



REDAKCJA
tel. 56 493 41 50

POWIAT

Duże pieniądze na edukację

str. 2

GMINA PŁUŻNICA

Ile dostaną sołectwa?

str. 3

REKLAMA

BENMAR 785 182 282
607 042 741

**PRODUKCJA SIATKI
OGRODZENIOWEJ
SŁUPKI PANELE AKCESORIA
KOMPLEKSOWY MONTAŻ
OGRODZEŃ**

Białkowo 39A
87-400 Golub-Dobrzyń

REKLAMA

**Pellet
drzewny**

**SKŁAD WĘGLA
FRYDRYCHOWO 17B**

tel. 662 449 257

sprzedaż ratalna
węgiel workowany
dowóz gratis
**ATRAKCYJNE CENY
ZAPRASZAMY!**

CZWARTEK

2 SIERPNIA 2018

ISSN: 2080-0878

1,99 zł

w tym 5% VAT

nr 31/2018 (485)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Drogowcy weszli na miejskie ulice

WĄBRZEŹNO ➤ 25 lipca rozpoczęła się przebudowa ulic: Mickiewicza, Krasińskiego i Słowackiego w Wąbrzeźnie. Wcześniej modernizację urządzeń wodno-kanalizacyjnych przeprowadził tam Miejski Zakład Energetyki Ciepłej, Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Wąbrzeźnie



Według zapewnień urzędu miasta, ulice Mickiewicza, Krasińskiego i Słowackiego do listopada br. zostaną zmodernizowane

Umowa na przebudowę ulic Mickiewicza, Krasińskiego i Słowackiego w Wąbrzeźnie została podpisana w lutym. W wyniku przetargu wykonawcą prac zostało Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów KOBYLARNIA S.A. Koszt inwestycji wynosi 2 mln 236 tys. 373,16 zł brutto i zostanie pokryty z budżetu miasta.

Jak informuje wąbrzeski ratusz, przekazanie drogowcom placu budowy wraz z niezbędną dokumentacją odbyło się na początku lipca, po zakończeniu prac wodno-kanalizacyjnych,

przebudowanych na tych ulicach przez MZECWiK. Ogólny zakres prac obejmuje m.in. rozebranie nawierzchni ulic i chodników, regulację pionową studzienek dla włączów kanałowych (istniejących) wraz z wymianą nakryw żelbetowych, założeniem pierścieni odciążających i wymianą włączów żeliwnych, regulację pionową wszystkich studzienek dla zaworów wodociągowych, gazowych, kanalizacyjnych i wód opadowych, wybudowanie nowej podbudowy jezdni, położenie trzech warstw masy bitumicznej

budowę chodników i wjazdów do posesji, a także budowę ścieżki rowerowej na odcinku od ul. Krasińskiego do skrzyżowania z ul. Żwirki i Wigury po prawej stronie ulicy, doświetlenie ulicy i zamontowanie nowego oznakowania pionowego i poziomego. Przebudowywane drogi mają być oddane do użytku w listopadzie tego roku.

Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów KOBYLARNIA S.A. z Brzoza zostało wyłonione spośród trzech firm, które uczestniczyły w przeprowadzonym przez urząd miasta przetargu nieograniczonym.

— O wyborze oferty decydowały dwa czynniki: najniższa cena oraz okres gwarancji. Wszyscy oferenci zaproponowali sześcioletni okres gwarancji i w tym kryterium każdy z nich otrzymał maksymalną liczbę punktów. Natomiast zaproponowane ceny wynosiły: 2.236.373,16 zł, 2.417.165,89 zł oraz 2.564.461,86 zł. Najniższą cenę zaoferowała firma z Brzoza — czytamy na stronie internetowej urzędu.

Dokończenie na str. 3



WĄBRZEŹNO ➤ Kasa zostaje w magistracie

Zapowiadana wcześniej likwidacja okienka kasowego w wąbrzeskim urzędzie miasta nie będzie miała miejsca. Na prośbę mieszkańców burmistrz Leszek Kawski zdecydował, że kasa będzie nadal funkcjonować. Jak informują urzędnicy, wpłaty gotówkowe w okienku kasowym będą przyjmowane do czasu zakupu urządzenia, które przyjmuje i wydaje monety oraz banknoty.

(krzan)

fot. UM Wąbrzeźno



GMINA RYŃSK ➤ Podniebne atrakcje w Wałczyku

W ostatnią niedzielę w Gospodarstwie Agroturystycznym „Topolewscy” w Wałczyku już po raz ósmy został zorganizowany Piknik Lotniczy „Kolorowe Niebo”. Impreza, jak co roku, spotkała się z ogromnym zainteresowaniem, nie tylko ze strony mieszkańców gminy Ryńsk. Pełna relacja na stronie 6.

(ToB)

fot. (krzan)

Duże pieniądze na edukację

POWIAT ➤ W środę 25 lipca w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu odbyła się uroczystość wręczenia umów o dofinansowanie projektów w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego. Środki trafią m.in. do naszego miasta i powiatu na przedsięwzięcia edukacyjne

– Tym razem przekazujemy środki na podwyższanie wiedzy i umiejętności uczniów, przede wszystkim w zakresie przedmiotów przyrodniczych. To kompetencje premiujące młodych, którzy chcą zdobyć wyższe wykształcenie zwłaszcza w obszarze nauk ścisłych i politechnicznych kierunków studiów – tłumaczy marszałek Piotr Całbecki.

Wśród przekazanych beneficjentom umów w ramach RPO są cztery projekty edukacyjne dotyczące podnoszenia jakości kształcenia i rozwoju kompetencji kluczowych dzieci i młodzieży. Skorzysta blisko 1,1 tysiąca uczniów i 80 nauczycieli ze szkół podstawowych (w tym specjalnych) oraz średnich w powiatach chełmińskim, aleksandrowskim i wąbrzeskim.

Powiat wąbrzeski otrzymał około 740 tys. zł na zrealizowanie projektu „Przez naukę do sukcesu II”. Jego celem jest poprawa jakości kształcenia i rozwój kompetencji kluczowych 317 uczniów w szkołach, dla których organem prowadzącym jest powiat wąbrzeski. Wsparciem zostaną objęci uczniowie: Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół we Wroniu, Technikum w Zespole Szkół we Wroniu, Liceum Ogólnokształcącego w Ze-



spole Szkół Ogólnokształcących w Wąbrzeźnie, Technikum w Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie, Szkoły Podstawowej Specjalnej z Oddziałami Gimnazjum Specjalnego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Dębowej Łące.

