16:00 Osiem planet ?
sala Orbitarium wejścia: 11:20, 12:45, 14:15, 15:30
WTOREK
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)
12:15 Barwy kosmosu (dla dzieci)
13:30 Lato pod gwiazdami
15:00 Osiem planet ?
16:15 Wehikuł czasu
17:30 Makrokosmos
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00
ŚRODA
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)
12:15 Wyprawa po ogień i lód (dla dzieci)
13:30 Lato pod gwiazdami
15:00 Wehikuł czasu
16:15 Osiem planet ?
17:30 Makrokosmos
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00
CZWARTEK
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)
12:15 Barwy kosmosu (dla dzieci)
13:30 Lato pod gwiazdami
15:00 Osiem planet ?
16:15 Wehikuł czasu
17:30 Makrokosmos
sala Orbitarium wejścia: 11:45,

13:00, 14:15, 15:45, 17:00
PIĄTEK
11:00 Cudowna podróż (dla dzieci)
12:15 Wyprawa po ogień i lód (dla dzieci)
13:30 Lato pod gwiazdami
15:00 Wehikuł czasu
16:15 Osiem planet ?
17:30 Makrokosmos
sala Orbitarium wejścia: 11:45, 13:00, 14:15, 15:45, 17:00
SOBOTA
11:30 Cudowna podróż (dla dzieci)
12:45 Makrokosmos
14:00 Lato pod gwiazdami
15:15 Wehikuł czasu
16:30 Osiem planet ?
17:45 Lato pod gwiazdami
sala Orbitarium wejścia: 12:15, 13:30, 14:45, 16:00, 17:15
NIEDZIELA
11:30 Barwy kosmosu (dla dzieci)
12:45 Makrokosmos
14:00 Lato pod gwiazdami
15:15 Wehikuł czasu
16:30 Osiem planet ?
sala Orbitarium wejścia: 12:15, 13:30, 14:45, 16:00

Informacje o organizowanych imprezach można przesyłać e-mailem na adres: redakcja@wpr.info.pl



HITY TYGODNIA

CZWARTEK 23:05 TV 4 - BRAZIL

Dramat, 131 min, Wielka Brytania (1985)

Surrealistyczna wizja utopijnej rzeczywistości, gdzie biurokracja i wszechobecna rządowa inwigilacja są na porządku dziennym. Urzędnik Sam Lowry (Jonathan Pryce) spotyka Jill Layton (Kim Greist), kobietę swojego życia. Kobieta ukrywa jednak wielką tajemnicę. Nieoczekiwanie Sam zostaje wciągnięty w spisek mający na celu obalenie istniejącego systemu.

PIĄTEK 00:50 TVP 1 - DARK WATER

Thriller, 105 min, USA (2005)

Dark Water" jest kolejną wariacją tematu z powieści Koji Suzuki: młoda matka z dzieckiem, porzucona przez męża, musi zmagać się z wszelkimi trudnościami swojej pozycji społecznej. Jest samotna, bezrobotna, osaczona przez ewentualnych pracodawców i prawników, nie daje sobie rady z opieką nad dzieckiem i w dodatku ma przeciwko sobie siły nadnaturalne. Jest coś sadystycznego w takim nagromadzeniu przeciwności, jednak filigranowe bohaterki okazują się dzielne aż do końca, bynajmniej nie szczęśliwe. Właściwym bohaterem tego filmu jest wyjątkowo ponura betonowa kamienica, w części tylko zamieszkała, wilgotna, z wodą lejącą się z sufitu. Na dachu mieści się ogromny zbiornik, przy którym pojawia się tajemnicza dziewczynka z czerwonym tornistrem. Tam właśnie, nie w piwnicy, szukać należy źródła niesamowitych wydarzeń. Jest to prawdziwy film grozy, opowiadany powoli, na tyle jednak sugestywnie, żeby wywołać już nie obawę, lecz strach o losy bohaterki i jej pięcioletniej córeczki. Jest to także wzruszająca opowieść o matczynym poświęceniu z zaskakującym końcem. Obraz utrzymany w zimnych szarościach przypomina malarskie płótno dzięki nieoczekiwanym akcentom kolorystycznym, takim jak czerwień złowieszczonego tornistra. Bardzo to wysmakowane i piękne.j.

SOBOTA 22:15 TVP 1 - CENA PRZETRWANIA

Dramat, 98 min, USA (2006)

Akcja Filmu dzieje się w niedalekiej przyszłości. Ataki terrorystyczne zdają się przybierać na sile. Głównymi celami są duże miasta. William (Henry Ian Cusick) razem z żoną Jessicą (Gabrielle Anwar) uciekają z miasta w poszukiwaniu schronienia. Jak tylko docierają do swojego nowo zakupionego domku na ranczo odkrywają, że mieszka tam Elias (Dave Ortiz), Meksykanin, który twierdzi, że dom należy do niego i nie zamierza się wyprowadzić. Klótnie wokół posiadłości wzmagają, a wtedy następuje masowy atak terrorystyczny niszcząc świat, który William i Jessica do tej pory znali. Para musi przetrwać, jednakże szybko okazują się, że jedyną osobą, na którą mogą teraz liczyć jest Elias. Nieprzystosowani, mieszkający w luksusie małżonkowie przekonują się jak mało potrafią.

PONIEDZIAŁEK 22:50 POLSAT - BŁĘKITNA STAL

Dramat, 102 min, USA (1990)

Jamie Lee Curtis gra młodą, niedoświadczoną policjantkę, która podczas swojej pierwszej akcji w supermarkecie zabija bandytę. Pistolet bandyty jednak znika, więc jej wersja, iż występowała w samoobronie, wydaje się zrazu niewiarygodna i policjantka zostaje zawieszona w pełnieniu obowiązków służbowych. O jej względy stara się bogaty makler giełdowy, w którym dziewczyna zakochuje się. Nie wie, że to on zabrał broń zastrzelonego. Okazuje się, że mężczyzna jest niebezpiecznym psychopatą i masowym zabójcą, który zmusza policjantkę do morderczej gry.

06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Fantaghiro (23) - serial
09:15 Legenda Nezha (30) - serial
09:40 Szkoła złamanych serc (210) - serial

10:30 Smaki polskie
10:45 Jak zostać ogrodnikiem (4) - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 My, wy, oni
13:00 Kabaretowa Jedynka (7) - rozrywka
13:25 Don Matteo (4) - serial
14:25 Plebania (1497) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1859) - serial
15:55 Klan (1860) - serial
16:25 Moda na sukces (5094) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Moda na sukces (5095) - serial
17:50 Czwadziestolatek (16) - serial
18:50 Przebojowa noc - rozrywka
19:05 Halo, tu Hania! (44) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:00 Rajd Finlandii
20:05 Pogoda
20:20 Ranczo (16) - serial
21:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:10 Sprawa dla reportera - dokument
22:55 Życie po życiu (3) - serial
23:50 Turyści Apokalipsy - dokument
00:35 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
01:35 Prawdziwe oblicze Charliego - film fabularny
05:30 Telezakupy



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Zorro (24) - serial
08:30 Szczególne lata Toma i Jerry'ego (8) - serial
08:55 Milionerzy - rozrywka
09:50 Kuchenne koszmary (4) - dokument
10:50 Granie na ekranie - rozrywka
11:50 Mango - Telezakupy
12:50 Na Wspólnej (1215) - serial
13:18 Na Wspólnej (1216) - serial
13:46 Na Wspólnej (1217) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy - serial
14:55 Detektywi - serial
15:25 Tajemnice Smallville (12) - serial
16:25 Wizytówki festiwalowe 2010 - rozrywka
17:20 Wizytówki festiwalowe 2010 - rozrywka
17:25 Sąd rodzinny (149) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 W-11 wydział śledczy - serial
20:50 Komando Foki - film fabularny
23:15 Szymon Majewski Show (10) - rozrywka
00:15 Orange Warsaw Festival - odliczanie (5) - rozrywka
00:45 Bez śladu (16) - serial
01:40 Uwaga!
02:00 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
03:05 Telesklep
03:30 Tajemnice Smallville (12) - serial
04:25 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Gwiazdy poranne - film fabularny
09:45 Detektyw Murdoch: Kat (11) - serial
10:45 Detektyw Murdoch: W negliżu (12) - serial
11:45 Aviator - film fabularny
14:45 Filip z konopi - film fabularny
16:20 K-Pax - film fabularny
18:30 Szkoła stewardes - film fabularny
20:10 Godziny - film fabularny
22:30 Cop Land - film fabularny
00:25 Egzorcysta - film fabularny
02:25 Prawdziwa historia - Egzorcysta - dokument
03:15 Molo - film fabularny
04:40 Olek - film fabularny

Życie społeczności malej, zapomnianej osady ulega nagłej zmianie, kiedy pewnego dnia pojawia się chłopiec o imieniu Olek. Pewnego dnia chłopiec odkrywa u siebie nadprzyrodzone zdolności.

05:55 Strach - film krótkometrażowy



06:20 Sto tysięcy bocianów (15) - dokument
06:50 W krainie władcy smoków (4) - serial
07:20 M.A.S.H. (75) - serial
07:55 Codzienna 2 m 3 (35) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka
11:00 Familiada - rozrywka
11:30 Telezakupy
12:10 Jak wychowywać malucha (2) - dokument
13:10 Czarne chmury (6) - serial
14:30 Dom (13) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość (731) - serial
17:25 Gilotyna - rozrywka
18:00 Panorama
18:20 Gorący temat - publicystyka
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:50 Barwy szczęścia (418) - serial
19:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
19:25 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:20 Samowolka - film fabularny
22:35 Dr House (102) - serial
23:30 Tancerze (9) - serial
00:30 Determinacja śmierci - film fabularny
05:00 Echa Panoramy
05:30 Człowiek wśród ludzi



06:25 Na Wspólnej (704) - serial
06:55 Superniania (3) - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (3) - serial
08:50 Ostry dyżur (73) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (9) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (128) - serial
14:35 Superniania (4) - rozrywka
15:35 Niania (101) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (4) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (10) - serial
18:05 Ostry dyżur (74) - serial
19:05 Przyjaciele (24) - serial
19:35 Niania (102) - serial
20:05 Doskonały świat - film fabularny
22:55 Wyrok (13) - serial
23:50 Oddział specjalny - film fabularny
01:30 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (2) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (13) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Dziewiątka z marzeń - dokument
09:05 Ballada o Małym Jo - film fabularny
11:10 Nie ma jak święta - film fabularny
12:50 Skarb - film fabularny
14:40 Pamięć z odzysku - film fabularny
16:15 Jedwabne życie - film fabularny
18:00 Niesamowici bracia Bloom - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (14) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Mentalista (8) - serial
21:50 Trauma (17) - serial
22:40 Reality Bites. Orbitowanie bez cukru - film fabularny
00:25 Ciacho - film fabularny
02:25 Biseksualizm - nowa sztuka życia? - dokument
03:25 Muzyka - muzyka
04:05 Przepis na "Ciacho" - Kuchnia filmowa - dokument
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 TV market
07:15 Fortuna Wiedzy (786) - rozrywka
08:00 Strażnik Teksasu (7) - serial
09:00 Słodkie zmartwienia (29) - serial
09:30 Kaszmirowa mafia (5) - serial
10:25 Ostry dyżur (7) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (11) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (172) - serial
13:00 Mamuśki (29) - serial
13:30 I kto tu rządzi? (29) - serial
14:00 Młode lata (97) - serial
14:45 Świat według Bundych (189) - serial
15:10 Świat według Bundych (190) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (167) - serial
17:00 Dlaczego ja? (35) - serial
18:00 Młode lata (98) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (187) - serial
20:00 Mój chłopak się żeni - film fabularny
22:10 Wallander: Kontener - film fabularny
00:00 Zagadkowa Noc (501) - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1299) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:20 Zbuntowani (159) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Berlin, Berlin (10) - serial
10:25 Mój grzech (74) - serial
11:25 Idiotki nie idą do nieba (133) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:05 Rodzina Serrano (53) - serial
16:55 Zbuntowani (160) - serial
17:55 Berlin, Berlin (11) - serial
19:00 Mój grzech (75) - serial
20:00 Galileo
21:00 Ucieczka z Kuby - film fabularny
23:05 Brazil - film fabularny
02:05 Big Brother V - rozrywka
03:05 Muzyczne listy - muzyka
03:55 Komenda
04:20 TV market



08:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
10:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
15:30 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
16:15 Eurogole - skrót wiadomości
16:25 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
17:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:00 Fotofinisz
22:30 Vintage Collection
23:30 Tydzień z World Wrestling Entertainment
00:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
01:00 Fotofinisz



06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Owocowe ludki (14) - serial
09:15 Na wysokiej fall (12) - serial
09:50 Kyle XY (16) - serial
10:40 Pomysł na mieszkanie (6) - dokument
11:05 Wędrowki z europeakiem
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Wojna światów - dokument
12:55 Opole 2009 na bis - muzyka
13:20 Don Matteo (5) - serial
14:25 Plebania (1498) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Kawa czy herbata?
15:25 Klan (1861) - serial
15:55 Klan (1862) - serial
16:20 Polska pięknieje (10) - dokument
16:25 Moda na sukces (5096) - serial
16:45 Kawa czy herbata?
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Znowu razem - film fabularny
18:55 Przebojowa noc - rozrywka
19:05 Kraina elfów (17) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:00 Rajd Finlandii
20:05 Pogoda
20:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
20:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:20 Kawa czy herbata?
22:35 Szczeki - film fabularny
00:50 Dark Water - film fabularny
02:40 W słusznej sprawie (3) - serial
03:50 W słusznej sprawie (4) - serial
05:30 Telezakupy
05:50 Dwie strony medalu (79) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Zorro (25) - serial
08:30 Szczególne lata Toma i Jerry'ego (9) - serial
08:55 Milionerzy - rozrywka
09:50 Kuchenne koszmary (5) - dokument
10:50 Granie na ekranie - rozrywka
11:50 Mango - Telezakupy
12:50 Na Wspólnej (1218) - serial
13:18 Na Wspólnej (1219) - serial
13:46 Na Wspólnej (1220) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy - serial
14:55 Detektywi - serial
15:25 Tajemnice Smallville (13) - serial
16:25 Rozmowy w toku - talk show
17:20 Wizytówki festiwalowe 2010 - rozrywka
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (538) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Harry Potter i więzień Azkabanu - film fabularny
23:00 Historia przemocy - film fabularny
01:10 Po co spać, jak można grać? - rozrywka
02:15 Telesklep
02:40 Firma - film fabularny



08:00 Za drzwiami Actors Studio - dokument
09:00 Kung-fu - film fabularny
11:00 Informator - film fabularny
13:45 Rozstania i powroty - film fabularny
15:50 Delwende - pozeraczkę dusz - film fabularny
17:45 Alamo - film fabularny
20:10 Good bye, Lenin - film fabularny

Matka Aleksa jest zwolenniczką komunizmu. Upadek muru berlińskiego zastaje ją pogrążoną w śpiączce. Gdy wraca do przytomności, syn pragnie oszczędzić jej szoku i przygotowuje mistyfikację.

22:20 Osaczony - film fabularny
00:25 Brutalny glina - film fabularny

Detektyw Azuma jest zamknięty w sobie i nieposłuszny wobec przełożonych. Gdy jego przyjaciel zostaje zamordowany w czasie akcji, Azuma postanawia rozpocząć rozprawę ze światem przestępczym.