Uczniowie otrzymają kompleksowe wsparcie w postaci dodatkowych zajęć z przedmiotów matematyczno-przyrodniczych, języka angielskiego, języka niemieckiego, narzędzi TIK, oraz zajęć w zakresie kształtowania i rozwijania postaw i umiejętności niezbędnych na rynku pracy w zakresie kreatywności, innowacyjności i pracy zespołowej. Szkoły przeprowadzą również zajęcia z wykorzystaniem metody eksperymentu w naucza-

niu chemii, geografii i fizyki. Dla uczniów zagrożonych przedwczesnym opuszczeniem systemu oświaty przewidziano indywidualną ścieżkę wsparcia pedagogiczno-psychologicznego.

Kompleksowe wsparcie otrzymają również uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Dla podopiecznych Liceum Ogólnokształcącego w ZSO i Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dębowej Łące zaplanowano realizację doradztwa edukacyjno-zawodowego. W ramach projektu 34 nauczycieli skorzysta ze wsparcia w zakresie: szkoleń z wykorzystania metod eksperymentu naukowego w edukacji, jak ciekawie uczyć przedmiotów przyrodniczych i realizować

podstawę programową, szkolenia z metody terapeutycznej, warsztatu dotyczącego zachowań autodestrukcyjnych u młodzieży, szkolenia na temat metod indywidualizacji pracy na zajęciach. Szkoły, które wezmą udział w projekcie zostaną wyposażone w nowoczesne pomoce dydaktyczne i narzędzia TIK.

Z kolei miasto Wąbrzeźno otrzymało ponad 328 tys. zł dofinansowania na projekt „Rozwijanie kluczowych kompetencji uczniów (edukacja matematyczno-przyrodnicza i języki obce).

Projekt skierowany jest do 150 uczniów i 40 nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 3 im. Edmunda Wojnowskiego w Wąbrzeźnie. Jego założeniem jest podniesienie jakości kształcenia

w Wąbrzeźnie poprzez podniesienie kompetencji 150 uczniów oraz uzyskanie kwalifikacji u 40 nauczycieli w SP 3, którzy wykorzystują wyposażenie do prowadzenia zajęć, zakupione w ramach projektu w okresie od 1 września 2018 do 30 czerwca 2020.

– Wszystkie działania zaplanowane w projekcie wynikają z diagnozy przeprowadzonej przez szkołę przed opracowaniem i złożeniem wniosku – czytamy w opisie. – Zaplanowane zakupy pomocy naukowych wynikają z potrzeby wprowadzenia w wyniku reformy oświaty w szkole nowej podstawy programowej i zostały zaplanowane po przeprowadzeniu inwentaryzacji posiadanych pomocy dydaktycznych i ich stanu.

W projekcie zaplanowano dla nauczycieli szkolenia, kursy i studia podyplomowe podwyższające ich kompetencje i kwalifikacje. Dla uczniów słabych przewidziano zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze i zajęcia dla uczniów zdolnych (koła zainteresowań). Obie grupy skorzystają też z wycieczek edukacyjnych.

(ToB)

fot. Urząd Marszałkowski w Toruniu/Szymon Zdziebło/Tarantoga.pl

Powiat

Ranking bogactwa

Pismo „Wspólnota” opublikowało ranking najbogatszych samorządów. Jak w zestawieniu wypadły nasze miasto i powiat?



„Najbogatsze samorzady” to doroczny ranking „Wspólnoty”. Samorządowe czasopismo skonstruowało zestawienie w oparciu o dane, ile pieniędzy wpływa do gminy lub powiatu. Przy analizie pominięto jednak dotacje. Wiele niekoniecznie bogatych gmin potrafi „zgarnąć” spore pieniądze właśnie ze środków unijnych. W rankingu pod uwagę brano tylko

dochody własne gmin i subwencje, które wpływają do budżetów samorządów z państwa. Następnie wynik podzielono przez liczbę mieszkańców.

– Zwłaszcza w okresie intensywnego korzystania z funduszy unijnych takie dotacje mają chwilowy, ale bardzo silny wpływ na wielkość dochodów. Wpływ dużej dotacji inwestycyjnej potrafi wy-

windować samorząd bardzo wysoko w rankingu, ale jest to awans chwilowy (incydentalny) i niemający związku z trwałym wzrostem zamożności. Wydaje się więc, że uwzględnienie tylko dochodów własnych i otrzymywanych subwencji lepiej oddaje hasło naszego rankingu („zamożność”) – piszą autorzy rankingu.

Powiat wąbrzeski zajął w rankingu dopiero 210. miejsce na ponad 300. Jego dochód w przeliczeniu na jednego mieszkańca wyniósł 671,15 zł. Dla porównania, powiat rypiński zajął 71. miejsce, golubsko-dobrzyński – 135., lipnowski – 171., a brodnicki – 174. miejsce.

W kategorii miast powiatowych Wąbrzeźno (2756,46 zł) zostało sklasyfikowane na 147. pozycji na 267 możliwych. To wynik lepszy niż w zeszłym roku (177), ale gorszy niż dwa lata temu (137). Dobrze wypada Brodnica, która jest 92. Rypin został sklasyfikowany na 107. pozycji (awans ze 140.), a Golub-Dobrzyń jest dopiero 197.

W kolejnym wydaniu przybliżymy sytuację gmin wiejskich.

(ToB), fot. ilustracyjne

W SKRÓCIE

WĄBRZEŹNO Zatrzymaj się na chwilę

W środę 1 sierpnia o 17.00 w Wąbrzeźnie syreny alarmowe ogłoszą 74. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego. Harcerze, delegacje samorządów i mieszkańcy spotkają się przy obelisku na ul. Górnej, aby oddać hołd Powstańcom. Złożą przy nim wiązanki kwiatów i zapalą znicze. Syreny włączone będą przez jedną minutę.

GMINA PŁUŻNICA Zwrot podatku akcyzowego

Od 1 do 31 sierpnia rolnicy mogą składać wnioski o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego, wykorzystywanego do produkcji rolnej. Do wniosku należy dołączyć faktury VAT lub ich kopie stanowiące dowód zakupu oleju napędowego w okresie od 1 lutego 2018 r. do 31 lipca 2018 r. Formularz można składać w Punkcie Obsługi Klienta w Urzędzie Gminy w Płużnicy. Wzór wniosku jest dostępny na stronie www.pluznica.pl.

(ToB)

TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO



Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 22
tel. (56) 493 41 50
e-mail: redakcja@wpr.info.pl

Redaktor prowadzący:
Tomasz Błaszkiwicz
tel. 721 093 072
t.blaszkiewicz@wpr.info.pl

Dział reklamy i ogłoszeń:
tel. 608 688 587
e-mail: reklama@wpr.info.pl
Wydawca:
Wydawnictwo
Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
Druk:
GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5

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

Ile dostaną sołectwa?

GMINA PŁUŻNICA ▶ Urząd Gminy podał kwoty Funduszu Sołeckiego na 2019 rok. Łącznie na potrzeby mieszkańców trafi ponad 420 tys. zł. Najwięcej, bo blisko 38 tys. zł otrzyma sołectwo Płużnica



– Gdy po raz pierwszy wydzielaliśmy fundusz sołecki na 2012 rok, wydawało się, że 224 tys. zł przeznaczone na sołectwa to duża kwota. W przyszłym roku fundusz będzie prawie dwukrotnie wyższy. Dzięki tym środkom sołtysi, rady sołectwie i mieszkańcy wzięli sprawy w swoje ręce i zaangażowali się

w modernizację miejscowości, w których mieszkają. Powstały place zabaw, boiska sportowe, doposażono i wyremontowano część świetlic, sporo środków wydatkowano również na integrację – tłumaczy Marcin Skonieczka, wójt gminy Płużnica.

W przyszłym roku Fundusz Sołecki wyniesie ponad 420 tys.

zł. Mieszkańcy będą mogli sami zdecydować, na co przeznaczyć te środki. Najwięcej pieniędzy, blisko 38 tys. zł, otrzyma sołectwo Płużnica, także dlatego, że jest najliczniejsze (609 mieszkańców). Najmniej pieniędzy, blisko 13 tys. zł, trafi do sołectwa Bielawy (71 mieszkańców). Szczegółowe kwoty podaliśmy w tabelce obok.

Na przełomie sierpnia i września w ramach „Tygodnia Funduszu Sołeckiego” w sołectwach przeprowadzone zostaną zebrania wiejskie, których celem będzie podział środków na wybrane przez mieszkańców zadania do realizacji.

– Zachęcam do zgłaszania pomysłów na 2019 rok i do udziału w tych zebraniach. Fundusz sołecki jest rodzajem budżetu obywatelskiego i daje mieszkańcom możliwość realnego wpływu na to, co będzie realizowane w danej wsi – podsumowuje wójt Skonieczka.

(ToB)

fol. ilustracyjne

FUNDUSZ SOŁECKI NA 2019 ROK

MIJSCOWOŚĆ	LICZBA MIESZ.	KWOTA FUNDUSZU
1.BARTOSZEWICE	149	16 380,93
2.BĄGART	77	13 001,48
3.BIELAWY	71	12 719,86
4.BŁĘDOWO	309	23 890,81
5.CZAPLE	215	19 478,75
6.DĄBRÓWKA	123	15 160,57
7.DZIAŁOWO	328	24 782,60
8.GORYŃ	166	17 178,85
9.JÓZEFKOWO	246	20 933,79
10.KOTNOWO	113	14 691,20
11.MGOWO	446	30 321,14
12.NOWA WIEŚ KRÓL.	478	31 823,12
13.ORŁOWO	364	26 472,33
14.OSTROWO	165	17 131,91
15.PŁĄCHAWY	253	21 262,35
16.PŁUŻNICA	609	37 971,83
17.PÓLKO	96	13 893,28
18.UCIAŻ	187	18 164,52
19.WIELDZĄDZ	289	22 952,07
20.WIEWIÓRKI	300	23 468,37

Wąbrzeźno

Kolejna odsłona słonecznych wakacji w domu kultury

Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza dzieci, które ukończyły 7 lat do udziału w drugiej edycji bezpłatnych warsztatów tematycznych. Już od 20 sierpnia w godz. 11.00-13.00 na zainteresowanych czekają animatorzy.

– Podczas organizowanych pięciodniowych spotkań przygotowano szereg atrakcji – zapewnia Marlena Tywanek. – Nie zabraknie warsztatów integracyjnych, taneczno-sportowych oraz plastycznych. Najmłodsi będą mieli okazję wziąć udział w zabawach rozwijających kreatywność, sprawność fizyczną oraz spostrzegawczość. Jednym

z zadań, jakie czekają na dzieci, będzie wspólne wykonanie lokomotywy na podstawie wiersza Juliana Tuwima, stworzenie papierowej wyspy wraz z postaciami Minionków oraz własnoręczne przygotowanie gier planszowych. Z kolei aktorzy Teatru Krak-Art z Krakowa zaproszą na spektakl pt. „Złota kaczka”. Podczas wspólnej zabawy z ar-

tystami dzieci poznają przygody dziewczyny zaklętej w złotą kaczkę – wylicza Marlena Tywanek.

Zapisy osobiście w Dziale Animacji Kultury WDK (wymagane wypełnienie karty zgłoszenia). Liczba miejsc ograniczona! Informacje pod numerem telefonu 566881727, wew. 24.

(krzan)

Wąbrzeźno

Drogowcy weszli na miejskie ulice

Dokończenie ze str. 1

Wcześniej ekipa Miejskiego Zakładu Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. Firma wybudowała na tych ulicach (oraz w ul. Targowej) kanalizację deszczową oraz przebudowała sieć wodociagową na ulicach Mickiewicza i Słowackiego. Koszt tych zadań wyniósł ok. 1,3 mln zł.

Wstępnie modernizacja urządzeń wodno-kanalizacyjnych

stanowiła jeden z elementów projektu przebudowy wskazanych trzech ulic. Koszt realizacji tego projektu miał być pokryty z budżetu miasta i z dofinansowania, o które samorząd ubiegał się w ramach Programu rozwoju gminnej i powiatowej infrastruktury drogowej na lata 2016-2019. Niestety, na wąbrzeski projekt w budżecie województwa zabrakło środków. W tej sytuacji pro-

jekt podzielono na dwie części – roboty drogowe oraz modernizację urządzeń wodno-kanalizacyjnych. Koszty przebudowy ulic pokryte zostaną z budżetu miasta, a wykonanie i finansowanie tego drugiego zadania wzięły na siebie Miejski Zakład Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o.

oprac. (krzan)

fol. UM Wąbrzeźno

Region

Jaka emerytura? Spytaj eksperta

Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchamia telefoniczne konsultacje z ekspertami, którzy będą wyjaśniać wątpliwości i pytania dotyczące spraw emerytalnych. Dyżury będą pełnione w pierwszej połowie sierpnia.



związanych ze świadczeniami emerytalnymi, odpowiedzą eksperci ZUS podczas dyżurów telefonicznych, które będą odbywać się w godz. 10.00-12.00 w następujących terminach:

– w Toruniu –

Od 1 października 2017 roku obowiązuje niższy wiek emerytalny – 60 lat dla kobiet, oraz 65 lat dla mężczyzn. Dla tych osób, które chcą przejść na emeryturę lub też chcą składać wnioski o powtórne przeliczenie świadczeń, Oddział ZUS Toruniu organizuje cykl dyżurów telefonicznych. Ekspertów będzie można zapytać m.in.: komu, kiedy i na jakich zasadach przysługuje emerytura, jakie dokumenty należy dołączyć do wniosku, jak zwiększyć wysokość emerytury?