02:15 Towarzysz Pedersen - film fabularny
04:15 Sławna jak Sarajewo - film fabularny



06:15 W krainie władcy smoków (5) - serial
06:50 W krainie władcy smoków (6) - serial
07:20 M.A.S.H. (76) - serial
07:55 Codzienna 2 m 3 (36) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd - rozrywka
10:55 Telezakupy
11:35 Wakacyjne przypadki na Teneryfie - film fabularny
13:15 Czarne chmury (7) - serial
14:20 Dom (14) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Daleko od szosy (4) - serial
18:00 Panorama
18:20 Gorący temat - publicystyka
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Barwy szczęścia (419) - serial
19:20 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
19:25 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
20:25 Kabaretowy Klub Dwójki (16) - rozrywka
21:25 Hit dekady (6) - rozrywka
22:40 Popatrz na mnie - film fabularny
00:40 Podkomisarz Brenda Johnson (16) - serial
01:35 Podkomisarz Brenda Johnson (17) - serial



06:25 Na Wspólnej (705) - serial
06:55 Superniania (4) - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (4) - serial
08:50 Ostry dyżur (74) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (10) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (129) - serial
14:35 Superniania (5) - rozrywka
15:35 Niania (102) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (5) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
18:05 Ostry dyżur (75) - serial
19:05 Przyjaciele (1) - serial
19:35 Niania (103) - serial
20:05 Strzały nad Saber River - film fabularny
22:00 Rozbitkowie - film fabularny
00:00 Sześć stóp pod ziemią (3) - serial
01:05 Arkana magii - rozrywka
05:30 Misja Martyna - extra - rozrywka



07:00 Łapu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (14) - serial
07:45 Łapu capu
08:00 Kapelusz pana Anatola - film fabularny
09:35 Złap mnie, jeśli potrafisz - film fabularny
12:00 Kobieta z prowincji - film fabularny
13:50 Opowieści dziwnej treści - film fabularny
15:10 Człowiek na linie - Man on Wire - dokument
16:50 Transporter - film fabularny
18:30 Mustang z Dzikiej Doliny - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Simpsonowie (15) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
21:00 Kobieta w Berlinie - film fabularny
23:15 Przystanek Woodstock 2010 - Nigel Kennedy - muzyka
00:45 Rewers - film fabularny
02:30 Zack i Miri kręcą porno - film fabularny
04:10 Noc krótkiego metrażu: Dzieciaki - kultura
05:25 Kanał - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 TV market
07:15 Fortuna Wiedzy (787) - rozrywka
08:00 Strażnik Teksasu (8) - serial
09:00 Słodkie zmartwienia (30) - serial
09:30 Kaszmirowa mafia (6) - serial
10:30 Ostry dyżur (8) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (12) - serial
11:55 Rodzina zastępcza plus (173) - serial
12:55 Mamuśki (30) - serial
13:25 I kto tu rządzi? (30) - serial
14:00 Miodowe lata (98) - serial
14:45 Świat według Bundych (191) - serial
15:10 Świat według Bundych (192) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (168) - serial
17:00 Dlaczego ja? (36) - serial
18:00 Miodowe lata (101) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (188) - serial
20:00 Muzodajnia Gwiazd - Giżycko 2010 (1) - rozrywka
21:00 Muzodajnia Gwiazd - Giżycko 2010 (2) - rozrywka
22:00 Jaskinia - film fabularny
00:10 Znikający punkt - film fabularny
02:20 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:30 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1300) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:20 Zbuntowani (160) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:20 Berlin, Berlin (11) - serial
10:25 Mój grzech (75) - serial
11:25 Idiotki nie idą do nieba (134) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 AlleGra
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Drogówka
15:15 Rodzina Serrano (54) - serial
16:55 Zbuntowani (161) - serial
17:55 Berlin, Berlin (12) - serial
19:00 Mój grzech (76) - serial
20:00 Spadkobiercy (1) - rozrywka
21:00 1000 złych uczynków (9) - serial
21:30 1000 złych uczynków (10) - serial
22:05 Jazda figurowa - talk show
23:05 Nienasycona obsesja - film fabularny
01:05 Big Brother V - rozrywka
02:05 Big Brother V - rozrywka
03:10 Muzyczne listy - muzyka
04:00 Komenda
04:25 TV market



07:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
14:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
15:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
16:15 Eurogole - skrót wiadomości
16:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
18:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:15 Fotofinisz
22:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 we Francji
00:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
01:00 FIA WTCC



06:25 Nowy Testament (19) - serial
06:55 Powszechny spis rolny 2010
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Las bliżej nas
08:40 Ziarno
09:10 Klub przyjaciół Myszki Miki (27) - serial
09:40 Tarzan II: Początek legendy - film fabularny
11:00 Kyle XY (17) - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Ssaki morskie (1) - dokument
12:50 Rycerze i rabusie (2) - serial
13:40 Kawa czy herbata?
13:50 Niespodziewany atak zwierząt - dokument
14:40 Kawa czy herbata?
14:50 Wallis i Edward - film fabularny
16:45 Kawa czy herbata?
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Kopalnie króla Salomona (2) - film fabularny
18:50 Kawa czy herbata?
19:00 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubus (16) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
19:55 Rajd Finlandii
20:00 Pogoda
20:10 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
20:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
22:00 Kawa czy herbata?
22:15 Cena przetrwania - film fabularny
00:05 Dowody kłamstwa - film fabularny
01:45 Dzień czwarty - film fabularny
05:55 Dwie strony medalu (80) - serial



08:00 Samsam - serial animowany
08:10 Geronimo stilton - serial animowany
08:35 Raczujące melodyjki - serial animowany
09:00 Dzień dobry wakacje - magazyn
11:25 Orange warsaw festival - odliczanie - cykl reportaży
12:00 Turbo squadem przez maroko - reportaż
12:35 You can dance - po prostu tańcz! - program rozrywkowy
14:10 Pojechany likend - program rozrywkowy
14:45 Majka - telenowela
16:30 Wizytówki festiwalowe 2010 - program rozrywkowy
16:35 Interkosmos - komedia
19:00 Fakty
19:25 Sport - program informacyjny
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! - magazyn reporterów
20:10 Siła muzyki - koncert
21:00 Siła muzyki - koncert
22:00 Be cool - komedia kryminalna
00:25 Kobieta w błękitnej wodzie - film fantasy
02:35 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:35 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
04:40 Telesklep
05:05 Nic straconego - programy powtórkowe
05:35 Uwaga! - magazyn reporterów
05:55 Mango - telezakupy



08:00 Ichthys - film krótkometrażowy
08:20 Dwaj panowie "N" - film kryminalny
10:15 10 dni do wojny - dramat wojenny
12:10 Prawdziwa historia - tożsamość Bourne'a - serial dokumentalny
13:10 Król Artur - film przygodowy
15:25 Detektyw Murdoch 3: dzieło Tesli - serial kryminalny
16:25 Plan lotu - thriller
18:15 Strefa mroku - horror
20:10 Veronica guerlin - dramat kryminalny
22:00 The grudge - kłątwa - horror
23:40 Miasto boga - dramat sensacyjny
02:00 Gwiazdy poranne - dramat wojenny
03:35 Kung-Fu - dramat psychologiczny
05:25 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
05:50 Dom wesolej starości - film krótkometrażowy



06:00 Tylko Kaśka: Kocham Jacka - serial przygodowy
06:35 Wojna domowa: młode talenty - serial obyczajowy
07:30 Podróż za jeden uśmiech: polowanie na kapelusza - serial przygodowy
08:05 Siedem życzeń: rademenes - serial przygodowy
09:00 Zoo story - telenowela dokumentalna
09:25 Klub kemping: birkelt w Luksemburgu - felieton
09:35 Kocham cię, Polsko! - program rozrywkowy
11:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat: kokosy z kokosów - reportaż
11:35 Makłowicz w podróży: podróż 8. Portugalia - zielone minho - magazyn kulinarny
12:10 W samą porę - film obyczajowy
14:00 Familiada - teleturniej
14:30 Czwerej pancerni i pies: fort olgierd - serial wojenny
15:35 Czwerej pancerni i pies: zakład o śmierć - serial wojenny
16:35 Rodzina, która wygrała z Hitlerem - film dokumentalny
17:30 Słowo na Niedziele
17:35 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - cykl felietonów
18:00 Panorama
18:20 Sport telegram
18:25 Pogoda
18:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
20:10 16. festiwal kabaretu Koszalin 2010 - kabaretowa stacja ko(s)miczna - program rozrywkowy
00:10 Oni - horror
02:05 W petli czasu - serial sensacyjny
02:50 Mafijny klan - serial sensacyjny
05:00 Słowo na Niedziele
05:05 Ekstremalne wędrówki - film dokumentalny



06:00 Chwila prawdy - rozrywka
07:00 Telezakupy
09:05 Tajemnice Smallville (14) - serial
10:00 Frasier (18) - serial
10:35 Pantofelek Kopciuszka - film fabularny
12:20 Diabli nadali (8) - serial
12:50 Diabli nadali (9) - serial
13:20 Diabli nadali (10) - serial
13:50 Diabli nadali (11) - serial
14:20 Diabli nadali (12) - serial
14:50 Odpowiedz miłe widziana - film fabularny
16:45 Przyjaciele (21) - serial
17:15 Przyjaciele (22) - serial
17:45 Przyjaciele (23) - serial
18:20 Przyjaciele (24) - serial
18:50 Przyjaciele (1) - serial
19:30 Zgrywus - film fabularny
21:30 PootieTang - pogromca zła - film fabularny
23:05 Tornado (2) - film fabularny
00:50 Jaja ze stali (2) - rozrywka
01:35 Arkana magii - rozrywka
05:30 Misja Martyna - extra - rozrywka



07:10 Łapu capu
07:25 Pociąg - film fabularny
09:10 Ricky - film fabularny
10:45 Pożegnania - film fabularny
13:05 Mistrzowski organizm (2) - dokument
14:00 Tajemnice zwierząt (1) - dokument
15:00 Mały smok - film krótkometrażowy
15:20 The Host - Potwór - film fabularny
17:30 Detektyw Monk (15) - serial
18:15 Łapu capu ekstra - rozrywka
18:45 Drużynowy Puchar Świata - Vojsens
22:40 Powrót do Brideshead - film fabularny
01:00 Kara - film fabularny
02:45 Fundacja - film fabularny
04:30 Miłość w motelu Zmierch - dokument
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:00 Scooby Doo, gdzie jesteś? (3) - serial
07:25 Romeo i Julia - film fabularny
08:55 Casper: początek straszenia - film fabularny
10:55 Dziupla Cezara (7) - serial
11:40 I kto tu rządzi? (13) - serial
12:10 I kto tu rządzi? (14) - serial
12:45 Mamuśki (7) - serial
13:15 Ewa gotuje
13:45 Studio F1
14:00 Grand Prix Węgier
15:00 Studio F1
15:15 Się kręci (180) - rozrywka
15:50 Power Rangers Turbo - film fabularny
17:50 Orły z Bostonu (7) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (190) - serial
20:00 Piknik Country Mragowo 2010 - muzyka
22:00 Hotel 52 (8) - serial
23:00 Się kręci (181) - rozrywka
00:00 Niedobra - film fabularny
02:00 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1301) - rozrywka



06:05 Allegra - magazyn komputerowy
06:35 Ręce, które leczą - magazyn
07:05 Mała czarna - talk-show
08:05 Jazda figurowa - program rozrywkowy
09:05 Tornado - komedia obyczajowa
11:00 Galileo - program popularnonaukowy
12:00 Mała czarna - talk-show
13:00 Bon jovi - one last wild night - koncert
13:30 Allegra - magazyn komputerowy
14:00 Bon jovi - one last wild night - koncert
14:30 Supergliny z miami - komedia
16:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
17:00 Gliniarze z Melbourne - film sensacyjny
18:00 Samochód przyszłości - serial dokumentalny
19:00 Galileo - program popularnonaukowy
20:00 Spadkobiercy - serial komediowy
21:00 Rancho w dolinie - western
23:10 Świntuch 3: zemsta - komedia
01:05 Ucieczka z kuby - film sensacyjny
03:05 Westlife - live from manchester - koncert
04:35 Tv market - magazyn reklamowy
04:50 Crowded house - farewell to the world - koncert
05:50 Vip - program kulturalny



08:30 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
10:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
13:00 Wycigi w Brnie
14:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
16:15 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
21:45 Fotofinisz
22:15 Turniej WTA w Stanford
00:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
01:30 Fotofinisz



06:25 Owocowe ludki (25) - serial
 07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 08:00 Tydzień
 08:30 Południowy Pacyfik (6) - dokument
 09:25 Wakacje z duchami (3) - serial
 10:00 Kangurek Joey - film fabularny
 11:45 Śpiewnik patriotyczny: "Warszawianka 1831" - muzyka
 11:55 Między ziemią a niebem
 12:00 Anioł Pański
 12:15 Między ziemią a niebem
 13:00 Wiadomości
 13:10 Rycerze i rabusie (3) - serial
 14:00 Pierścionek z orłem w koronie - film fabularny
 15:55 Warszawa 2010 - koncert w 66. rocznicę powstania warszawskiego - muzyka
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Tour de Pologne
 19:00 Chip i Dale (28) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:50 Sport
 19:55 Kronika Tour de Pologne
 20:00 Pogoda
 20:15 Dom nad rozlewiskiem (5) - serial
 21:05 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 21:10 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 22:35 Piłkarski poker - film fabularny
 00:30 Amadeusz - film fabularny
 03:15 Stan wyjątkowy (4) - serial



08:00 Samsam - serial animowany
 08:10 Geronimo stilton - serial animowany
 08:35 Raczkujące melodyjki - serial animowany
 09:00 Pascal: po prostu gotuj - magazyn kulinarny
 09:35 Pojechany likend - program rozrywkowy
 10:10 Jak dobrze wyglądać nago - serial dokumentalny
 11:10 Siła muzyki - koncert
 13:10 Co za tydzień - magazyn informacyjny
 13:40 Usta, usta - serial komediowy
 14:40 Szymon Majewski show: Julia Pietrucha i Adam Małysz - program rozrywkowy
 15:40 Orange warsaw festival - odliczanie - cykl reportaży
 16:10 Spotkania Doroty: Michał Piśrog - talk-show
 16:45 Smaki miasta - magazyn kulinarny
 17:20 Czy leci z nami pilot? - komedia
 19:00 Fakty
 19:25 Sport - program informacyjny
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga! - magazyn reporterów
 20:00 Lepiej późno niż później - komedia
 22:35 Klub szalonych dziewic - serial obyczajowy
 23:35 W roli głównej: Anita Werner - talk-show
 00:05 Californication 3 - serial komediowy
 00:45 Bez skazy - serial obyczajowy
 02:40 Uwaga! - magazyn reporterów
 03:00 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
 04:05 Telesklep
 04:30 Nic straconego - programy powtórkowe
 05:40 Uwaga! - magazyn reporterów



08:00 Bracia - film krótkometrażowy
 08:40 Damy i bandyci - komedia sensacyjna
 10:20 Śniadanie u Tiffany'ego - komedia
 12:20 Na morzu - blok filmów krótkometrażowych
 12:50 Dom latających sztyletów - film przygodowy
 15:00 Good bye, Lenin! - komediodramat
 17:10 Godziny - dramat obyczajowy
 19:30 W oku kamery: adaptacje książek - serial dokumentalny
 20:10 Big nothing - komedia kryminalna
 21:45 Podwójne uderzenie - film sensacyjny
 23:45 Veronica guerlin - dramat kryminalny
 01:35 Łabędzi śpiew - komedia obyczajowa
 03:00 Olek - dramat obyczajowy
 04:15 Cztery pory roku - film psychologiczny
 05:30 Na trasie - film krótkometrażowy



06:10 100 tysięcy bocianów - serial dokumentalny
 06:35 Wojna domowa: nowy nabytek - serial obyczajowy
 07:20 Podróż za jeden uśmiech: pożegnanie z dudusiem - serial przygodowy
 08:00 Przygoda na mariensztacie - komedia
 09:40 Łagodna na drodze - magazyn motoryzacyjny
 10:00 Godzina "W" - film wojenny
 11:25 Wojciech Cejrowski - boso przez świat: mały indianin - reportaż
 11:50 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - Kazimierz dolny/Janowiec nad Wisłą - cykl felietonów
 12:00 Książę i żebrak - film przygodowy
 14:00 Familiada - teleturniej
 14:30 Złotopolscy: pierwsze śniadanie po ślubie - telenowela
 15:00 Szansa na sukces: pectus - program muzyczny
 16:05 Na dobre i na złe: samotne z wyboru - serial obyczajowy
 17:05 Historia polski według kabaretu moralnego niepokoju - program rozrywkowy
 17:50 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - Kazimierz dolny/Janowiec nad Wisłą - cykl felietonów
 18:00 Panorama
 18:20 Sport telegram
 18:25 Pogoda
 18:35 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny
 19:25 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 21:15 Hity na czasie 2010: Płock - program muzyczny
 23:15 Wyrównanie rachunków - komedia sensacyjna
 01:05 Aga Zaryan - "umiera piękno" - koncert z okazji rocznicy powstania warszawskiego
 05:50 Rajskie Klimaty - serial obyczajowy