Na te oraz wiele innych pytań

2 i 7 sierpnia tel. 56 610 93 39
– we Włocławku – 3 sierpnia tel. 54 230 72 42; 10 sierpnia tel. 54 230 72 80
– w Brodnicy – 2 i 3 sierpnia tel. 56 498 36 08
– w Grudziądzu – 2 i 9 sierpnia tel. 56 450 68 55
– w Aleksandrowie Kujawskim – 2 i 7 sierpnia tel. 54 282 83 23
– w Lipnie – 3 i 10 sierpnia tel. 54 288 61 58

(krzan)

fol. ilustracyjne

Nowoczesny sprzęt w DPS-ie

WĄBRZEŻNO ▶ Dom Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie zyskał nowe urządzenia, które przede wszystkim podnoszą jakość usług opiekuńczych, ale także poprawiają warunki pracy opiekunów. Nowoczesna wanna oraz wielofunkcyjny aparat do elektroterapii, laseroterapii i miejscowej magnetoterapii z powodzeniem służą pensjonariuszom



Etius LM to sprzęt wielofunkcyjny, służy do przeprowadzania zabiegów elektroterapii, laseroterapii i miejscowej magnetoterapii

– Określenie „wanna” to uproszczenie, ponieważ nowy sprzęt to tak naprawdę zintegrowany system do higieny osobistej, transportu i hydroterapii, jest to wanna wolno stojąca, niewymagająca fundamentowania i obudowy – wyjaśnia dyrektor DPS-u Aldona Klimczak.

Na system składa się wanna razem ze specjalistycznym wózkiem, służącym do przewiezienia pensjonariusza z pokoju bezpośrednio do miejsca, w którym przeprowadzane są zabiegi higieniczne czy fizjoterapeutyczne.

– To dla nas wielka pomoc w opiece nad osobami leżącymi lub z dysfunkcją narządu ruchu, np. przykurczami. Umożliwia ponadto poprawę warunków pracy dla pracowników. Nie muszą już dźwigać

pacjentów, a zapewniam, że do tej pory takie czynności wymagały ogromnej siły fizycznej opiekunów. Chora osoba bezpośrednio z łóżka trafia na wózek transportowy, wózek dojeżdża do wanny i pacjent jest powoli opuszczany do wody w wannie. Dzięki temu można w prosty sposób przeprowadzać zabiegi higieniczne, umyć pacjenta, który następnie ponownie jest podniesiony, wysuszony, ubrany i trafia do swojego pokoju – opisuje dyrektor Klimczak. – Nowy sprzęt podnosi więc komfort higieny osobistej naszych podopiecznych, a także poprawia ergonomię zadań wykonywanych przez pracowników – dodaje.

Jak tłumaczy szefowa DPS-u, urządzenie pomaga w głównej mierze w opiece nad osobami nie-

pełnosprawnymi intelektualnie. Jest ich obecnie w wąbrzeskim Domu Pomocy Społecznej około trzydzieścioro.

– Nie wszyscy na co dzień potrzebują tego zintegrowanego systemu. Mogą być przewożeni do kąpeli na standardowym wózku. Jednak wanna umożliwia również wykonywanie hydromasażu, więc jest pomocna w przeprowadzaniu rehabilitacji, pomaga w usprawnianiu pensjonariuszy, można w niej wykonywać kąpiele relaksacyjne. Mieszkańcy są bardzo zadowoleni z nowego sprzętu, pracownicy także – akcentuje Aldona Klimczak.

Na zakup tego urządzenia DPS wykorzystał własne środki budżetowe.

– Niestety, ani z żadnego projektu, ani ze środków PFRON-u nie było możliwości sfinansowania zakupu, dlatego cały koszt pokryliśmy z naszych środków budżetowych – mówi Aldona Klimczak.

– Do zakupu przygotowywaliśmy się od pewnego czasu. Już kilka lat temu mieliśmy świadomość, że takie urządzenie bardzo przydałoby się w naszej codziennej pracy. Udało się wygospodarować ze środków powiatu, przeznaczonych do budżetu DPS-u, znaczną kwotę. Wanna, razem z wózkiem transportowym, kosztowała ok. 45 tys. złotych. To w naszym budżecie duży wydatek. Mimo wszystko co roku dokonujemy jakichś zakupów, dzięki którym warunki pobytu naszych pensjonariuszy są lepsze. Np. przed dwoma laty zainstalowaliśmy w kuchni piec konwekcyjny, aby zarówno poprawić warunki pracy pracowników kuchni, ale także aby posiłki przygotowywane dla naszych mieszkańców były smaczniejsze – informuje dyrektor. – Niekiedy pozyskujemy także pomoc darczyńców. Ostatnio na przykład

dzięki niej kupiliśmy aparat Etius LM. To sprzęt wielofunkcyjny. Służy do przeprowadzania zabiegów elektroterapii, laseroterapii i miejscowej magnetoterapii. Co istotne, możliwe jest jednoczesne korzystanie z dwóch całkowicie niezależnych kanałów zabiegowych. Do aparatu Etius LM dołączony jest oczywiście cały osprzęt, m.in. elektrody, pasy rzepowe itd. – dodaje.

Jak wyjaśnia dyrektor Klimczak, na budżet placówki składają się środki finansowe pochodzące z budżetów gmin, które kierują do niej swoich podopiecznych, a także opłaty wnoszone przez mieszkańców.

– Każdy, kto otrzymuje jakieś świadczenie (emeryturę, rentę), wpłaca 70% swojego dochodu jako odpłatność za pobyt w domu pomocy. Otrzymujemy ponadto dotację wojewody dla osób umieszczonych w naszym domu przed 2004r. Średni miesięczny koszt pobytu jednego mieszkańca naszego DPS-u wynosi w 2018r 3 467,76 zł. Natomiast średni wojewódzki wskaźnik jest trochę wyższy, dzięki temu dotacja dla domów pomocy również wzrasta – mówi Klimczak.

Posiadane w budżecie DPS-u środki pozwalają na zapewnienie opieki mieszkańcom domu.

– Mamy dość szczęśliwą sytuację, ponieważ jesteśmy jedyną taką placówką w powiecie. Dlatego środki, zaplanowane w budżecie powiatu, zawsze do nas trafiają. Nigdy nie zdarzyło się, aby samorząd powiatowy zmniejszał nam finansowanie. Posiadany budżet pozwala prowadzić naszą działalność bez zakłóceń. Oczywiście, gdyby była możliwość pozyskania dodatkowych funduszy, to bardzo byśmy się cieszyli. Znalazłyby się potrzeby, które można by zaspokoić, np. zakup kolejnych nowoczesnych urzą-

dzeń, ułatwiających pracę i podnoszących komfort życia mieszkańców naszego domu. Dużą bolączką jest także fakt, że wynagrodzenia naszych pracowników pozostają na poziomie minimalnym. A praca jest bardzo trudna. Niestety, nie najlepiej wynagradzana. Stąd niełatwo o kadrę. Choć nawet w Wąbrzeźnie prowadzone jest kształcenie w zawodzie opiekunów pomocy społecznej (szkoła policealna). Część absolwentów podejmuje pracę, czy to u nas, czy w innych domach pomocy społecznej. Ale znaczna część wyjeżdża za granicę, gdzie za taką samą pracę może otrzymać o wiele wyższe wynagrodzenie – mówi Aldona Klimczak.

Aktualnie w DPS-ie przebywa 75 osób, zaś na liście oczekujących znajduje się 16 kolejnych. Średni czas oczekiwania jest bardzo długi, o miejsce nie jest łatwo. Jedyne zmiany wynikają z przyczyn naturalnych, dlatego nawet trudno jednoznacznie wskazać, jak długo trzeba na miejsce czekać. Mieszkańcami są przede wszystkim osoby z powiatu wąbrzeskiego, ale także z województwa kujawsko-pomorskiego.

– Zdarzało się, że mieliśmy też podopiecznych z innych rejonów kraju. Nie ma zbyt wielu domów dla osób przewlekle psychicznie chorych, stąd zainteresowanie jest ogromne – informuje szefowa wąbrzeskiej placówki.

Niestety, nie zdarza się także, aby osoba chora trafiała z powrotem do swojej rodziny. Jak tłumaczy Aldona Klimczak, wynika to z faktu, że opieka nad osobą niepełnosprawną psychicznie jest bardzo trudna, a w Polsce nie ma żadnego systemu kształcenia, wspomagającego rodziny, w których żyją przewlekle psychicznie chorzy czy niepełnosprawni intelektualnie.

(krzan), fot. nadesłane

Powiat

Partole nad wodą

Wąbrzeski dzielnicowy, wspólnie ze strażakami, w ramach kampanii Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji „Kręci mnie bezpieczeństwo... nad wodą” spotkał z się z wypoczywającymi nad jeziorami.

– Mundurowi wspólnie przekazywali najmłodszym wiedzę dotyczącą zasad bezpiecznego spędzania wolnego czasu w trakcie letniego wypo-

czynku – tłumaczy sierż. sztab. Michał Głębocki z KPP Wąbrzeźno. Zgromadzeni mieli okazję w praktyce poznać algorytm udzielania pierwszej pomocy



przedmedycznej, poznać sprzęt na co dzień używany przez policjantów i strażaków.

W ramach takich działań

funkcjonariusze wspólnie pełnią służbę na wodzie, zwracając uwagę na bezpieczeństwo osób korzystających ze sprzętu



wodnego i kąpiących się w jeziorach.

(ToB)
fot. KPP

Będzie gdzie trenować i odpoczywać

GMINA RYŃSK ➤ Ruszył marszałkowski program rozwoju małej infrastruktury sportowej w regionie. Podczas poniedziałkowej sesji sejmik podjął decyzję w sprawie przyznania samorządom lokalnym wsparcia finansowego z budżetu województwa na budowę boisk, siłowni zewnętrznych oraz innych ogólnodostępnych i bliskich mieszkańcom obiektów sportowo-rekreacyjnych. Pieniądze trafią też do gminy Ryńsk

– Nasz program „Kujawsko-Pomorska Mała Infrastruktura Sportowa” realizujemy z myślą o budowie niewielkich obiektów o różnym przeznaczeniu. Powstaną tam, gdzie miejsc do uprawiania sportu i zwykłej aktywności ruchowej po prostu brakuje. Zależy nam, by budowa takiej infrastruktury była odpowiedzią na konkretne potrzeby lokalnej społeczności – tłumaczy marszałek Piotr Całbecki.

Nabór wniosków do programu dla samorządów lokalnych odbył się w maju. Na wsparcie – maksymalnie 50 procent wartości inwestycji – mogły liczyć zwłaszcza te jednostki, które do wniosku załączyły listę poparcia mieszkańców dla przedsięwzię-

cia. Priorytetowo traktowano inicjatywy dotyczące tzw. terenów zdegradowanych, między innymi siedlisk popegeerowskich.

Dofinansowanie – od 4 tysięcy do 40 tysięcy złotych – pomoże w budowie boisk, siłowni zewnętrznych, urządzeń do ćwiczeń street workout oraz innych ogólnodostępnych stref aktywności dla mieszkańców. Łączna wartość dofinansowania to 480 tysięcy złotych. Na liście przedsięwzięć znalazło się m.in. utworzenie miejsca sportowo-rekreacyjnego w Nielubiu, w gminie Ryńsk. Koszt inwestycji to 15 tys. zł.

(ToB)

fot. Urząd Marszałkowski/
Tymon Markowski



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Skuteczna metoda usuwania bólu kręgosłupa, stawów i mięśni

Ludmiła Maciejewska – Terapeuta Manualny – Technik Masażysta przedstawia metodę terapii, która w swym działaniu robi cuda.



Wielu pacjentów skorzystało już z pomocy Ludmiły Maciejewskiej, która jest znaną terapeutką stosującą masaż leczniczy. Od kilku lat również stosuje znane w wielu krajach metody, również te mało popularne w Polsce.

Terapeutka ukończyła studia z dziedziny rehabilitacji i szkołę medyczną w zawodzie technik masaży. Pytamy, co sprawiło, że cieszy się tak dobrą opinią wśród pacjentów? Odpowiada, że lubi pracować z ludźmi chorymi i rozumie ich problemy: – Mam solidne wykształcenie, ale nie zaprzestałam dalszej nauki. Sukces zawdzięcza pewnej metodzie, która polega na masażu leczniczym oraz pozwala na szybkie określenie i rozpoznanie przyczyny bólu.

Twórcą metody masażu w terapii kręgosłupa jest chiropraktyk Kazimierz Mytnik. Metodę stwo-

rzył w 2005 roku w Nowym Jorku, gdzie mieszkał i praktykował dla Polonii Amerykańskiej. Metoda powstała, by szybko i skutecznie usuwać problemy związane z bólem kręgosłupa, stawów i mięśni dla zapracowanej Polonii na Greenpoint. Metoda się sprawdziła i dziś korzystają z niej pacjenci w kraju i za granicą. Teraz i Ty możesz poznać tę metodę, przychodząc na terapię do Ludmiły Maciejewskiej, która uczyła się metody u samego twórcy Kazimierza Mytnika.