06:00 Chwila prawdy - rozrywka
 07:00 Telezakupy
 09:05 Tajemnice Smallville (15) - serial
 10:00 Frasier (19) - serial
 10:30 Frasier (20) - serial
 11:00 Pokojówka - film fabularny
 12:45 Plotkara (15) - serial
 13:50 Operacja "Kusza" - film fabularny
 16:10 Strzały nad Saber River - film fabularny
 18:10 Miasteczko Twin Peaks (5) - serial
 19:10 Uwaga, faceci! (9) - serial
 20:05 Tornado (2) - film fabularny
 21:50 Fringe: Na granicy światów (9) - serial
 22:50 PootieTang - pogromca zła - film fabularny
 00:30 Arkana magii - rozrywka
 05:35 Weronika Mars (3) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 06:30 Muzyka - muzyka
 07:00 Oddział dziecięcy - dokument
 08:00 Tajemnice zwierząt (1) - dokument
 09:00 Reality Bites. Orbitowanie bez cukru - film fabularny
 10:40 Rok, w którym się poznaliśmy - film fabularny
 12:25 Enid - film fabularny
 14:00 Futurama - W zielonej dzikiej dali - film fabularny
 15:35 Szybko i wściekle - film fabularny
 17:30 Przystanek Woodstock 2010 - Nigel Kennedy - muzyka
 18:45 Mentalista (8) - serial
 19:45 Łapu capu
 20:00 Marley i ja - film fabularny
 22:00 Złodziejski kodeks - film fabularny
 23:50 General Nil - film fabularny
 02:00 Wizja mordercy - film fabularny
 03:45 Muzyka - muzyka
 04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:10 Kaczor Donald przedstawia (46) - dla dzieci
 07:45 Scooby Doo, gdzie jesteś? (4) - serial
 08:15 Gumisie (7) - serial
 08:45 Gumisie (8) - serial
 09:15 Kacze opowieści (16) - serial
 09:45 Kacze opowieści (17) - serial
 10:15 Zakłeta w sokola - film fabularny
 12:45 Jas Fasola (7) - rozrywka
 13:15 Studio F1
 14:00 Grand Prix Węgier
 16:00 Studio F1
 16:15 Jas Fasola (6) - rozrywka
 16:45 Kabareton TOPtrendy - rozrywka
 17:45 Kabareton TOPtrendy - rozrywka
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (191) - serial
 20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (8) - serial
 21:00 Wzór (7) - serial
 22:00 Kości (18) - serial
 23:00 Gotowe na wszystko (14) - serial
 00:00 Gotowe na wszystko (15) - serial
 01:00 Magazyn sportowy
 03:00 Tajemnice losu
 04:40 TV market
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1302) - rozrywka



06:20 Dekoratornia - magazyn
 06:50 Tornado - komedia obyczajowa
 08:45 Krótkie śpięcie 2 - komedia SF
 11:00 Galileo - program popularnonaukowy
 12:00 Mała czarna - talk-show
 13:00 Dekoratornia - magazyn
 13:30 Samochód przyszłości - serial dokumentalny
 14:30 Szuje i zbóje - komedia
 16:40 Vip - program kulturalny
 17:00 Superpuchar porsche - wyścig w Hockenheim
 17:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
 18:00 Gliniarze z Melbourne - serial sensacyjny
 19:00 Galileo - program popularnonaukowy
 20:00 Spadkobiercy - serial komediowy
 21:00 Podniebny terror - film sensacyjny
 23:05 Regina - serial obyczajowy
 23:35 Regina - serial obyczajowy
 00:10 Regina - serial obyczajowy
 00:40 Regina - serial obyczajowy
 01:10 Wściekle rekiny - horror
 03:05 Chick corea - remembering bud powell - koncert
 04:30 Tv market - magazyn reklamowy
 04:45 The basement sessions - koncert
 05:15 Lalola - telenowela



08:30 Wyciągi w Brnie
 09:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 10:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 12:30 Wyciągi w Brnie
 13:00 Wyciągi w Brnie
 14:00 Mistrzostwa Świata w Donington
 15:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
 17:15 Mistrzostwa Świata w Donington
 18:00 Mistrzostwa Świata w Donington
 18:45 Weekend w sportach motorowych
 19:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 22:15 Fotofinisz
 23:30 Turniej WTA w Stanford
 01:15 Weekend w sportach motorowych



06:00 Kawa czy herbata?
 08:35 Owocowe ludki (15) - serial
 09:10 Na wysokości fali (13) - serial
 09:40 Kyle XY (18) - serial
 10:30 Dziesięć lat mniej (5) - dokument
 11:20 Telezakupy
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:35 Szerokie tory - dokument
 13:05 Kabaretowa Jedynka - rozrywka
 13:25 Don Matteo (6) - serial
 14:30 Plebania (1499) - serial
 15:00 Wiadomości
 15:10 Pogoda
 15:15 Przebojowa noc - rozrywka
 15:25 Klan (1863) - serial
 15:50 Klan (1864) - serial
 16:20 Polska pięknieje (11) - dokument
 16:25 Moda na sukces (5097) - serial
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Tour de Pologne
 19:05 Halo, tu Hania! (45) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:55 Sport
 20:05 Kronika Tour de Pologne
 20:10 Pogoda
 20:25 Nieustraszone (14) - serial
 21:20 Licencja na zabijanie - film fabularny
 23:45 Ekstradycja III (2) - serial
 00:40 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
 01:50 Ninoczka - film fabularny



07:00 Granie na śniadanie - teleturniej interaktywny
 08:00 Zorro - serial animowany
 08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 2 - serial animowany
 08:55 Milionerzy - teleturniej
 09:50 Kuchenne koszmary - reality show
 10:50 Granie na ekranie - teleturniej interaktywny
 11:50 Mango - telezakupy
 12:50 Na wspólnej - serial obyczajowy
 14:15 W-11 - wydział śledczy: miłość aż po grób - serial fabularno-dokumentalny
 14:55 Detektywi: dla ciebie - serial fabularno-dokumentalny
 15:25 Tajemnice Smallville - serial SF
 16:25 Rozmowy w toku: jeśli chcesz być żoną włocha - czyszc buty, nie rob focha! - talk-show
 17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
 18:25 Detektywi: siedem lat - serial fabularno-dokumentalny
 19:00 Fakty
 19:30 Sport - program informacyjny
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga! - magazyn reporterów
 20:05 W-11 - wydział śledczy: pod podłogą - serial fabularno-dokumentalny
 20:50 Dowody zbrodni - serial kryminalny
 21:50 Dr House - serial obyczajowy
 23:50 Rodzina Soprano - serial sensacyjny
 00:55 Co za tydzień - magazyn informacyjny
 01:30 Dr House - serial obyczajowy
 02:30 Uwaga! - magazyn reporterów
 02:50 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
 03:55 Telesklep
 04:20 Tajemnice Smallville - serial SF
 05:15 Nic straconego - powtórki
 05:40 Uwaga! - magazyn reporterów



08:00 Caracas - film krótkometrażowy
 08:10 Kung-Fu - dramat psychologiczny
 10:10 W oku kamery: dziecięcy aktorzy - serial dokumentalny
 10:50 10 dni do wojny - dramat wojenny
 12:45 Opowieści złotego wieku - komediodramat
 15:35 Damy i bandyci - komedia sensacyjna
 17:15 Za drzwiami actors studio: Jason Bateman - serial dokumentalny
 18:15 Daleko od nieba - dramat obyczajowy
 20:10 deszczowa piosenka - musical
 22:05 Pulp fiction - dramat sensacyjny
 00:45 Lilja 4-ever - dramat obyczajowy
 02:45 Łabędzi śpiew - komedia obyczajowa
 04:10 Olek - dramat obyczajowy
 05:25 Na trasie - film krótkometrażowy



06:15 Powszechny spis rolny 2010
 06:50 W krainie władcy smoków - serial przygodowy
 07:20 M.A.S.H. - serial komediowy
 07:55 Codzienna 2 m. 3 - serial komediowy
 08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
 08:58 Pogoda
 09:00 Pytanie na śniadanie - wakacje
 09:33 Panorama
 09:35 Pytanie na śniadanie - wakacje
 10:40 Aleja gwiazd: Irena Jarocka - talk-show
 11:00 Familiada - teleturniej
 11:30 Telezakupy
 12:05 Malta festival Poznań 2010 - reportaż
 12:40 Znaki czasu - magazyn
 13:05 Czarne chmury: wilcze doły - serial przygodowy
 14:05 Córki McLeoda 5: powrót czarnej damy - serial obyczajowy
 14:55 Laskowik & Malicki - program rozrywkowy
 16:00 Program lokalny
 16:30 M jak miłość - serial obyczajowy
 17:25 Jeden z dziesięciu - teleturniej
 18:00 Panorama
 18:25 Gorący temat - program publicystyczny
 18:40 Sport telegram
 18:45 Pogoda
 19:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
 19:35 Kabaret na lato - program rozrywkowy
 20:10 Pechowiec - komedia
 21:55 Czas honoru 2: strzały na pawlaku - serial wojenny
 23:00 Agata kontra Agata - film kryminalny
 00:40 Rosja, podróże z Jonathanem Mibleym: skarby narodowe - serial dokumentalny
 01:50 Obrobieć vip-a - serial komediowy
 02:45 Technicy - magicy 2: dym i lustra - serial komediowy



06:25 Na Wspólnej (706) - serial
 06:55 Superniania - rozrywka
 07:55 Życie przede wszystkim (5) - serial
 08:50 Ostry dyżur (75) - serial
 09:50 Kobra - oddział specjalny (11) - serial
 10:55 Telezakupy
 12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
 13:35 Prawo pożądania (130) - serial
 14:35 Superniania - rozrywka
 15:35 Niania (103) - serial
 16:05 Życie przede wszystkim (6) - serial
 17:05 Kobra - oddział specjalny (12) - serial
 18:05 Ostry dyżur (76) - serial
 19:05 Przyjaciele (2) - serial
 19:35 Niania (104) - serial
 20:05 Rozbitkowie - film fabularny
 22:05 Seks w wielkim mieście (7) - serial
 22:40 Seks w wielkim mieście (8) - serial
 23:15 Mściciel - film fabularny
 01:20 Arkana magii - rozrywka
 05:35 Weronika Mars (4) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 06:30 Muzyka - muzyka
 07:00 Łapu capu
 07:10 Nie przegap
 07:20 Simpsonowie (15) - serial
 07:45 Łapu capu
 08:00 Eroica - film fabularny
 10:10 Potęga gry - dokument
 12:00 Detektyw Monk (15) - serial
 12:50 Liga niezwykłych dżentelmenów - film fabularny
 14:45 Łapu capu ekstra - rozrywka
 15:25 Jedwabne życie - film fabularny
 17:15 Mistrzowski organizm (1) - dokument
 18:15 Fałszywa dwunastka - film fabularny
 20:00 Łapu capu
 20:10 Simpsonowie (16) - serial
 20:35 Nie przegap
 20:45 Łapu capu
 21:00 Kara - film fabularny
 22:50 Mistrzowski organizm (3) - dokument
 23:50 Cichy chaos - film fabularny
 01:50 Włatcy Móch. Ćmoki, Czopki i Mondzioly - film fabularny
 03:30 Aktualności filmowe
 04:00 Muzyka - muzyka
 04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:00 TV market
 07:15 Fortuna Wiedzy (788) - rozrywka
 08:00 Strażnik Teksasu (9) - serial
 09:00 Słodkie zmartwienia (31) - serial
 09:30 Kaszmirowa mafia (7) - serial
 10:25 Ostry dyżur (9) - serial
 11:25 Szpital na perypetiach (13) - serial
 11:55 Rodzina zastępcza plus (174) - serial
 12:55 Synowie (1) - serial
 13:25 I kto tu rządzi? (31) - serial
 14:00 Miodowe lata (101) - serial
 14:45 Świat według Bundych (193) - serial
 15:10 Świat według Bundych (194) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Malanowski i Partnerzy (169) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (37) - serial
 18:00 Miodowe lata (102) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (194) - serial
 20:00 Conan barbarzyńca - film fabularny
 22:50 Błękitna stal - film fabularny
 01:00 Zagadkowa Noc - rozrywka
 03:00 Tajemnice losu
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1303) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
 07:20 Zbuntowani - serial obyczajowy
 08:20 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
 09:20 Berlin, Berlin - serial obyczajowy
 10:20 Moj grzech - serial obyczajowy
 11:20 Idiotyki nie idą do nieba - telenowela
 12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
 13:30 The basement sessions - koncert
 14:00 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
 15:00 Drogowka - magazyn policyjny
 15:25 Rodzina serrano - serial komediowy
 17:00 Zbuntowani - serial obyczajowy
 18:00 Berlin, Berlin - serial obyczajowy
 19:00 Moj grzech - serial obyczajowy
 20:00 Galileo - program popularnonaukowy
 21:00 Kochas - komedia
 23:05 Armstrong i Miller show - serial komediowy
 23:45 Selekcja - survival show
 00:20 Big brother 5 - reality show
 01:20 Big brother 5 - reality show
 02:20 Mała czarna - talk-show
 03:15 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
 04:05 Drogowka - magazyn policyjny
 04:30 Tv market - magazyn reklamowy
 05:15 Lalola - telenowela



08:30 Weekend w sportach motorowych
 08:45 Mistrzostwa Świata w Donington
 09:15 Wyciągi w Brnie
 10:15 Fotofinisz
 11:30 Watts
 11:45 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
 13:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 15:15 Fotofinisz
 16:30 Watts
 16:45 Tour de Pologne
 17:30 Tour de Pologne
 19:00 Eurogole - skrót wiadomości
 19:10 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
 20:45 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
 20:50 Watts
 21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
 21:30 Vintage Collection
 22:25 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
 22:30 Eurogole - skrót wiadomości
 22:45 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
 00:00 Fotofinisz
 01:15 Watts



06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Przyjaciele z podwórka (27) - serial
09:15 Legenda Nezha (31) - serial
09:45 Kyle XY (19) - serial
10:30 Narodziny gwiazd - dokument
11:00 Miejsce z historią (15) - dokument
11:15 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka
13:00 Kabaretowa Jedynka - rozrywka
13:25 Don Matteo (7) - serial
14:25 Plebania (1500) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1865) - serial
15:55 Klan (1866) - serial
16:25 Moda na sukces (5098) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne
19:05 Bali (41) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:05 Kronika Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Gorycz tropików (4) - serial
21:35 Markiza Angelika - film fabularny
23:40 Sześć stopni oddalenia (4) - serial
00:30 Sześć stopni oddalenia (5) - serial
01:15 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
02:20 Być jak John Malkovich - film fabularny



06:00 Mango - telezakupy
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Zorro - serial animowany
08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 2 - serial animowany
08:55 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy
11:20 Granie na ekranie
11:50 Mango - telezakupy
12:20 Na wspólnie - serial obyczajowy
14:15 W-11 - wydział śledczy: matka i córka - serial fabularno-dokumentalny
14:55 Detektywi: siedem lat - serial fabularno-dokumentalny
15:25 Tajemnice Smallville - serial SF
16:25 Rozmowy w toku: czy agencja towarzyska to raj dla prawników? - talk-show
17:25 Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny
18:25 Detektywi: nigdy cię nie kochałam - serial fabularno-dokumentalny
19:00 Fakty
19:30 Sport - program informacyjny
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn reporterów
20:05 W-11 - wydział śledczy: okup za Julkę - serial fabularno-dokumentalny
20:50 Bez śladu - serial kryminalny
21:50 Usta, usta - serial komedowy
22:50 Kuba Wojewódzki: Małgorzata Kozuchowska i Rafał Mohr - talk-show
23:50 Ludzie na walizkach - talk-show
00:25 Klub szalonych dziewczyn - serial obyczajowy
01:25 Dr House - serial obyczajowy
02:25 Uwaga! - magazyn reporterów
02:45 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
03:50 Telesklep
04:15 Tajemnice Smallville - serial SF
05:10 Co za tydzień
05:40 Uwaga! - magazyn reporterów



08:00 Szyja żyrafy - dramat obyczajowy
09:40 Rozstania i powroty - dramat obyczajowy
11:50 Poirot: pani McGinty nie żyje - film kryminalny
13:40 Miesiąc nad jeziorem - komedia obyczajowa
15:25 Prawdziwa historia - Indiana Jones - serial dokumentalny
16:30 Ladykillers - komedia kryminalna
18:25 Gwiazdy poranne - dramat wojenny
20:10 Pozew o miłość - komedia romantyczna
21:50 C.R.A.Z.Y. - komediodramat
00:05 Co dzień bliżej nieba - dramat obyczajowy
02:00 Nie trzeba się zarzekać - komedia
03:40 Prawdziwa historia - amityville - serial dokumentalny
04:30 Molo - dramat psychologiczny
05:55 Mrok - film krótkometrażowy



06:00 Rajske Klimaty - serial obyczajowy
06:25 300 lat cudu na świętej górze Grabarce - reportaż
06:50 W krainie władcy smoków - serial przygodowy
07:20 M.A.S.H. - serial komediowy
07:55 Codzienna 2 m. 3 - serial komediowy
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
09:33 Panorama
09:35 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd: Grażyna Wolszczak - talk-show
11:00 Familiada - teleturniej
11:30 Telezakupy
12:05 Milczenie pszczoł - film przyrodniczy
13:05 Czarne chmury: zaręczyny - serial przygodowy
14:05 Córki McLeoda 5: czy mnie słyszysz? - serial obyczajowy
14:55 Szansa na sukces: Kombii - program muzyczny
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość - serial obyczajowy
17:25 Gilotyna - teleturniej
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - program publicystyczny
18:40 Sport telegram
18:45 Pogoda
19:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:35 Kabaret na lato - program rozrywkowy
20:10 Zemsta mnicha - film sensacyjny
21:45 07 zgłosz się: 24 godziny śledztwa - serial kryminalny
22:55 Trzeci oficer: pułapka - serial sensacyjny
23:55 Trzeci oficer: handel ludźmi - serial sensacyjny
00:50 Festiwal filmu i sztuki "dwa brzegi" 2010 - Kazimierz Dolny/Janowiec nad Wisłą - cykl teletonów
01:05 Chińskie skarby na tajwanie - film dokumentalny
02:00 Oblicza ziemi: pingwiny spod góry Stołowej - serial dokumentalny
05:55 Rajske Klimaty - serial obyczajowy



06:25 Na Wspólnej (707) - serial
06:55 Superniania - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (6) - serial
08:50 Ostry dyżur (76) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (12) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (131) - serial
14:35 Superniania - rozrywka
15:35 Niania (104) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (7) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (13) - serial
18:05 Ostry dyżur (77) - serial
19:05 Przyjaciele (3) - serial
19:35 Niania (105) - serial
20:05 Mściciel - film fabularny
22:10 Seks w wielkim mieście (9) - serial
22:45 Seks w wielkim mieście (10) - serial
23:20 Oddział specjalny - film fabularny
01:10 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (5) - serial



06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (16) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Smarkula - film fabularny
09:45 X-Men II - film fabularny
12:00 Ricky - film fabularny
13:30 Mój Nikifor - film fabularny
15:15 Dragonball - Ewolucja - film fabularny
16:45 Pink - Funhouse, koncert w Australii - muzyka
18:25 Futurama - W zielonej dzięk doli - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Simpsonowie (17) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Sierpień - film fabularny
22:35 Marley i ja - film fabularny
00:35 Biała sukienka - film fabularny
01:50 Żądza śmierci - film fabularny
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:55 TV market
07:10 Fortuna Wiedzy (789) - rozrywka
07:55 Strażnik Teksasu (10) - serial
08:55 Słodkie zmartwienia (32) - serial komediowy
09:25 Piękni (1) - serial
10:25 Ostry dyżur (10) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (14) - serial
11:55 Rodzina zastępcza plus (175) - serial
12:55 Synowie (2) - serial
13:25 I kto tu rządzi? (32) - serial
14:00 Miodowe lata (102) - serial
14:45 Świat według Bundych (195) - serial
15:10 Świat według Bundych (196) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (170) - serial
17:00 Dlaczego ja? (38) - serial
18:00 Miodowe lata (107) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (200) - serial
20:00 Miłość, szmaragd i krokodyl - film fabularny
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (57) - serial
23:15 Zmęczenie materiału - film fabularny
01:50 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:00 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1304) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
07:20 Zbuntowani - serial obyczajowy
09:20 Berlin, Berlin - serial obyczajowy
10:20 Mój grzech - serial obyczajowy
11:20 Idiotki nie idą do nieba - telenowela
12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
13:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
14:00 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
15:05 Rodzina Serrano - serial komediowy
17:00 Zbuntowani - serial obyczajowy
18:00 Modne gwiazdy - program rozrywkowy
19:00 Mój grzech - serial obyczajowy
20:00 Galileo - program popularnonaukowy
21:00 Wściekle rekiny - horror
23:00 Rajdowe mistrzostwa świata
00:00 Armstrong i Miller show - serial komediowy
00:40 Selekcja - survival show
01:15 Big brother 5 - reality show
02:30 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
03:25 Suzanne Vega - live at montreux - koncert
04:20 Tv market - magazyn reklamowy
04:55 Ręce, które leczą - magazyn
05:20 Lalola - telenowela



08:30 Fotofinisz
09:45 Watts
10:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
11:00 Tour de Pologne
12:00 Mistrzostwa Europy w Barcelonie
13:30 Fotofinisz
14:45 Watts
15:00 Mistrzostwa Świata kobiet do lat 20 w Niemczech
16:30 Tour de Pologne
17:30 Tour de Pologne
19:00 Mecz towarzyski
19:45 Eurogole - skrót wiadomości
19:55 Mecz towarzyski
21:00 Selçuk Aydin - Ionut Dan Ion
23:00 FIA WTCC
23:30 Mistrzostwa Świata w Donington
00:00 Superpuchar Porsche w Budapeszcie
00:30 Mecz towarzyski



06:00 Kawa czy herbata?
08:45 Owocowe ludki (16) - serial
09:15 Na wysokości fali (14) - serial
09:45 Kyle XY (20) - serial
10:35 Chopin2010.pl - muzyka
11:00 Pora na doktora
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Raj
13:00 Kabaretowa Jedynka - rozrywka
13:25 Don Matteo (8) - serial
14:25 Plebania (1501) - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Przebojowa noc - rozrywka
15:25 Klan (1867) - serial
15:50 Klan (1868) - serial
16:20 Polska pięknieje (12) - dokument
16:25 Moda na sukces (5099) - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne
19:05 Pocoyo (11) - serial
19:15 Nouny i przyjaciele (4) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:05 Kronika Tour de Pologne
20:10 Pogoda
20:25 Ranczo (17) - serial
21:30 Nietatwy wybór - film fabularny
23:05 Era Nowe Horyzonty 2010 - dokument
23:30 Ekstradycja III (3) - serial
00:30 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
01:35 Nie taki diabeł straszny - film fabularny



06:00 Mango - telezakupy
07:00 Granie na śniadanie
08:00 Zorro - serial animowany
08:30 Szczecińskie lata Toma i Jerry'ego 2 - serial animowany
08:55 Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy
11:20 Granie na ekranie
11:50 Mango - telezakupy
12:50 Na wspólnie - serial obyczajowy
14:15 W-11 - wydział śledczy: na ulicy - serial fabularno-dokumentalny
14:55 Detektywi: nigdy cię nie kochałam - serial fabularno-dokumentalny
15:25 Tajemnice Smallville - serial SF
16:25 Rozmowy w toku: dlaczego 'obowiązek małżeński' to przykry obowiązek? - talk-show
17:25 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
18:25 Detektywi: zdrajca - serial fabularno-dokumentalny
19:00 Fakty
19:30 Sport - program informacyjny
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! - magazyn reporterów
20:05 W-11 - wydział śledczy: bractwo - serial fabularno-dokumentalny
20:50 Oko za oko - dramat sensacyjny
22:55 Nie chcę tego dziecka - film obyczajowy
00:55 Uwaga! - magazyn reporterów
01:15 Po co spać, jak można grać - program interaktywny
02:20 Telesklep
02:45 Tajemnice Smallville - serial SF
03:40 Oko za oko - dramat sensacyjny
05:20 Nic straconego - programy powtórkowe
05:40 Uwaga! - magazyn reporterów



08:00 Dom wesolej starości - film krótkometrażowy
08:25 Ikonoklasta: Mike Myers i Deepak Chopra - serial dokumentalny
09:25 Wyspa zлочyńców - film przygodowy
11:05 Godzina zero - komedia kryminalna
13:05 Mali agenci - film familijny
14:45 Sezon na kaczki - komedia
16:25 Trzej muszkieterowie - film przygodowy
18:20 Strefa mroku - horror
20:10 Jak we śnie - komediodramat
22:05 Veronica guerlin - dramat kryminalny
23:55 Na morzu - blok filmów krótkometrażowych
00:25 Noce wiosennego upojenia - dramat obyczajowy
02:15 Olek - dramat obyczajowy
03:30 Kung-Fu - dramat psychologiczny
05:20 Bracia - film krótkometrażowy
05:50 Klaudia love - film krótkometrażowy



06:25 Znaki czasu - magazyn
06:50 W krainie władcy smoków - serial przygodowy
07:25 M.A.S.H. - serial komediowy
07:55 Codzienna 2 m. 3 - serial komediowy
08:30 Pytanie na śniadanie - wakacje
09:33 Panorama
09:35 Pytanie na śniadanie - wakacje
10:40 Aleja gwiazd: Paweł Królikowski - talk-show
11:00 Familiada - teleturniej
11:25 Telezakupy
12:05 Jak wychowywać malucha - serial dokumentalny
13:05 Czarne chmury: pościg - serial przygodowy
14:05 Córki McLeoda 5: rozkręcanie interesu - serial obyczajowy
14:55 14. międzynarodowy festiwal piosenki i kultury romów 2010 - koncert
16:00 Program lokalny
16:30 M jak miłość - serial obyczajowy
17:25 Gilotyna - teleturniej
18:00 Panorama
18:25 Gorący temat - program publicystyczny
18:40 Sport telegram
18:45 Pogoda
19:00 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:35 Kabaret na lato - program rozrywkowy
20:10 Żelazny orzeł 2 - film sensacyjny
22:00 Dr House 5 - serial obyczajowy
22:55 Tancerze - serial obyczajowy
00:00 Kibole - dramat kryminalny
01:35 To taki mroczny czas - film dokumentalny
05:50 Rajske Klimaty - serial obyczajowy



06:25 Na Wspólnej (708) - serial
06:55 Superniania - rozrywka
07:55 Życie przede wszystkim (7) - serial
08:50 Ostry dyżur (77) - serial
09:50 Kobra - oddział specjalny (13) - serial
10:55 Telezakupy
12:35 Apetyt na kasę - rozrywka
13:35 Prawo pożądania (132) - serial
14:35 Superniania - rozrywka
15:35 Niania (105) - serial
16:05 Życie przede wszystkim (8) - serial
17:05 Kobra - oddział specjalny (14) - serial
18:05 Ostry dyżur (78) - serial
19:05 Przyjaciele (4) - serial
19:35 Niania (106) - serial
20:05 Życie ukryte w słowach - film fabularny
22:30 Seks w wielkim mieście (11) - serial
23:10 Seks w wielkim mieście (12) - serial
23:50 Kryptonim "Nina" - film fabularny
01:55 Arkana magii - rozrywka
05:35 Weronika Mars (6) - serial



06:00 Łąpu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Łąpu capu
07:10 Nie przegap
07:20 Simpsonowie (17) - serial
07:45 Łąpu capu
08:00 Nie lubię poniedziałku - film fabularny
09:45 Opowiedz mi o deszczu - film fabularny
11:25 Na lodzie - Liga juniorów - film fabularny
13:00 Sekretne życie pszczoł - film fabularny
14:55 Wyrzuceni - film fabularny
16:40 Mentalista (8) - serial
17:30 Detektyw Monk (15) - serial
18:20 Mocne alibi - film fabularny
20:00 Łąpu capu
20:10 Simpsonowie (18) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łąpu capu
21:00 Instykt wilka - Kobieta w lodowce - film fabularny
22:35 South Park (9) - serial
23:05 Głosy ludzi - film krótkometrażowy
23:45 The Hurt Locker. W pułapce wojny - film fabularny
01:55 Łza księcia ciemności - film fabularny
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łąpu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
06:55 TV market
07:10 Fortuna Wiedzy (790) - rozrywka
07:55 Strażnik Teksasu (11) - serial
08:55 Słodkie zmartwienia (33) - serial komediowy
09:25 Piękni (2) - serial
10:25 Ostry dyżur (11) - serial
11:25 Szpital na perypetiach (15) - serial
11:55 Rodzina zastępcza plus (176) - serial
12:55 Synowie (3) - serial
13:25 I kto tu rządzi? (33) - serial
14:00 Miodowe lata (107) - serial
14:45 Świat według Bundych (197) - serial
15:10 Świat według Bundych (198) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (171) - serial
17:00 Dlaczego ja? (39) - serial
18:00 Miodowe lata (109) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (201) - serial
20:00 Trup w akademiku - film fabularny
22:05 Buffalo Soldiers - film fabularny
00:10 Skowyt V: Przebudzenie - film fabularny
02:25 Zagadkowa Noc - rozrywka
03:25 Tajemnice losu
05:00 Wstawaj! Gramy! (1305) - rozrywka



06:10 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
07:20 Zbuntowani - serial obyczajowy
08:20 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
09:20 Modne gwiazdy - program rozrywkowy
10:20 Mój grzech - serial obyczajowy
11:20 Idiotki nie idą do nieba - telenowela
12:20 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
13:30 Hollywoodzkie pojedynki - program rozrywkowy
14:00 Dziewczyny z fortuną - teleturniej
15:05 Rodzina serrano - serial komediowy
16:55 Zbuntowani - serial obyczajowy
18:00 Modne gwiazdy - program rozrywkowy
19:00 Mój grzech - serial obyczajowy
20:00 Galileo - program popularnonaukowy
21:00 O czym marzą faceci - komedia kryminalna
22:55 Armstrong i Miller show - serial komediowy
23:35 Big brother 5 - reality show
00:35 Podniebny terror - film sensacyjny
02:45 Muzyczne listy - magazyn muzyczny
03:35 The basement sessions - koncert
04:25 Tv market - magazyn reklamowy
05:00 Dekoratornia - magazyn
05:25 Lalola - telenowela



08:30 Watts
08:45 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
09:15 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
09:45 Mecz towarzyski
11:15 Tour de Pologne
12:15 Fotofinisz
13:30 Watts
13:45 Mistrzostwa Europy do lat 19 we Francji
14:45 Mecz towarzyski
16:30 Tour de Pologne
17:30 Tour de Pologne
19:00 Eurogole - skrót wiadomości
19:10 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
19:40 Mistrzostwa Europy w Kazaniu
20:10 Wednesday Selection
20:15 Puchar Narodów w Hickstead
21:15 Riders Club
21:20 Turniej z cyklu US PGA - Green Brier Classic
22:20 Europejska seria turniejów PGA - Irish Open
22:50 Turniej Evian Masters
23:45 Golf Club
23:50 Yacht Club
00:00 Magazyn olimpijski
00:30 Tour de Pologne

Powiat

Renty strukturalne po nowemu

Już we wrześniu ma odbyć się nabór wniosków o przyznanie rent strukturalnych. O nowych zasadach mówi Przemysław Kuczkowski, zastępca dyrektora ARiMR w Toruniu.

Bardzo wielu rolników pyta o to, czy jeszcze w tym roku będą mogli składać wnioski o przyznanie rent strukturalnych?

- Zgodnie z informacją przekazaną na konferencji prasowej Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi oraz Prezesa ARiMR, planowane jest do końca lipca 2010 ogłoszenie naboru wniosków na renty strukturalne, który rozpocznie się 1 września i potrwa do 10 września 2010r.

Według prognoz, aby dostać rentę strukturalną w tej edycji programu spełnić będzie należało więcej niż dotychczas wymagań. Jakie są nowe wytyczne?