Założeniem metody jest likwidowanie przyczyn, a nie objawów. W masażu tym wykorzystuje się zależność między obszarami skóry, tkanki podskórnej i tkanki mięśniowej oraz naczyniami i narządami wewnętrznymi, które są unerwione przez te same odcinki rdzenia kręgowego. Metoda pracuje z układem nerwowym, mięśniowym, wydalinowym.

Nowoczesna metoda usprawnia mięśnie, które w sposób naturalny przywracają sprawność kręgosłupa. Metoda jest bezpieczna nawet w schorzeniach u osób starszych, u których często możemy napotkać osteoporozę czy osteofitozę kręgów.

– Terapia sprawdza się w likwidowaniu problemów pochodzących od dysfunkcji kręgosłupa i mięśni, np. bóle głowy, bóle w odcinku szyjnym, drętwienia rąk, rwa barkowa, rwa kulszowa, rwa udowa, bóle w odcinku szyjnym, bóle w odcinku piersiowym, lędźwiowym, bóle nóg i wielu innych schorzeniach, z którymi inne terapie sobie nie radzą – mówi Pani Ludmiła.

Jej szybkość, skuteczność, a przede wszystkim trafna diagnoza sprawi, że można pacjentowi pomóc bardzo szybko, nawet na trzech spotkaniach. Oczywiście w zależności od problemu, z jakim się spotykamy.

– Zdarzają się, jak to określam „stare sprawy” (przewlekłe), które wymagają większej liczby wizyt, jak również kontaktu z lekarzem specjalistą, w celu podania farmakologii, by szybciej wyprowadzić pacjenta ze stanu przewlekłego – dodaje terapeutka.

W trudnych przypadkach, metoda wymaga dostarczenia dokumentacji medycznej np. rtg, rezonans magnetyczny, historia leczenia lub wypis ze szpitala itp.

Każdy przypadek, jest inny,

więc metoda jest stosowana indywidualnie do każdego pacjenta.

– Metodę można stosować leczniczo oraz profilaktycznie. Warto podkreślić, że regularność, czyli profilaktyka, jest bardzo ważna, bo zapobiega nawrotom bólu i problemów związanych ze schorzeniem kręgosłupa – mówi Pani Ludmiła.

– Metoda, na której pracuje jest najlepszą formą masażu w terapii kręgosłupa, z jaką się spotkałam. Efekty, jakie widzę w pracy z pacjentami są niezwykle zachwycające – dodaje Ludmiła Maciejewska.

– Czy przyjmuje Pani tylko w Golubiu-Dobrzyniu?

– Nie, przyjmuję także

w Toruniu. Wszelkie dodatkowe informacje i aktualności są na mojej stronie internetowej www.polskiemasaze.pl, więc serdecznie zapraszam.

Można zakupić u mnie także karty podarunkowe, to forma oryginalnego prezentu lub forma podziękowania dla kogoś, godzina profilaktyki, nie ma nic lepszego niż podarowanie danej osobie prezentu dla zdrowia – tłumaczy Pani Ludmiła.

– Praca to nie tylko mój zawód, ale i pasja. Kocham pracować z pacjentami i pomagać w powrocie do zdrowia. Zdrowie to największe bogactwo człowieka, więc dbajmy o nie jak najlepiej przez cały czas – mówi Pani Ludmiła.

ŻYJ BEZ
BÓLU KRĘGOSŁUPA

Method Massage Therapy
mytnikconcept

NOWOCZESNA SKUTECZNA METODA
USUWANIA BÓLU KRĘGOSŁUPA, STAWÓW I MIĘŚNI
Gabinet Terapii Manualnej
Ludmiła Maciejewska zaprasza:
Golub-Dobrzyń, ul. Wojska Polskiego 3C
(poprzedni budynek NZOZ Nasz Medyk)

Obowiązuje wcześniejsza rejestracja
882 787 070
www.polskiemasaze.pl

Kolorowe Niebo po raz ósmy

GMINA RYŃSK ➤ W minioną niedzielę Stowarzyszenie Wspierania Przedsiębiorczości Powiatu Wąbrzeskiego, gmina Ryńsk oraz Lotnicza Przystań w Wałyczku zorganizowały ósmą edycję Pikniku Lotniczego „Kolorowe Niebo”. Dla fanów i amatorów lotnictwa przygotowano wiele atrakcji, m.in. pokazy maszyn latających, loty widokowe, występy artystyczne, pokazy sportowe oraz konkursy dla dzieci i dorosłych. Tradycyjnie impreza odbyła się w Gospodarstwie Agroturystycznym „Topolewscy” w Wałyczku



Więcej zdjęć na naszej stronie:
WABRZEZNO-CWA.PL

Swoją pierwszy lot awionetką odbył wójt gminy Ryńsk Władysław Łukasik

Goście mogli obejrzeć pokazy sprzętu lotniczego: samolotów, śmigłowców, wiatrakowców, motolotni, motoparalotni, a także modeli latających. Natomiast odważniejsi mieli możliwość odbycia lotów widokowych nad Wąbrzeźnem i okolicą. Organizatorzy zadbałi ponadto o obecność animatora gier i zabaw dla najmłodszych. Przeprowadzono też konkursy z nagrodami dla publiczności. Z kolei Koła Gospodyń

Wiejskich z terenu gminy oraz Domowy Wyrób Wędlin z Jaworza przygotowały atrakcje kulinarne.

W niedzielę pogoda dopisała, chociaż chwilami wydawało się, że opady deszczu pojawią się łada moment. Bardzo silny wiatrem spowodował trochę perturbacji, jednak nie wpłynęły one znacząco na przebieg imprezy. Nad bezpieczeństwem i porządkiem lotów czuwał kierownik lotów Krzysztof Plewacki z Aero-

klubu Bydgoskiego.

– Mamy dziś sprzyjające okno pogodowe, oznaczające iż Wałyczek nie znajduje się w strefie opadów. Jednak w wielu miejscowościach nie jest tak fajnie, dlatego pogoda uziemiła część maszyn, których dzisiaj oczekiwaliśmy – mówi Krzysztof Plewacki. – Oprócz samolotów spodziewamy się np. czterech motolotni. I jeśli tylko będzie laminarnie wiało, z prędkością 1-1,5 m/s, to szykuje się piękny pokaz motolotni. Niemniej wszyscy piloci, którzy dzisiaj się zjawiają, zostaną przyjęci – zapewnia. – W Wałyczku bawimy się po raz ósmy. Raz jest więcej samolotów, raz mniej – dodaje.