- Rentę strukturalną przyznaje się producentowi rolnemu będącemu osobą fizyczną prowadzącą na własny rachunek działalność rolniczą w gospodarstwie rolnym, jeżeli łącznie spełnia on następujące warunki: ukończył 55 lat, lecz nie osiągnął wieku emerytalnego i nie ma ustalonego prawa do emerytury lub renty; prowadził nieprzerwanie działalność rolniczą w gospodarstwie rolnym co najmniej 10 lat bezpośrednio poprzedzających złożenie wniosku o rentę strukturalną i w okresie ostatnich 10 lat podlegał przez okres co najmniej 5 lat ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu i w dniu złożenia wniosku o rentę nie posiadał zaległości w opłacaniu składek. Poza tym rolnik musi być wpisany do ewidencji producentów, stanowiącej część krajowego systemu ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności. Jeśli chodzi o rzecz kluczową, czyli powierzchnię przekazanego gospodarstwa to musi ono mieć co najmniej 6 ha. Zmianie uległ sposób przekazania gospodarstwa rolnego. Warunek przekazania gospodarstwa rolnego uważa się za spełniony jeżeli: zostały przekazane wszystkie użytki rolne wchodzące w skład tego gospodarstwa, będące zarówno przedmiotem odrębnej własności rolnika i jego małżonka, jak również przedmiotem ich współwłasności. Przekazanie musi nastąpić przez przeniesienie własności gospodarstwa rolnego w całości na rzecz następcy, przy czym powierzchnia użytków rolnych następcy nie może być mniejsza niż średnia powierzchnia gruntów



rolnych w gospodarstwie rolnym w kraju. W przeciwnym wypadku następca powinien uzupełnić powierzchnię użytków rolnych w terminie określonym na podstawie rozporządzenia w ramach działania „Ułatwianie startu młodym rolnikom” albo - przez przeniesienie własności gospodarstwa rolnego w całości na powiększenie jednego gospodarstwa rolnego. W przypadku przekazywania gospodarstwa rolnego o powierzchni użytków rolnych większej niż 10 ha, powierzchnia użytków rolnych wchodzących w skład gospodarstwa rolnego po powiększeniu powinna być większa co najmniej o 10% od powierzchni użytków rolnych wchodzących w skład przekazywanego gospodarstwa rolnego. Wprowadzono również możliwość uzupełnienia przez następcę niektórych warunków w terminie późniejszym, tj. jeżeli na dzień przekazania gospodarstwa rolnego: następca nie posiada odpowiednich kwalifikacji zawodowych w zakresie wykształcenia oraz w przypadku, gdy powierzchnia użytków rolnych wchodzących w skład przekazywanego następcy gospodarstwa rolnego jest mniejsza niż średnia powierzchnia gruntów rolnych w kraju, warunki te będą mogły być spełnione w terminie 3 lat (który określony został w przepisach dotyczących działania „Ułatwianie startu młodym rolnikom”).

Renty strukturalne były pomysłem dzięki któremu zmniejszyć się miała w Polsce liczba gospodarstw mało powierzchniowych. Tymczasem wciąż występuje znaczne rozdrobnienie gospodarstw. Czy właśnie z tego powodu wprowadzono zmiany z zasadach uzyskiwania rent strukturalnych?

- Celem nowelizacji rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi jest zwiększenie wpływu niniejszego działania na poprawę struktury gospodarstw rolnych, przyczyniając się do bardziej racjonalnego i efektywnego wykorzystania środków Programu, przy jednoczesnym uwzględnieniu konieczności zabezpieczenia interesów finansowych Unii Europejskiej.

Na jakie pieniądze będzie mógł liczyć rolnik ubiegający się o rentę strukturalną?

- Zgodnie z treścią w/w rozporządzenia wysokość renty strukturalnej wynosi 1013 zł. Zwiększa się o ją 676 zł, jeżeli wnioskodawca pozostaje w związku małżeńskim i są spełnione warunki określone przepisami prawa. Świadczenie zwiększa się o 102 zł, w przypadku przekazania osobie w wieku poniżej 40 lat gospodarstwa rolnego o łącznej powierzchni użytków rolnych większej niż 10 ha. Powyższe kwoty nie będą waloryzowane.

Piotr Wołyński

Oznaczenia

Euro-liść

Gwieździsty listek na zielonym tle - to nowy symbol, który pojawił się na części produktów rolniczych, które kupujemy w sklepach. Od 1 lipca tak zwany „Euro-liść” musi zawsze widnieć na pakowanej żywności organicznej, którą wytworzono w jednym z państw UE i która spełnia wymagane normy.

Logo niesie ze sobą dwa jasne przesłania: przyroda i Europa. Komisja Europejska zarejestrowała ten znak jako wspólny znak towarowy. Logo zaprojektował student z Niemiec, Dušan Milenković. Zwyciężyło ono w ankiecie internetowej, którą przeprowadzono po konkursie skierowanym do stu-

dentów sztuk plastycznych w UE.

Nowe logo ekologiczne jest drugim symbolem stosowanym do oznaczania produktów ekologicznych w UE. Pierwszy symbol został wprowadzony pod koniec lat 90. i był stosowany na zasadach dobrowolności.

PW



Prawo

Izby powalczą z łowczymi

W związku z trwającymi od wielu lat i nasilającymi się problemami dotyczącymi szkód powodowanych przez dziką zwierzynę w uprawach rolnych, Zarząd Krajowej Rady Izb Rolniczych podjął decyzję o wystąpieniu z inicjatywą legislacyjną polegającą na zmianie ustawy „Prawo łowieckie”.

Podczas posiedzenia 13 lipca po konsultacjach ze specjalistami z zakresu szkód łowieckich, ustalono, że niezbędne będzie również przygotowanie projektów noweli-

zacji ustawy „Prawo ochrony przyrody”, a także zmiana niezbędnych aktów wykonawczych. Szczegóły nie są jeszcze znane.

PW

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

**CWA TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO**

**SKUP
BYDŁA
POURAZOWEGO
ODBIÓR Z DOMU
tel. 605 275 830**

**TANIO
I SZYBKO
RATY
PRODUCENT GARAŻY
BLASZANYCH
tel. 56/ 659-06-43
668-307-725
TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE
www.blaszaczki.pl**

NAPRAWDĘ WARTO...

PRZECZYTAĆ... „Codziennosc w Toskanii” Frances Mayes. To słoneczna opowieść z wątkami autobiograficznymi, pełna przepisów kulinarnych, włoskiej architektury i sennego klimatu prowincjonalnych miasteczek. Po bestsellerach „Pod słońcem Toskanii” oraz „Bella Toskania”, autorka, którą New York Times uhonorował przydomkiem „bard Toskanii”, napisała kolejną część cyklu o dwudziestoletnim romansie z uroczym włoskim regionem, jego sztuką, kuchnią i tradycją. Jej najnowsza książka to nastrojowy zbiór impresji o życiu w Toskanii, dziennik pełen smaków, zapachów i barw, wspinała podróż po meandrach tokańskich pór roku. Frances Mayes opowiada o życiu w trzynastowiecznym domu z kamiennym dachem na zboczu wzórza nad Cortoną, odkrywa codzienne radości mieszkańców górskiego miasteczka, zwłaszcza uroki życia tętniącego na rynku i biesiadowania w ogrodzie, prowadzi nas śladami wielkiego renesansowego artysty Luki Signore. „Codziennosc w Toskanii” jest wciągającym i chwytającym za serce podsumowaniem bogactwa doznań i uczuć, jakie niesie za sobą życie w Italii, fascynującym obrazem najprostszyc radości. A wszystko to wzbogacone ulubionymi przepisami kulinarnymi autorki..

merlin.pl

OBEJRZEĆ... niemiecki thriller „Eksperyment” z 2001 roku. Film oparty jest na niechlubnym eksperymencie nazwanym „Stanford Prison Experiment”, który przeprowadzany był w Stanach w Paolo Alto w roku 1971. Naukowcy wyodrębnili w laboratorium grupę 20 ludzi, których poddali eksperymentowi. 12 z nich miało odgrywać rolę więźniów, 8 strażników. Więźniowie przebywali w odosobnieniu, a obowiązujące ich zasady były na pierwszy rzut oka dosyć łagodne. Strażnicy tymczasem mieli pełnić swoją funkcję tak, jak zwykle robią to strażnicy, z jednym tylko zastrzeżeniem: nie mogli używać przemocy. Wszystkich uczestników eksperymentu obowiązywała zasada: mam dość, mogę wyjść. W każdej chwili można było zrezygnować. Nikt jednak tego nie zrobił. Początkowo wydawało się, że wszystko jest w porządku. Poddani eksperymentowi ludzie odgrywali swoje role, naukowcy notowali spostrzeżenia. Z czasem pomiędzy grupami zaczęło się pojawiać napięcie. Początkowo niegroźne. Jednak sytuacja zaczęła wymykać się spod kontroli naukowców. Jeden z więźniów zaczął nadużywać cierpliwości strażników. W końcu doszło do rękoczynów. Rozwścieczeni strażnicy próbują zdobyć autorytet coraz bardziej drastycznymi metodami. W końcu torturują więźniów i zaczynają polowanie na naukowców...

www.filmweb.pl

POSŁUCHAĆ... płyty „Wonderful Life” najbardziej popularnego brytyjskiego zespołu ostatnich miesięcy „Hurts”. W Polsce do stacji radiowych trafił pierwszy oficjalny utwór Hurts – „Better Than Love”. Kawałek z rytmicznym bitem może być sporym zaskoczeniem, ale pokazuje że zespół ma jeszcze wiele pomysłów i nie da się łatwo zaszufładować. New romantic, indie, new wave, elektronika, alternatywa – a może po prostu porządny, dobry pop? Ocenicie sami. Tylko pośpieszcie się, bo za chwilę będzie po prostu głucho nie znać Hurts.

www.empik.com

OGŁOSZENIA DROBNE

Sprzedam działkę 2400 m2 w Książkach z możliwością budowy przy szosie tel. 661 514 142.

Poszukuję mieszkania do wynajęcia tel. 785 957 966.

Sprzedam dom w Jaworzu 3 pokoje cena do negocjacji, tel. 668 665 232.

Sprzedam dom piętrowy w Książkach 120m2 działka 900 m2 tel. 728 762 812.

Sprzedam Ford mondeo 2.0 TDDI, 2001 Hatchback. Srebrny metalik tel. 602 276 311.

Sprzedam mieszkanie 58m2 blok Grudziądzka po remoncie pilnie tel. 693 710 326.

Sprzedam działkę budowlaną 3200m2 Czystochleb atrakcyjna cena 693 710 326.

Sprzedam działkę 3000m2 przy trasie Golub – Wąbrzeźno, Małe Pułkowo tel. 604 099 351

Sprzedam ciągnik C 360 rok 1982, pług 3 skiby tel. 698 016 550.

Sprzedam mieszkanie Wałycz 84m, 4 pok., I piętro z garażem, 170 tys., tel. 606 346 750.

Sprzedam garaż 22m, działkę 87m – 4 tys., działkę Wałycz 1000m2 z możliwością zabudowy - cena 60 tys., tel. 606 346 750.

Sprzedam samochód renault clio 1,5dci (diesel), 2005 rok, 109 tys. km tel. 660 711 283

REKLAMA
W TYGODNIKU

ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80

LISTA SKLEPÓW, W KTÓRYCH
PRZYJMUJEMY OGŁOSZENIA:

1. Wielkie Radowiska Chlebowska
2. Wielkie Radowiska Andrzejewska
3. Kurkocin Kurowski
4. Łobdowo Kurowski
5. Dębowa Łąka Nowak
6. Niedźwiedź Andrzejewska
7. Wałych Abromowska Potorska
8. Wąbrzeźno, Gliwa, Mickiewicza 16
9. Wąbrzeźno, Hałaj, Ergo, 1 maja 85/87
10. Wąbrzeźno, Rydzik, 1 maja 43
11. Wąbrzeźno, Lewandowska, Pl. Jana Pawła II 11
12. Wąbrzeźno, Kopczyńska, Akcent Pl. Jana Pawła II 17
13. Wąbrzeźno, Wierzbowski, Matejki 25
14. Wąbrzeźno, Wierzbowski, Niedziałkowski 6
15. Wąbrzeźno, Żygarlicka, Duo, Żeromskiego 21a
16. Wąbrzeźno, Bąk, Profit, Wolności 49F
17. Wąbrzeźno, Maćkiewicz, Wolności 49d
18. Wąbrzeźno, Zakrzewska, Wolności 48
19. Wąbrzeźno, Piek-mech, Spokojna 11
20. Wąbrzeźno, Piek-nał, Grudziądzka
21. Jaworze, Karczewska
22. Osieczek, Paradowski
23. Jarantowice, Trąbińska
24. Wronie, Gródecka
25. Półko, Osiński, Duo
26. Nowa Wieś Królewska, Czaplicka
27. Nowa Wieś Królewska, GT CARS
28. Wieladz, Socha
29. Będowo, Kucięba, Ani-Mar
30. Płużnica, Bartosik, Bartek
31. Płużnica, Swół
32. Czaple, Koba
33. Przydwórz, Gródecka
34. Ludowice, Miś
35. Orzechówko, Ratajczak, Agloplast
36. Pływaczewo, Gawrońska
37. Zieleń, Toczek
38. Lipnica, Kubacki, Mini-Bar
39. Małe Pułkowo, Kurowski

SKOK Adamskiego

Pożyczka
dla Rolników

niskie preferencyjne
oprocentowanie !!!

kredyt pod dopłaty

pomagamy w
załatwieniu formalności

szczegóły w oddziale
Zapraszamy !!!

Pożyczka
na remont

minimum formalności

kwota 5000 zł
rata tylko 130 zł

Wąbrzeźno

ul. 1-go Maja 30

tel. (056) 687 01 16

pon. - pt. 9.00-17.00

**OLEJ
NAPĘDOWY**

z dostawą
dla rolników i firm
(od 500 litrów)
Stacja Paliw
Huzar Wąbrzeźno

tel. 785 49 41 43
605 82 22 24

KOMA UBEZPIECZENIA
KOMUNIKACYJNE
MAJĄTKOWE I ROLNE

Wąbrzeźno,
ul. Wolności 47 (WDK)
tel. 056 688 21 27
605 - 301 - 270

OC-AC NA TWOJĄ KIESZĘ

W JEDNYM MIEJSCU OFERTY WIELU
TOWARZYSTW UBEZPIECZENIOWYCH

PODRĘCZNIKI SZKOLNE 2010/2011
do nabycia w sklepie

MOTYLEK

● STYPENDIA
● FAKTURY VAT

ul. św. Bernarda 4 WĄBRZEŹNO
(ul. prowadząca do parkingu Qrasia)

505231227
22739556

CWA OGŁOSZENIA DROBNE

Dane zleceńodawcy
(do wiadomości biura ogłoszeń):

Imię i nazwisko:
adres:

Informujemy, że Państwa dane osobowe nie będą udostępniane,
a jedynie przetwarzane przez nas na potrzeby
niniejszego ogłoszenia.

Ogłoszenia i opłaty będą przyjmowane w sklepach, w których dostępne jest CWA (wyłączając kioski Ruchu).
Maksymalna liczba emisji jednego ogłoszenia to cztery wydania.

Redakcja zastrzega sobie prawo odmowy zamieszczenia ogłoszenia bez podania przyczyny.

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

		ilość emisji				
		1	2	3	4	
2 linie	4	8	12	16	zł*	
3 linie	6	12	18	24	zł*	
4 linie	8	16	24	32	zł*	

Kwota do zapłaty, ilość powtórzeń, data podpis:

* kwoty brutto

Wiara

Uzdrowiająca Moc

Uzdrowienia fizyczne, do których dochodzi podczas Mszy świętych mają kilka wymiarów. Dla wielu ludzi jest to przede wszystkim potężne doświadczenie żywej wiary. Doświadczenie, które dotyczy zarówno tych, co zostali uzdrowieni, jak i tych, którzy byli świadkami uzdrowień u innych.

Każdy znajdzie własną drogę

Czy poszukiwanie niezwykłych Mszy świętych, uzdrowień i cudów to dobra droga katolika? Są wierni, którzy twierdzą, że Bóg czeka na nich zawsze w ich parafialnym kościele. Nie trzeba szukać Go w odległych sanktuariach, na rekolekcjach czy podczas spotkań z duchownymi, którzy zostali obdarzeni niezwykłymi charyzmatami. Jak daleko prowadzi droga – tylko do parafii czy jednak dalej?

Są tacy, którzy czują, że Boga trzeba poszukiwać. Zaczyna się od zbierania informacji, od czytania prasy katolickiej, szperania w Internecie. Później są wyjazdy, odwiedziny miejsc, które słyną z niezwykłych wydarzeń.

Pewnie każda droga jest dobra na swój sposób. Ważne jest, aby katolik szukał. Aby nie stał w miejscu, bo wówczas szczyt, który jest do zdobycia, będzie wciąż w tej

samej odległości. Czasem jednak wierny poczuje się ponaglony. To będzie trochę w zgodzie z ludową mądrością typu: Jak trwoga to do Boga! Kiedy to się zdarza? Na przykład, gdy przychodzi choroba.

W ubiegłym tygodniu pisaliśmy o uzdrowieniach, do których dochodzi na Mszach świętych i spotkaniach modlitewnych prowadzonych przez ojca Jamesa Manjackala, duchownego z Indii. Dzisiaj warto zaprezentować kilku polskich duchownych, którzy posługują w podobny sposób.

W Łodzi

W Łodzi Msze święte z modlitwą o uzdrowienie odbywają się w kościele przy ulicy Sienkiewicza 60. Odprawiane są w każdy ostatni poniedziałek miesiąca, rozpoczynają się o godzinie dziewiętnastej, natomiast o osiemnastej Msze odprawiane są w niedzielę poprzedzającą ten poniedziałek.