Kierownik lotów przez cały czas pozostaje w kontakcie z pilotem maszyny. Jednak czy starty oraz lądowania na trawiastym pasie są łatwe i bezpieczne?

– Jest kilka czynników, które o tym decydują – mówi Krzysztof Plewacki. – Typ i moc samolotu, „oblatany” pilot, tj. mający odpow-

wiednią liczbę godzin spędzonych w powietrzu i w kabinie, no i pogoda, która powinna być stabilna, bez jakichś szkwałów bocznych itp. Z resztą sobie poradzimy. Wszystkie te czynniki muszą się zgrać, ponieważ pamiętajmy, iż życie ludzkie jest najważniejsze – podkreśla.

Jedną z osób, które skorzystały z lotu widokowego był wójt gminy Ryńsk Władysław Łukasik. Spyaliśmy go o wrażenia.

– Jeśli ktoś ma za małe ciśnienie, to polecam. Po takim locie na pewno mu wzrośnie – śmieje się wójt (z powodu nagłych porywów wiatru (17m/s) maszyna z wójttem na pokładzie musiała krążyć w powietrzu dłużej niż to było zaplanowane – przyp. red.). – Lot był sympatyczny, fajny. Wrażenia spore, emocje też, bo dmuchało i bujało. W małym samolocie nie da się tego nie zauważyć – mówi Władysław Łukasik. – Po raz pierwszy miałem okazję zobaczyć z góry okolice Wąbrzeźna, a przed wszystkim naszą gminę Ryńsk,

okolice Wałyczka, Zielonia – wylicza wójt Łukasik. – Ciekawe widoki, bujna roślinność. Widać było pracujące kombajny, czyli żniwa w pełni. Było to ciekawe przeżycie. Na pewno inne wrażenia niż podczas lotu dużym samolotem pasażerskim – dodaje.

Na uczestników Kolorowego Nieba czekały również występy i pokazy sportowe, tj. prezentacja Jumping Fitness Odnova Fitness Joanny Dumi z Wąbrzeźna oraz pokazy rozgrywek rugby w wykonaniu WSR Werewolves. Swoje układy taneczne przedstawiły poza tym panie z Klubu Aktywnych Kobiet, działającego w Wąbrzeskim Domu Kultury. Zainteresowanie gości wzbudził także pokaz modeli latających RC Michała Rumińskiego oraz prezentacja pojazdów, m.in. zabawkowych lokomobili, motocykli i samochodów. Impreza zakończyła się wieczornym pokazem lotów motolotni.

Tekst i fot. (krzan)



Podczas pikniku można z bliska przyjrzeć się samolotom oraz innym maszynom latającym



Dzieci chętni uczestniczyli w zabawach prowadzonych przez animatorkę



Goście mogli posilić się i odpocząć przy rozstawionych stołach

Gmina Książki

Książki skończyły 380 lat

21 lipca w Książkach odbył się festyn z okazji 380-lecia istnienia tej ciekawej i sympatycznej miejscowości. Mieszkańcy oraz goście bawili w parku przy Gminnym Ośrodku Kultury.

Organizatorzy, czyli Rada Sołecka Książek, zadbałi o zapewnienie rozrywki dla starszych i młodszych uczestników uroczystości.

W programie znalazły się zarówno konkurencje sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych, jak również wystawa i konkurs historyczny, pokazy motocykli, występy artystyczne oraz mini maraton zumbi.

Najmłodsi radośnie korzystali z zabawy na „dmuchawcach” i pałaszowali watę cukrową. Dla starszych zorganizowano zabawę taneczną przy muzyce zespołu Ester. Bogatą fotorelację z imprezy można znaleźć na stronie internetowej Gminnego Ośrodka Kultury.

(krzan)
fot. GOK Książki



Uroczystość była okazją do wręczenia podziękowań, m.in. wójtowi Jerzemu Dutkiewiczowi i przewodniczącemu rady gminy Bogdanowi Pacholskiemu



Sołtys Książek Eugeniusz Dylewski wręcza medale zwycięzcom konkurencji sportowych

Aktywny wypoczynek w myśliwieckiej bibliotece

GMINA RYŃSK ▶ Kolejne wakacyjne zajęcia biblioteczne dobiegły końca. Jakie atrakcje zapewniła małym czytelnikom biblioteka w Myśliwcu?

– W lipcu nasza czytelnia tętniła życiem – mówi Kamila Fiałkowska, bibliotekarka. – Tegoroczne spotkania dla dzieci odbyły się pod hasłem „Wakacje w bibliotece – nudy tu nie znajdziecie”.

Podczas tygodniowych spotkań dzieci wzięły udział w warsztatach teatralnych i przygotowały spektakl na podstawie bajki braci Grimm „Czerwony Kapturek”. Maluchy własnoręcznie wykonały kolorową scenografię i kostiumy. Poznały również tajniki teatru cieni i przedstawień kukiełkowych.

Nie ulega wątpliwości, że na zajęciach bibliotecznych nie mo-

gło zabraknąć czytania ulubionych przez wszystkich opowiadań, gier terenowych i słodkich poczęstunków. Całość zwieńczyły pokazy i doświadczenia przyrodnicze, które przeprowadzały dzieci. W wyniku zabaw edukacyjnych wytworzona została przez młodych fizyków m.in. burza w szklance wody i kolorowy deszcz z podstawowych produktów spożywczych.

Uczestnicy bibliotecznego przedsięwzięcia zapewniają, że za rok ponownie wezmą udział w wakacyjnych zajęciach.

Aleksandra Górska
fot. nadesłane



ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Rzeczpospolita
Polska



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Myśliwiec w Europie

Gmina Dębowa Łąka informuje o dokonaniu odbioru końcowego robót zadania pn. „Odnawialne źródła energii w Gminie Dębowa Łąka”. W dniu 23.05.2018r. dokonano odbioru części nr 2 zamówienia - Budowa instalacji solarnych i pompy ciepła, wykonanych przez JANPOL Sp. z o.o., Brzozie Lubawskie 73, 13-306 Kurzętnik. Komisja po dokonaniu oględzin wykonanych robót, stwierdziła że roboty wykonane zostały zgodnie z zamówieniem, bez usterek. W dniach 01.06.2018r. oraz 05.06.2018r. dokonano odbioru końcowego dla części nr 1 zamówienia - Budowa instalacji fotowoltaicznych, wykonanych przez FreeVolt Sp. z o.o., ul. Wł. Paciorkiewicza 3, 85-862 Bydgoszcz. Komisja po dokonaniu oględzin wykonanych robót, stwierdziła że roboty wykonane zostały zgodnie z zamówieniem, bez usterek.