Te Msze zainicjował jezuita ojciec Józef Kozłowski. Kiedyś zobaczył kolejkę ludzi, którzy stali tak, jakby czekali na wejście do kościoła. Zorientował się jednak, że kolejka ustawiona jest w kierunku drzwi do przykościelnej salki. Tam czekał na ludzi znany uzdrowiciel. Ojciec Józef zdał sobie wtedy sprawę, że ludzie uzdrowienia powinni poszukiwać w Kościele. Odczuł, że idą w złym kierunku, bo jedynym prawdziwym uzdrowicielem jest Jezus.

Zaczął odprawiać Msze święte z modlitwą w intencji o uzdrowienie. Podczas nich Jezus wyznawany jest jako jedyny Pan i Zbawiciel. Ojciec Józef nie żyje od kilku lat, jego misję kontynuuje ojciec Remigiusz Reclaw.

W Gdyni

Ojciec Piotr Szymański posługuje w Gdyni. Na początku związany był z łódzką wspólnotą „Mocni w Duchu”. Na spotkaniach z charyzmatycznymi duchownymi otrzymał wiarę w żywego Jezusa Chrystusa, który działa i uzdrowia także dziś.

Taka posługa wymaga nie tylko wiary, że Jezus żyje i działa dziś, ale również odwagi. Jest to ogromna odpowiedzialność i zmaganie duchowe. Naszemu nieprzyjacielowi zależy, abyśmy żyli zniewoleni chorobą, cierpieniem i smutkiem, Bóg pragnie dla nas życia w pełni i dlatego przychodzi z łaską uzdrowienia.”

W Toruniu

W Toruniu Msze święte z modlitwą o uzdrowienie odbywają się dwa razy w miesiącu. W każdą ostatnią sobotę miesiąca odprawiana jest Msza, która rozpoczyna się o godzinie dziewiętej trzydzieści w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego.

Natomiast w każdą pierwszą sobotę miesiąca na osiemnastą trzydzieści można przyjść do kościoła ojców Franciszkanów na

Podgórzu. Msze odprawia ojciec Maksymilian Tendek. Toruński franciszkanin nigdy nie przypisywał sobie mocy uzdrawiania. On wie, że to zawsze działa Bóg, który posługuje się człowiekiem jako pośrednikiem. Bóg potrzebuje dłoni i uśmiechu człowieka jako narzędzia. Bycie narzędziem w rękach Boga i przekazywanie ludziom Jego miłości to misja ojca Maksymiana.

Dariusz Guzowski

REKLAMA

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH W WĄBRZEŹNIE

●NIEPUBLICZNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

po ZSZ, gimnazjum lub 8-letniej szkole podstawowej

●SZKOŁA POLICEALNA

TECHNIK: administracji, ekonomista (spec. podatki), rachunkowości, hotelarstwa, informatyk, BHP

Słuchacze wyróżniający się w nauce otrzymują
STYPENDIA NAUKOWE
lub częściowe zwolnienia z odpłatności za naukę

KURSY

pedagogiczny, mistrzowski i czeladniczy, kierowców wózków jezdniowych, palaczy C.O., pilarzy – drwali, spawaczy, komputerowy, obsługi kas fiskalnych, językowe, fryzjerski, kosmetyczny i inne kursy

Informacje i zapisy:

wtorek, czwartek – w godzinach od 9:00 do 12:00
Wąbrzeźno, ul. Wolności 11, w budynku Gimnazjum
(I piętro, pokój nr 104)

tel. 056 688-20-97/ 056 682- 03-01
kom. 501-527-121/513-188-802

e-mil: zaocz.wab@wp.pl
ckd@gog.pl

REKLAMA





Najmocniejsze pokrycia dachowe
DEKARSTWO i CIESIELSTWO

Blachodachówki i blachy trapezowe: Bratex Dachy „Hestia” Blachy trapezowe: T-8, T-14, T-18, T-35 Blachodachówki: Ruukki







30 LAT GWARANCJI

F.H.U.P. Dach System
Piotr Mizikowski
Golub-Dobrzyń, Cisowa 11
tel./fax. 56 683 22 17
tel. kom 602 621 039, 664 458 186
www.dachsystem.entro.pl







INFORMATOR

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

ZOZ Szpital Powiatowy
Wolności 27
tel. 56 689 17 35

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

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

Straż Miejska
Wolności 18
tel. 56 688 17 10

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

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

Urząd Gminy Wąbrzeźno
Mickiewicza 21
tel. 56 687 75 00

Urząd Gminy Dębowa Łąka
tel. 0 56 688 49 10

Urząd Gminy Płużnica
tel. 056 688 72 10

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

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

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

Powiatowy Urząd Pracy
Wolności 44
tel. 56 688 28 00

Urząd Skarbowy
Macieja Rataja 2
tel. 56 687 17 77

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

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

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

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

PKS
tel. 56 688 14 62

Horoskop 29 lipca – 4 sierpnia

Koziorożec (22.12.-20.01.)

 Nadchodzi nowy etap w Twoim życiu. Być może od dawna planujesz przedsięwzięcia, które pomogą Ci wkroczyć w całkiem nową erę. Nie wykluczone, że wybierzesz się w długą zagraniczną podróż, choć niemniej prawdopodobną interpretacją tej prognozy są zmiany, które zajdą w Twoim prywatnym lub zawodowym życiu. Jeżeli zobaczysz czarne chmury, to nic, za chwilę zaświeci słońce.

Byk (21.04.-21.05.)

 Astrologiczne wpływy zachęcały Cię do poszerzania horyzontów. Jeśli z jakichś przyczyn jeszcze siedzisz w domu, planety pomogą Ci ruszyć w drogę. W idealnej sytuacji powinieneś czym prędzej opuścić znane terytorium i udać się w podróż lub poszukać nowych wyzwań. W praktyce jednak może się okazać, że nawet obowiązków nie pozwala ruszyć w miejsca.

Panna (24.08.-23.09.)

 Chciałbyś jak najszybciej osiągnąć cel, tymczasem w najbliższych tygodniach będziesz musiał działać powoli. Układ z planet przyjdzie Ci z pomocą tam, gdzie trzeba sprawdzić warunki, ale nie będzie sprzyjał zabawie. Sprawdź do czego się zobowiązujesz, podpisując umowy i bądź uważny w kontaktach z bankami. Umowy zawierane w tym czasie będą naprawdę wiążące.

Wodnik (21.01.-19.02.)

 Twój horoskop wyraźnie pokazuje, że za kulisami trwają gorące przygotowania. Być może szykujesz się do jakiegoś wielkiego wydarzenia lub ktoś inny szykuje niespodziankę dla Ciebie. Dopiero za jakiś czas zorientujesz się, co się święci. Sytuacja, którą z zapałem śledzisz, w rzeczywistości wcale nie musi być taka, na jaką wygląda. Kiedy w końcu się o tym przekonasz, nie ulegaj paranoi.

Bliźnięta (22.05.-22.06.)

 Masz prawo czuć się zagubiony. Być może Twój partner lub inna osoba, z którą czujesz się związany, przeżywa właśnie kryzys, przez co utrudnia Twoje życie. Niektóre z osób spod znaku Bliźniąt już niedługo nawiążą gorący romans lub z wielkim oddaniem zaangażują się w jakiś związek. Wpływy planet będą sprzyjały emocjonalnym poszukiwaniom i odkryciom.

Waga (23.09.-22.10.)

 W minionym czasie pewne zdarzenia rozbudziły w Tobie wielkie nadzieje, ale po pewnym czasie sytuacja rozwinęła się w kierunku niezgodnym z Twoimi oczekiwaniami. Obecne wpływy planet pomogą Ci zapanować nad chaosem, choć odbędzie się to w mało błyskotliwy i pozbawiony radości sposób. Nadchodzące zdarzenia będą pomyślne, pomogą Ci zamknąć pewien etap życia.

Ryby (20.02.-20.03.)

 Jeśli rozegrasz swoją partię mądrze i umiejętnie, w nadchodzących tygodniach spotka Cię wiele dobrego. Jeśli zaś zaczniesz dramatyzować i robić sceny tylko dlatego, że nie mogłeś postawić na swoim, napytasz sobie biedy. Powinieneś być szczególnie ostrożny. Twoje finanse oraz relacje zawodowe i uczuciowe mogą stać się punktem zapalnym. Pamiętaj więc, że będzie trzeba działać subtelnie.

Rak (22.06.-22.07.)

 Będziesz musiał zagryźć zęby i pogodzić się z tym, że sprawy wymagają czasu. Jeśli wyczekujesz odpowiedniej chwili, by wreszcie podpisać umowę lub próbujesz wysondować, co kto myśli naprawdę, gwiazdy chętnie ułatwią Ci zadanie. Przy obecnym układzie planet lepiej przesadzać z ostrożnością niż lekkomyślnie naginać zasady. Jeśli ktoś da Ci cenną radę, okaż wdzięczność.

Skorpion (24.10.-22.11.)

 W nadchodzących dniach Twój sukces będzie zależał od umiejętności właściwego doboru słów. Być może zwlekasz z decyzjami w nadziei, że problemy same się rozwiążą. Tracisz czas, bo rezultaty będą mizerne. Na szczęście w ślad za trudną decyzją pójdą korzystne zmiany i pojawią się nowe perspektywy. W drugiej połowie miesiąca czeka Cię interesująca podróż.

Baran (21.03.-21.04.)

 Na Twoim szlaku pojawi się nowa ścieżka. To, co wydarzy się w nadchodzących dniach będzie miało wpływ na całe najbliższe półrocze. Rozmowy, które w tym czasie przeprowadzisz z ważnymi osobami, umocnią Twoją pozycję lub sprawią, że ogarną Cię wątpliwości. Nie popadaj w pesymizm. Zbliżasz się do końca jednej podróży, o czym gwiazdy będą Ci przypominać.

Lew (23.07.-23.08.)

 Motywem przewodnim nadchodzących dni będzie szukanie porozumienia. Być może bliska osoba powierzy Ci sekret lub przyzna się, co do Ciebie czuje. Z drugiej strony ktoś z Twojej firmy może złożyć Ci propozycję, która radykalnie zmieni kierunek Twojej zawodowej drogi. Pewnie będziesz potrzebował zachęty, zanim ostatecznie zdecydujesz się, żeby zmienić coś w swoim życiu.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Masz szansę osiągnąć wielkie cele. Jednak może się okazać, że powinieneś ograniczyć wydatki albo, biorąc pod uwagę zmiany w pracy, zainwestować w swoją zawodową przyszłość. Nadchodzące dni na pewno nie będą jednym ciągiem miłych i radosnych zdarzeń – negocjacje dotyczące finansów mogą być długie i twarde. Ale to, co teraz wywalczysz, będzie solidne i trwałe.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 29.07.2010		temperatura	ciśnienie	wiatr	deszcz
	dzień 7:00 - 19:00		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
			15/19/22	999 hPa	20 km/h	0,3 mm
	noc 19:00 - 7:00			1000 hPa	14 km/h	0,1 mm
	Piątek 30.07.2010					
	dzień 7:00 - 19:00		14/20/23	1004 hPa	15 km/h	0,3 mm
	noc 19:00 - 7:00		12/16/19	1006 hPa	11 km/h	0 mm
	Sobota 31.07.2010					
dzień 7:00 - 19:00			15/20/25	1006 hPa	13 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00			17/18/22	1004 hPa	13 km/h	0 mm
Niedziela 1.08.2010						
dzień 7:00 - 19:00			19/22/26	1002 hPa	13 km/h	3,6 mm
noc 19:00 - 7:00			14/18/21	1001 hPa	13 km/h	0,1 mm

Zagadki Profesora

PAN FELIKS

Pan Feliks przygotował osiem sztachetek, z których należy złożyć kwadrat, jak to wskazuje rys. A. Sztachetki oznaczone są półksiężycami i gwiazdkami. Kto ułoży kwadrat w ten sposób, aby na nim widoczne były tylko gwiazdki (księżyce muszą być zakryte)? Sztachetki oznaczone nr. 4, 2 i 7 są już położone w sposób właściwy. Jak należy układać dalsze?

Kto nie znajdzie odpowiedzi poprzez obserwację, niech sobie ułatwi zabawę sporządzeniem sztachetek z pasków papieru.

Odpowiedź dotycząca zagadki z poprzedniego numeru

Tulipany należy przełożyć w następującej kolejności:

- 1) 2 do 3

3) 5 do 4

5) 1 do 3

7) 4 do 2
- 2) 4 do 2

4) 3 do 5

6) 2 do 1

8) 3 do 4



HUMOR

Profesor do studenta na egzaminie:
– Proszę pana, czy pan w ogóle chce skończyć studia?
– Tak, panie profesorze.
– No to właśnie pan skończył.

Właściciel apteki do praktykanta:
– A z tej bańki nalewamy tylko wtedy, gdy recepta jest całkiem nieczytelna.

Roztargniony profesor wchodzi do fryzjera i mówi:
– Proszę mnie ostrzyc.
– Z przyjemnością, panie profesorze, tylko proszę zdjąć kapelusz.
– Och, bardzo przepraszam! Nie zauważyłem, że tu są damy!

Styl pływacki	▼	Przestazale o samolocie	Ojciec legendarnej Wandy	„Księżycowa Beethovena	▼	Bojowy, błotny lub szlachetny	▼	Otacza oczy sowy	U	Warkowicza na kraterze	Pokam, jadło	▼
Pola, serialowa Marusia	20					Pomoc z powietrza				22	4	
Do rozpylania perfum					8			Skala, fundament		17	Grzejnik wody	
	23	16			Rozrabia na niej malarz						10	
Syberyjska śnieżycy	14							Bywa salony	Z cegieł			
Wojskowe siodło	On płaci czynsz		Kompromitacja	3	Aparat filmowy	Podoficer		9	13			
	▼	▼	▼	▼				Lodowa tafla na rzece	25	Spór, zatarg	24	Strączyńiec
Huczna zabawa				Warzywo na zupę		Głogu lub aronii						
	11	2		... Cem-brzyńska		21		Brat matki		Ostatnia faza Księżycy		
Wydzielona strefa		Dawniej: uznanie, szacunek	19	15		Postęp w karierze	7					
							Zajęcie przy krowach	18	12			6
Pozycja gimnastyczna	1	Skrucha				Duch, widmo	5					

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie -
- myśl Napoleona Bonaparte.

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

PASTICIO

Składniki:

- 3/4 kg wołowego mięsa mielonego (najlepiej z tłuszczkiem)
300 g przecieru pomidorowego
1 duża cebula w plasterkach
3 łyżki oliwy z oliwek
1 laska cynamonu lub pół płaskiej łyżeczki soli
pieprz
2 jajka
ok. 300 g sera tartego gouda
3 kopiane łyżki masła
1 litr mleka
- 1 szklanka wody
bułka tarta
1 paczka makaronu rurki
6-7 łyżek mąki
gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzenia:

Sos mięsny: podsmażyć cebulkę na oliwie, dodać mięso, przyprawy, pomidory, podlać wodą i gotować ok. 30 min. na średnim ogniu aż sos prawie wyparuje, wystudzić. Następnie dodać 1 roztrzepane jajko i 2-3 łyżki bułki tartej, wymieszać. Makaron ugotować al dente, odcedzić i wrzucić z powrotem do garnka, wystudzić. Doprawić np. vegetą i dodać drugie roztrzepane jajko i 2 łyżki tartego sera, wymieszać. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem i wysypać bułką tartą. Rozłożyć w nim makaron, a na nim sos mięsny. Przygotować sos beszamelowy: zrobić zasmażkę z masła i mąki, dodać mleko, a na koniec 4 łyżki sera tartego, pieprz i gałkę. Sos rozprowadzić na mięsie. Wierzch potrawy posypać resztą sera i bułką. Piec ok. 25 min.

GRECKI DESER

Składniki:

- 1 jogurt naturalny grecki
szklanka pokruszonych orzechów laskowych i włoskich
kilka migdałów
- 6 łyżeczek płynnego miodu
kandyzowane owoce

Sposób przyrządzenia:

W pucharku ułożyć warstwę orzechów i migdałów. Jogurt naturalny bardzo dokładnie wymieszać z płynnym miodem i przełożyć na orzechy. Na wierzchu ułożyć kandyzowane owoce. Deser schłodzić w lodówce przez godzinę. Przed podaniem udekorować orzechami.

SUDOKU

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

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

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

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

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

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

SOULVLAKIA – SZASZŁYKI MIĘSNE

Składniki:

- 800 g jagnięciny
2 twarde, duże pomidory
100 ml oliwy
sól
sok z 1 cytryny
pieprz czarny mielony
- 4-6 ząbków czosnku
czosnek granulowany
2 cebule
oregano
2 strąki papryki

Mięso pokroić w kostkę o boku ok. 3 cm, oprószyć oregano, pieprzem, dużą ilością czosnku. Zalać oliwą oraz sokiem z cytryny i odstawić na min. 6 godzin do lodówki. Cebule pokroić w ćwiartki, paprykę i pomidory w kostkę. Mięso wyjąć z marynaty. Nabijać na szpadki na przemian z warzywami. Ułożyć szaszłyki na rozgrzanym grillu (lub w piekarniku w temp. 250-275 stopni). Opiekać 15 minut, kilkakrotnie je obracając. Przyprawić solą, podawać z pieczonymi ziemniakami lub ryżem.



Administracja

Gdy Wąbrzeźno było wsią

Kozy (11 tys. mieszkańców) i Zawoja (5 tys. mieszkańców). Co łączy te miejscowości? To największe w Polsce wsie. Ich mieszkańcom do życia nie potrzebne są prawa miejskie, ponieważ życie na wsi jest tańsze. 200 lat temu do tych samych wniosków doszli mieszkańcy Wąbrzeźna.

Na początku XIX wieku w Prusach do władzy doszli oświeceni urzędnicy jak baron von Stein. Ich zadaniem była reforma państwa. Wprowadzili oni m.in. nowy podział terytorialny państwa i samorząd.

Zniesiono kamery wojenne i domeny, które otrzymały nazwę rejencji (Regierung). Obwody rejencyjne, zarządzane przez prezydenta, dzieliły się na powiaty (Kreise) z landratem na czele. Kandydaci na landrata musieli posiadać odpowiednie kwalifikacje. Najniższy szczebel stanowiły miasta oraz gminy z naczelnikami. W 1815 r. ostatecznie ujednolicono system administracji terytorialnej, dzieląc państwo

na 10, a następnie na 14 prowincji, z nadprezydentem na czele. W ten sposób powstał czterostopniowy podział administracyjny (prowincje, rejencje, powiaty oraz miasta i gminy). Ordynacja, likwidując dotychczasowy ustrój miast, wprowadzała

nowe organy samorządowe, podlegające ścisłej kontroli państwowej. Radę miejską - ciało rządzące i kontrolujące władzę wykonawczą gminy, w liczbie od 24 do 102 osób, wybierali ją w głosowaniu tajnym i równym wszyscy posiadający obywatelstwo miejskie. Magistrat - organ wykonawczy, powoływany był przez radę miejską, złożony z członków płatnych i honorowych, zatwierdzanych przez władze państwowe. Na jego czele stał burmistrz, a w większych miastach nadburmistrz.

W latach 1833-34 kilka małych miast w Prusach Zachodnich zwróciło się do władz z prośbą przekształcenia ich w gminy wie-

skie. Podobnie działało się przez pewien czas w Wąbrzeźnie zamieszkiwanym przez ponad 1000 mieszkańców. Co ciekawe w XIX wieku zupełnie inaczej niż dziś rozumiano pojęcie „praw obywatelskich”. Przeżytkiem feudalnym było uzależnienie posiadania miejskiego obywatelstwa od posiadania własności miejskiej. W ten sposób z populacji Wąbrzeźna liczącej 1111 mieszkańców tylko 77 było obywatelami uprawnionymi do głosowania. Na zebraniu, którego celem był wybór dziewięciu radnych miasta 51 obywateli zdecydowało, że w Wąbrzeźnie nie zostanie wprowadzona ordynacja miejska. Motywowali to oszczędnościami w administracji. Utrzymanie urzędników w mieście było ich zdaniem droższe niżłożenie na wiejski urząd. Za wprowadzeniem miejskiej ordynacji głosowali tylko najbogatsi wąbrzeźnianie. Tego samego roku w grudniu próbowano ponownie przegłosować wprowadzenie miejskiej administracji w Wąbrzeźnie, jednak wniosek i tym razem upadł. Naczelny prezes prowincji pruskiej nie wyraził sprzeciwu wobec tego wniosku obywateli Wąbrzeźna i skierował

go do króla pruskiego, który ordynansem gabinetowym z 14 października 1833 roku wyraził zgodę na przekształcenie miasta w gminę wiejską. O dziwo w tym momencie obywatele miasta, a raczej już wsi zmienili zdanie i zapragnęli pozostawienia instytucji miejskich w Wąbrzeźnie.

Największym zwolennikiem powrotu Wąbrzeźna do grona gmin miejskich był burmistrz Schirmmacher, który nadał prawa miejskie ponad 50 mieszkańcom miasta. Obywatele Wąbrzeźna wystosowali nawet petycję w której argumentowali swoje zdanie:

„Ustrój wiejski i zarządzanie tutejszą miejscowością o 1300 mieszkańców przez zwykłego sołtysa nie obeznanego z urzędowaniem wydają się być w pełni niecelowe, a nawet niemożliwe”. Król pruski najwyraźniej zrozumiał tę sytuację i 6 grudnia 1834 roku wyraził zgodę na przywrócenie Wąbrzeźnu statusu miasta. Na początku kolejnego roku wybrano radnych oraz burmistrza, którym został Schirmmacher.

Piotr
Wołyński



Pierwsza wojna światowa

Niezgoda rujnuje

Wojna od wieków była siłą, która rujnowała nie tylko życie osób mieszkających w pobliżu frontu, ale i na dalekim jego zapleczu. Podobnie było w przypadku Wąbrzeźna w czasie I wojny światowej.

J. Stańczewski w swoim „Zarysie historii miasta Wąbrzeźna” pisze: „Zastój ogarnął powoli wszystkie gałęzie handlu i przemysłu. Ustało również wszelkie budownictwo. Niejednemu zaś poczęła dokuczać bieda. A chociaż głóg nie dawał się tu tak we znaki jak w wielkich miastach, to jednak nędra w miarę przedłużania się wojny ogarniała coraz liczniejsze rodziny. Najwięcej dawał się odczuwać brak opału i odzieży. Urzędy i szkoły zajmowały się zbieraniem pożyczek wojennych, złota, miedzi i gumy. Uczniowie gimnazjalni wyższych klas grupkami wędrowali po wsiach i osadach i agitowali za oddawaniem złota lub podpisywaniem deklaracji pożyczkowych. Zresztą szkoły funkcjonowały bardzo nieregularnie z powodu przemarszów różnych oddziałów wojskowych, a później z braku opału”.

W mieście wprowadzono również specjalne przepisy na czas

wojny. Zabroniono urządzać zabawy, ograniczono seanse w kinach, a także zwiększono kary za pospolite występki.

Niektóre obostrzenia były tak surowe, że graniczyły z absurdem. Na przykład w 1916 roku zakazano

używania rowerów oraz zaczęto rekwizycję opon rowerowych. Delikwent przyłapany na jeździe rowerem spodziewać się mógł mandatu w wysokości 1500 marek lub rocznego pobytu za kratkami!

tekst i grafika PW



Informacje o zgonach publikujemy na podstawie danych z Urzędu Stanu Cywilnego.

Kondolencje przyjmujemy w formie ogłoszeń płatnych pod nr tel. (56) 682 26 80

† Zawiadamiamy, że
zmarła
Maria Maćkiewicz
(lat 74)

† Zawiadamiamy, że
zmarł
Tadeusz Szulc
(lat 81)

† Zawiadamiamy, że
zmarł
Eugeniusz Petla
(lat 56)

† Zawiadamiamy, że
zmarł
Edward Guślakow
(lat 68)

† Zawiadamiamy, że
zmarła
Łucja Jakóbek
(lat 85)

† Zawiadamiamy, że
zmarła
Gabriela Pisarczyk
(lat 82)

Porady specjalisty

Wapń dba o kości

Badania epidemiologiczne potwierdzają, że z niskim spożyciem wapnia w ciągu całego życia wiąże się nie tylko zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy, ale także nadciśnienia tętniczego. Z kolei inne badania sugerują, że właściwe spożycie wapnia może odgrywać istotną rolę w profilaktyce nowotworów jelita grubego.

Wapń, jak doskonale każdy z nas wie, to pierwiastek wchodzący w skład kości. Jednak jego rola w organizmie wcale się na tym nie kończy. Pierwiastek ten, oprócz spełniania głównej roli, jaką jest funkcja budulcowa kości i zębów, jest również aktywatorem wielu enzymów, m. in. lipazy, poza tym uczestniczy w procesie krzepnięcia krwi. Wapń odgrywa również bardzo ważną rolę we właściwym funkcjonowaniu układu mięśniowego, w szczególności jest potrzebny do skurczów mięśni, natomiast magnez ułatwia rozkurcze. Ponadto jest niezbędny do hydrolizy ATP (trifosforanu adenozy), by związek ten mógł być wykorzystany jako energia pobudzająca skurcze tkanki mięśniowej.

Zapotrzebowanie na wapń wynika głównie z potrzeb wzrostowych organizmu. Zawartość wapnia w organizmie zwiększa się w ciągu życia do ok. 20-50 g w chwili urodzenia do 1200 – 1300 g w wieku ok. 25 lat ze względu na skokowe powiększanie się rozmiarów ciała, a w tym kości. Szczególnie duże zapotrzebowanie na wapń występuje pomiędzy 1 a 3 rokiem życia oraz 10 i 15. Do 25 roku życia zawartość tego pierwiastka w kościach osiąga maksymalną dla danego organizmu tzw. szczytową masę kości. Z tego właśnie względu do 25 roku życia podaż wapnia powinna być na wysokim poziomie. Dotyczy to też fosforu. W następnych latach życia należy dostarczać mniej tego pierwiastka. W wieku starszym o ok. 10% zmniejsza się wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego. Dodatkowo w okresie menopauzy u kobiet obserwuje się wyższe straty tego pierwiastka z moczem ze względu na zmniejszoną resorpcję kości, spowodowaną zaburzeniami hormonalnymi.

Zawartość wapnia w produktach spożywczych jest na ogół mała. Najwięcej znajduje się

w mleku i jego przetworach oraz w konserwach rybnych, o ile ryby spożywanych wraz z ośćmi. Zawartość wapnia w 100 g mleka i serach twarogowych wynosi ok. 100 mg, podczas gdy w napojach mlecznych typu jogurty, ze względu na dodatek mleka w proszku, zawartość tego pierwiastka jest wyższa i wynosi średnio ok. 150 mg. Znacznie więcej wapnia jest w żółtych serach, bo ok. 800 mg w 100g produktu. Należy jednak pamiętać, że sery zawierają dużą ilość tłuszczu, zatem dostarczają znacznej ilości kalorii, w związku z tym powinny być pożywane z umiarem. Wapń można również znaleźć w takich produktach jak: orzechy, pestki słonecznika, nasiona sezamu, fasolka szparagowa, brokuły, drożdże piwne, zielone warzywa liściaste.

Oprócz ogólnej zawartości wapnia w produktach, bardzo ważne jest jego przyswajanie przez organizm. Ogólnie przyjmuje się, że biodostępność wapnia z pożywienia wynosi ok. 25-40%, przy czym największa jest z mleka i jego przetworów.

Na biodostępność wapnia z pożywienia ma wpływ wiele czynników. Do czynników zmniejszających jego wchłanianie zaliczyć należy substancje antyodżywcze jak: kwas szczawowy, występujący w szczawiu, szpinaku, rabarbarze, oraz kwas fitynowy, który znajduje się m. in. w otrębach, a także duża ilość nierozpuszczalnej frakcji błonnik pokarmowego. Do czynników zwiększających przyswajalność wapnia należy zaliczyć niektóre aminokwasy, laktozę (cukier mleczny) oraz witaminę D.

Istotną rolę odgrywa też rodzaj produktu stanowiącego źródło wapnia, skład posiłku, jak również stosunek wapnia do fosforu oraz ilość białka w diecie. Na przykład szpinak, mimo wysokiej zawartości wapnia, który jest słabo



przyswajalny, ogranicza wchłanianie tego pierwiastka z innych źródeł, np. z mleka.

Wapń jest magazynowany w organizmie w postaci tzw. puli wapniowej. Zapasy tworzą się średnio do 21-25 roku życia. Po tym czasie należy dbać o optymalną ilość tego pierwiastka w naszej codziennej diecie, gdyż nie jest on już magazynowany. Ze względu na to, że jest związkiem egzogennym (musi być dostarczany do organizmu z zewnątrz – z dietą), bardzo ważne jest, aby nie dopuścić do jego niedoborów. Długotrwały niedobór wapnia w pożywieniu, a także niedobór witaminy D, może doprowadzić do obniżenia stężenia wapnia we krwi. Objawy tego stanu dotyczą głównie układu nerwowego, a najbardziej charakterystyczny wśród nich to tężyżka. Przejawia się ona mrowieniem warg, rąk, stóp i twarzy. Z kolei konsekwencją niedoboru wapnia u dzieci jest krzywica, polegająca głównie na nieprawidłowym uwapniowaniu rosnących kości i przerostu chrząstek nasadowych, natomiast u dorosłych – osteomalacja (demineralizacja prowadząca do rozmiękania i deformacji kości). Natomiast na skutek starzenia się organizmu dochodzi do osteoporozy, czyli utraty gęstości kości.

Należy jednak podkreślić, że również długotrwałe spożycie nadmiernej ilości wapnia może być przyczyną powstawania kamieni nerkowych oraz zaburzeń pracy mięśnia sercowego. Nadmierna podaż tego składnika utrudnia wchłanianie niektórych składników mineralnych, np. żelaza i cynku.

specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

Zdrowie

Rozstań się z papierosem

W krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. Skutki zdrowotne Twojego palenia mogą także ponosić osoby z Twojego otoczenia.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że 38% mężczyzn i 13% kobiet umiera w Polsce przedwcześnie (w wieku 35-69 lat) z powodu palenia tytoniu. Szkodliwe skutki inhalacji dymem tytoniowym spowodowane są obecnością w nim kompleksu około 4 tysięcy związków chemicznych o toksycznym oddziaływaniu na tkanki organizmu, a w tym ponad 40 z nich o udowodnionym działaniu rakotwórczym.

Jednym z najbardziej znanych składników dymu tytoniowego jest nikotyna, która przez Światową Organizację Zdrowia uznana została za substancję silnie trującą i uzależniającą.

Już od 0,5 do 1 mg na kg masy ciała tego środka stanowi dawkę śmiertelną, a pamiętać należy, że taką dawkę zawiera przeciętnie 4-5 sztuk papierosów.

Kolejnym składnikiem dymu z papierosa jest tlenek węgla, śmiertelnie trujący gaz powodujący zaciężenie.

Bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia są substancje smoliste. To około 50 związków chemicznych, które oprócz działania toksycznego uszkodzają DNA komórki i powodują nowotwory. Wśród nich jest naftyloamina, dimetylnitrozoamina i benzopiren. Ślady tych substancji znajduje się w całym organizmie, a więc nowotwory, które są przez nie wywołane nie dotyczą jedynie dróg oddechowych.

Poza wymienionymi dotychczas składnikami dymu, znajdują się w nim także: alkohole (głównie metylowy), fenol trujący środek dezynfekujący, cyjanowodor, który używany był w komorach gazowych, DDT środek owadobójczy, akrydyna stosowana w produkcji barwników, naftalina środek przeciw molom, chlorek winylu stosowany do produkcji plastiku, amoniak drażniący gaz, rozpuszczalniki organiczne, chemiczne, przemysłowe, np. toluen, aceton, toluidyna, metale ciężkie, m. in. ołów, arsen, kobalt, kadm, polon i wiele innych.

Istnieje wiele wyników badań dających dowody, że palenie tytoniu powoduje zmiany w funkcjonowaniu układu krążenia: zmniejsza się tolerancja wysiłku fizycznego, dochodzi do zmniejszenia przepływu krwi w naczyniach wieńcowych i skórnych, wzrasta tendencja do tworzenia się zakrzepów wewnętrznych naczyń.

Te zmiany wpływają na rozwój choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego i zwiększają ryzyko zawału serca. Formaldehyd znajdujący się w dymie bezpośrednio doprowadza do martwicy ko-

mórek mięśnia sercowego.

Palenie tytoniu sprzyja wielu schorzeniom nie związanym z układem oddechowym, m. in. chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

W drogach oddechowych powoduje przede wszystkim przewlekły stan zapalny prowadzący do poważnego schorzenia – Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc, zwanej popularnie POCHP. Nasilająca się z roku na rok duszność prowadząca do inwalidztwa i przedwczesnej śmierci jest głównym objawem tego schorzenia. Jest ono czwartą przyczyną zgonów w Polsce i szóstą w Europie.

W wyniku wdychania dymu tytoniowego szkodliwe substancje, przede wszystkim ciała smoliste powodują uszkodzenia DNA komórki, działając rakotwórczo. Nowotwory, których przyczyną jest zarówno czynne, jak i bierne palenie tytoniu występują w układzie oddechowym oraz innych rejonach ciała.

Według badań przeprowadzonych w Europie, Japonii i Ameryce Północnej dym tytoniowy odpowiedzialny jest za 87-91% zachorowań na raka płuca u mężczyzn i 57-86% u kobiet. Jest to najczęściej spotykany w Polsce nowotwór wśród mężczyzn, natomiast u płci przeciwnej zajmuje trzecie miejsce tuż po raku sutka i szyjki macicy. Analitycy obawiają się, że już w najbliższych latach również u kobiet ten nowotwór wysunie się na pierwsze miejsce. Wzrost ten spowodowany jest upowszechnieniem palenia wśród kobiet w ostatnich dekadach. Zachorowalność na raka przełyku, raka gardła i jamy ustnej wynikająca ze szkodliwego oddziaływania dymu tytoniowego, bądź jego współoddziaływania z alkoholem wynosi 43-60%. Znaczna liczba nowotworów złośliwych pęcherza moczowego i trzustki, pewna część raków żołądka, nerki i szyjki macicy również jest efektem palenia tytoniu.

Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nałogiem. Zaprzestanie palenia niezależnie od wieku powoduje spadek zagrożenia nowotworami tytoniozależnymi. Już po pięciu latach ryzyko spada o połowę, a po dziesięciu latach od zrezygnowania z nałogu jest ono takie samo jak u osób nigdy niepalących.

Pomoc w rzucaniu palenia można uzyskać w: Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 w dni powszednie 11.00-19.00, sobota 11.00-15.00.

oprac. (bla)
materiał WSSE Kraków

Aby pokryć 25% dziennego zapotrzebowania na wapń dla osoby dorosłej należy spożyć np.:

Produkt	Ilość [miara domowa]
Mleko	¾ szklanki
Ser twarogowy	3 plasterki (5 x 9 cm o grubości 1 cm)
Ser żółty	1 plaster (6 x 8 cm o grubości 0,5 cm)
Fasolka konserwowa	1,5 puszka (400g)
Marchew	10 średnich sztuk
Mandarynka	10 sztuk

**SYTUACJA:**

Napastnik podaje piłkę do współpartnera, ale podana jest ona zbyt mocno i przewraca chorągiewkę boczną w ten sposób, że sędzia nie jest w stanie stwierdzić czy piłka wyszła poza linię boczną czy bramkową. Co powinien zrobić arbiter w takiej sytuacji?

**DECYZJA:
AUT BRAMKOWY**

W takich sytuacjach arbiter gwizdże z korzyścią dla drużyny broniącej się. Czyli piłkę w swoim posiadaniu ma bramkarz, który wprowadzi ją do gry wybiciem z „piątki”. Gdyby natomiast piłkę wybijał obrońca byłby aut na korzyść atakujących.

**SYTUACJA:**

Obrońca wyrzuca piłkę z autu, piłka przelatuje obok bramkarza delikatnie dotykając jego nogi i wpada do bramki. Co w tej sytuacji robi sędzia?

**DECYZJA:
GOL****WYJAŚNIENIE SĘDZIEGO:**

Przepisy mówią jasno, że bramki nie można zdobyć bezpośrednio z wrzutu z autu. Inaczej jest jeśli piłka po drodze dotknie któregoś z piłkarzy. Wówczas jest ona „wprowadzona do gry” i dlatego gol musi zostać uznany. W tego typu sytuacjach lepiej, jeśli bramkarz puści piłkę i wpadnie ona do bramki.

Piłka nożna

Na boisku rządził upał

Pierwszy z zeszłotygodniowych sparingów, rozegranych przez piłkarzy Unii odbył się w Łasinie. Przeciwnikiem „biało-błękitnych” była drużyna tamtejszego Piasta. Mecz zakończył się wynikiem 2:4, a ogromny wpływ na przebieg gry miała upalna aura.



Unici, gdy przyspieszali grę, z łatwością wyprzedzali rywali

W minioną środę wysoka temperatura utrzymywała się przez cały dzień i chociaż spotkanie rozpoczęło się dopiero o 18.30, piłkarze obu drużyn dotkliwie odczuwali upał. Niewiele pomogło podzielenie spotkania na tercje: przez większość czasu gra toczyła

się w leniwym tempie.

Od początku meczu widoczna była różnica dwóch klas, jakie w ligowych rozgrywkach dzieliły obydwa zespoły. Chociaż na pozór obydwie drużyny mniej więcej tyle samo czasu były w posiadaniu piłki, to wystarczyło, że unici przy-



Piotr Nowicki pokonał bramkarza Piasta z najbliższej odległości



Rafał Becker zdobywając drugiego gola dla Unii ograł obrońców i bramkarza drużyny gospodarzy

spieszyli tempo gry, a zawodnicy gospodarzy mieli problemy z grą obronną.

Mimo tego rodzaju przewagi na boisku, unitom z początku nie było łatwo wypracowywać dobrych sytuacji do strzelenia bramki. Pierwszego gola zdobyli dopiero w 15. minucie spotkania, a jego strzelcem był Piotr Nowicki, który po dośrodkowaniu z rzutu wolnego z najbliższej odległości pokonał bramkarza Piasta. Gospodarze nie stwarzali zbyt wielu sytuacji strzeleckich i Jan Wiśniewski, który bronił w tym meczu przez pierwsze 50 minut nie miał zbyt wiele pracy, zajmując się głównie wychwytywaniem dośrodkowań.

Bardziej zdecydowany, a przede wszystkim skuteczny atak unitów rozpoczął się pod koniec drugiej tercji spotkania. Rozpoczął go w 50. minucie Rafał Becker, który sam poradził sobie z obrońcami i bramkarzem gospodarzy, podwyższając wynik na 0:2. Sześć minut później Jarosław Rybszleger po raz trzeci pokonał bramkarza Piasta, strzelając, podobnie jak w poprzednim sparingu z Drwęcą Nowe Miasto Lubawskie, spoza linii pola karnego.

Równie dobrze rozpoczęła się dla „biało-błękitnych” trzecia tercja spotkania. Czwartego gola dla Unii zdobył z rzutu karnego Bartosz Krysztofiak. I wtedy, gdy można było się spodziewać kolejnych goli dla unitów, ruszyli do ataku gracze gospodarzy. Dopiero od tego momentu mecz mógł się podobać. Tempo gry wzrosło, a groźne akcje były wyprowadzane przez zawodników obu drużyn. Broniący w drugiej części spotkania Tomasz Zubrzycki kilkakrotnie udanie interweniował, ale nie miał nic do powiedzenia w 73. i 82. minucie, kiedy to piłkarzom Piasta udało się zmniejszyć rozmiar porażki.

tekst i fot. Jarek Brzuska

Piast Łasin – Unia Wąbrzeźno 2:4 (0:1, 0:2, 2:1)

Bramki dla Unii: Piotr Nowicki (15.), Rafał Becker (50.), Jarosław Rybszleger (56.), Bartosz Krysztofiak (66.)

Piłka nożna

Oby tak dalej

Sobotni sparing unitów z drużyną Startu Warlubie rozegrany został gościnnie na boisku w Grudziądzu. Najciekawsze, jak dotąd, ze spotkań kontrolnych zakończyło się zwycięstwem „biało-błękitnych” 1:0.



Powinno być 2-0 - piłkę już zza linii bramkowej wybił były zawodnik Unii Łukasz Budziński

Miejsce rozegrania tego spotkania zmieniane było dwukrotnie. Pierwotnie miało się ono odbyć w Warlubiu, gdyż unicy chcieli w ten sposób pozwolić wzmocnić się trawie posianej na własnym stadionie. Gdy jednak okazało się, że ze względu na upały nowa trawa i tak się nie wzmocni, miejsce rozegrania spotkania przeniesiono do Wąbrzeźna. Jednak ulewa, jaka w sobotni poranek przeszła nad miastem sprawiła, że boisko przy ul. Sportowej nie nadawało się tego dnia do gry. W ostatniej chwili udało się jednak zorganizować spotkanie w Grudziądzu, na boisku pokrytym sztuczną nawierzchnią.

Od początku wiadomo było, że to spotkanie nie będzie należało do najłatwiejszych. Drużyna Startu Warlubie ma silnego sponsora, który pragnie z roku na rok awansować do wyższej klasy rozgrywek i regularnie wzmocnia zespół no-

wymi zawodnikami. W tym roku do Startu przeszli między innymi dwaj piłkarze, którzy jeszcze wiosną byli podstawowymi zawodnikami wąbrzeskiej Unii: Cezary Gozdek i Łukasz Budziński. Jak pokazało sobotnie spotkanie ci dwaj zawodnicy dobrze odnaleźli się w nowym zespole.

Mecz rozpoczął się po myśli unitów. Już w siódmej minucie spotkania Piotrowi Nowickiemu udało się po dośrodkowaniu z rzutu różnego zdobyć gola, który, jak się okazało, zdecydował o losach spotkania. Pięć minut później powinno być 2:0. W polu karnym drużyny Startu głową uderzył znowu Piotr Nowicki, a piłkę z bramki wybił Łukasz Budziński, który po meczu z uśmiechem „nie potwierdził ani nie zaprzeczył”, że piłka przekroczyła o kilkadziesiąt centymetrów linię bramkową. Okazuje się, że tego typu sędziowskie błędy zdarza-

ją się nie tylko na Mundialu (jak choćby w wypadku nieuznanej bramki w meczu Niemcy-Anglia), ale także w spotkaniach sparingowych. W tym wypadku arbitra usprawiedliwiało jednak to, że prowadził to spotkanie sam, bez pomocy sędziów liniowych i mógł niedokładnie widzieć tę sytuację.

Piłkarze Startu, którzy do tego spotkania podeszli niezwykle poważnie, z minuty na minutę zyskiwali przewagę na boisku i od końcówki pierwszej połowy meczu zmusili unitów do skoncentrowania się na grze obronnej. Na szczęście „biało-błękitni” dobrze wywiązali się z tego zadania i udało się im utrzymać do końca spotkania skromne, jednobramkowe prowadzenie. W znacznej mierze wynikało to z faktu, że, mówiąc piłkarskim językiem, drużynie Startu „zabrakło strzelb”. Łatwo dochodzili pod pole karne Unii, ale ze skutecznością strzelecką było już znacznie gorzej, a jeżeli już piłka zmierzała w światło bramki, to na jej drodze znajdował się dobrze tego dnia dysponowany Jan Wiśniewski.

Piłkarze Unii podczas tego-rocznych spotkań sparingowych prezentują się o wiele lepiej niż podczas zeszłorocznych spotkań kontrolnych, które często przegrywali z o wiele słabszymi rywalami. Nie chodzi jednak tylko o wyniki. One w meczach sparingowych nie są najważniejsze. Drużyna, która ze względu na odejście kilku podstawowych zawodników, ulega znacznym zmianom potrafi zagrać szybko i przestrzegać dyscypliny taktycznej. Piłkarze są dobrze przygotowani kondycyjnie, a co najważniejsze, w tym roku nie ma problemów z zebraniem pełnego składu na spotkania sparingowe.

Unitów przed zaplanowanym na weekend 7-8 sierpnia początkiem nowego sezonu czekają jeszcze dwa spotkania kontrolne, z drużynami Strażaka Przechowo i Chemika Bydgoszcz. Drugie z tych spotkań odbędzie się w sobotę na wąbrzeskim stadionie, o ile pogoda pozwoli. Niestety, w chwili zamykania tego numeru, nie był jeszcze znany dokładny terminarz rozgrywek czwartej ligi jesienią sezonu 2010/2011.

tekst i fot. Jarek Brzuska



Główkuje Jarosław Rybszleger



Przy piłce Michał Taczyński

Piłka nożna

Mało chętnych do gwizdania

Obecnie w powiecie wąbrzeskim posiadamy kilku „etatów” sędziów. Drzwi do sędziowania stoją otworem. Wystarczy tylko kondycja, trochę nauki oraz szczerą chęć.

Co roku w okresie zimowym Kujawsko-Pomorski ZPN prowadzi kursy dla kandydatów na sędziów. Przeważnie rozpoczynają się one w listopadzie. Kurs kosztuje ok. 200zł. Składa się z 14 dwugodzinnych wykładów. Każdy przyszły sędzia uczestniczący w kursie otrzymuje również pomoce naukowe np. książkę przepisów gry w piłkę nożną, przykładowe testy itd. Po zakończeniu wykładów kandydaci przechodzą test biegowy i teoretyczny. Biegowy test Coopera polega na pokonaniu minimum 2600 metrów w 12 minut. Test teoretyczny składa się ze 100 pytań. Chcąc go zdać należy poprawnie odpowiedzieć na 70% z nich. Po zdaniu testów staje się sędzią

próbny. Mogą oni prowadzić mecze drużyn juniorskich jako arbitrzy główni. Mogą również biegać na linii jako sędziowie asystenci do V ligi włącznie. Po roku każdy sędzia próbny przechodzi kolejny test składający się z 30 pytań oraz test kondycyjny.

Ważne, że kandydat na sędziego musi mieć ukończone 18 lat. W ostatnich latach bardzo chętnie przyjmuje się na przygotowanie sędziowskie również panie. Jeśli chodzi o pytania egzaminacyjne dla sędziów, to w większości przypominają one te publikowane przez nas w rubryce „Panie sędzio, za co?”

Piotr Wołyński

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

**CWA TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO**

REKLAMA

*Gabinet Medycyny Estetycznej
W Bobrowie k. Brodnicy*

Wykonujemy:

BOTOX

JEDYNA SKUTECZNA
LIKWIDACJA ZMARSZCZEK
(kurze łapki, czoło, unoszenie brwi,
zmarszczki palacza, trójkąt Marsa)

MEZOTERAPIA

SKUTECZNE ODŻYWIENIE SKÓRY
TWARZY I SZYI

WYPEŁNIACZE

WYPEŁNIANIE
(wypełnianie głębokich bruzd,
konturowanie twarzy, powiększanie ust,
Volumetria.)

INTRALIPOTERAPIA

NOWOŚĆ NIECHIRURGICZNE USUWANIE
TKANKI TŁUSZCZOWEJ
(Podbródek, brzuch, pośladki, uda)

**WIĘCEJ INFORMACJI UDZIELAMY:
Tel. 666-32-85-19 www.estetykabobrowo.pl**



Kolarstwo

Lipiec pachniał podium

Kolarze grupy Rumiński-Drewmak-Siegenia-PPG Wąbrzeźno weszli w drugą część sezonu zdobywając kolejne podia podczas wyścigów na Kujawach i ziemi lubuskiej.

8 lipca kolarze zmagali się na 70-kilometrowej trasie wyścigu w Mogilnie. Profil trasy nie należał do najłatwiejszych, a kolarzom dodatkowo nie sprzyjał główny wróg peletonu, czyli mocny boczny wiatr. To właśnie silne podmuchy wiatru powodują częste rozdzielanie się peletonu. Nie inaczej było i w tym przypadku. W siedmioosobowej ucieczce, która oderwała się od peletonu już na pierwszej pętli szczęśliwie znalazł się Jakub Łamek.

Pecha miał Zbigniew Gogolin, który na drugiej rundzie uczestniczył w zderzeniu i w skutek uszkodzenia roweru nie mógł dokończyć wyścigu.

Wracając do Jakuba Łamka jadącego w ucieczce, na 10 km przed

metą podjął on próbę ataku, jak się potem okazało skuteczną. To kolejne zwycięstwo kolarza w Mogilnie. Poprzednio dokonał tego w 2006 roku, kiedy bronił jeszcze barw zespołu LKK Ziemia Lubawska.

Kolejny wyścig odbył się w podgórzkich Różankach. Była to już dziewiąta edycja Gorzowskiego Maratonu Rowerowego. Słowo maraton jest w tej sytuacji jak najbardziej na miejscu, ponieważ dystans wyścigu jak dla amatorów był bardzo długi, bo 175-kilometrowy. Zbigniew Gogolin pokonał ten dystans w niespełna 5 godzin, co dało mu 4 miejsce w klasyfikacji generalnej oraz drugie w swojej kategorii wiekowej.

PW