Wąbrzeźno

Warsztaty plastyczne zakończone

„Kreatywne środy” były nową, wakacyjną ofertą Wąbrzeskiego Domu Kultury, skierowaną do najmłodszych wąbrzeźnian. Cykliczne zajęcia plastyczne cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród małych twórców.



Pod okiem instruktorek dzieci tworzyły różnego rodzaju prace, rozwijając swój potencjał twórczy, wrażliwość i ciekawość świata.

– Podczas czterech kolejnych warsztatów uczestnicy nie tylko poznawali tajniki sztuk plastycznych, ale również mieli okazję do wspólnych zabaw animacyjnych – mówi Dorota Otremba.

Na zajęciach powstawały między innymi przedmioty wy-

konane metodą decoupage, kolorowe piórniki i zawieszki z pianki plastycznej, malowane, papierowe kwiaty, ozdoby z krepy oraz pacynki i balonowe stworki.

Po każdym kreatywnym spotkaniu na uczestników czekały niespodzianki w postaci słodczy i drobnych upominków. Warsztaty prowadziły Agnieszka Lepisz i Dorota Otremba.

(krzan)
Fot. WDK

Wąbrzeźno w trzecim okręgu

POWIAT ➤ Zmieniono przyjętą 28 maja uchwałę o podziale regionu na okręgi wyborcze w wyborach do sejmiku województwa. Marszałek Piotr Całbecki zdecydował o opracowaniu nowego podziału, który uwzględnia uwagi komisarza wyborczego w Bydgoszczy. 30 lipca przyjął go sejmik. Powiat wąbrzeski znalazł się w trzecim okręgu



Powodem zmian w geografii okręgów wyborczych jest odnotowany w aktualnych spisach wyborców spadek liczby mieszkańców regionu. Dlatego, zarządzeniem wojewody z lutego 2018, liczba mandatów do sejmiku została zmniejszona z obecnych 33 do 30. Będąca tego konsekwencją konieczność zmiany granic okręgów wyborczych jest wymuszona przepisami Kodeksu wyborczego, które ustalają wymóg jednolitej normy przedstawicielstwa (liczby mieszkańców przypadających na jeden mandat) oraz liczbę radnych wybieranych w jednym okręgu (od 5 do 15).

– Komisarz wyborczy, w ramach przysługujących mu kom-

petencji, zwrócił nam uwagę, że musimy usunąć wady prawne przyjętej w maju uchwały. Mam nadzieję, że teraz, kiedy proponujemy nowe granice okręgów, uwzględniające uwagi komisarza, będzie to zgodne z jego oczekiwaniami. Uznajemy, że nie czas już dziś na dyskusję. Jest czas, by mieszkańcy naszego regionu wiedzieli w jakim okręgu będą oddawać głosy i mogli w spokoju przygotować się do tych wyborów, a także wskazać swoich kandydatów do przyszłego sejmiku. Jest to sprawa najważniejsza. Nie możemy tu działać w chaosie. Nie może być tak, że na kilka miesięcy przed wyborami wyborcy w kujawsko-pomorskim nie mają ja-

сноści w tym względzie – mówił 25 czerwca, podczas spotkania z dziennikarzami, gospodarz województwa.

Zanim pochylił się nad nim radni województwa, projekt uchwały w tej sprawie został zaopiniowany przez rady wszystkich 19 powiatów ziemskich i 4 miast na prawach powiatu w naszym województwie. Według nowego podziału powiat wąbrzeski znalazł się w okręgu trzecim z: Grudziądem, Brodnicą, Golubiem-Dobrzyniem oraz Rypinem. W każdym z sześciu okręgów będzie wybieranych po pięciu radnych do sejmiku wojewódzkiego.

(ak)

fot. Urząd Marszałkowski

Region

Prestiżowy awans

Były komendant PSP w Wąbrzeźnie st. bryg. Sławomir Herbowski został mianowany Zastępcą Kujawsko-Pomorskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu.



W czwartek 26 lipca wiceminister Jarosław Zieliński w obecności Komendanta Głównego

Państwowej Straży Pożarnej gen. bryg. Leszka Suskiego wręczył akty powołania i powierze-

nia obowiązków oficerom PSP.

Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej powołał Sławomira Herbowskiego na stanowisko Zastępcy Kujawsko-Pomorskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu oraz Janusza Drozdę na stanowisko Zastępcy Lubuskiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie Wielkopolskim.

Ponadto Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej powierzył Arturowi Gonerze pełnienie obowiązków Zastępcy Mazowieckiego Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie.

Podczas uroczystości sekretarz stanu w MSWiA Jarosław Zieliński pogratulował nowo powołanym komendantom, życząc owocnej służby.

oprac. (ToB)

fot. KWSPSP Toruń



Powiat

Uwaga rolnicy!

Płoną zboża i maszyny

Prac żniwne, pośpiech, brak czasu lub chęci do serwisowania maszyn albo po prostu przypadek są powodem pożarów podczas prowadzonych prac. Pożary takie powstają corocznie niezależnie od apeli i ostrzeżeń. Duże natężenie zdarzeń obserwowaliśmy w ostatnich dniach.

W minionym tygodniu do pożarów związanych z prowadzeniem prac żniwnych doszło w kilku miejscowościach na terenie powiatu lipnowskiego. Najpoważniejsza była sytuacja w Baranach w gminie Lipno. Spłonęły tam 4 ha zboża oraz kombajn. Do pożaru prawdopodobnie doszło w wyniku zwarcia instalacji elektrycznej w pojeździe rolniczym. Żywiół nie oszczędził również gmin Wielgie i Dobrzyń nad Wisłą. W Nowej Wsi i w Płomianach spaliły się 32 ary słomy. Podobnie było w Mysłakówku (gm. Tłuchowo) i Gnojnie (gm. Bobrowniki). Tam żywiół zniszczył ponad 0,5 ha żyta i pszenicy.

Tego lata ogień bardzo często nawiedza gminę Tłuchowo. 24 lipca strażacy zostali wezwani do pożaru rżyska i części zboża w Kozirógu Leśnym. Natomiast 27 lipca, tuż przed południem, w miejscowości Borowo doszło do pożaru prasy na polu, słomy i części lasu. W akcji gaśniczej brało udział 6 zastępów

straży pożarnej. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca akcji oraz ugaszeniu pożaru. Natomiast w nocy z soboty na niedzielę w tej samej miejscowości strażacy gasili las. W akcji brały udział dwa zastępy.

Pożary to niejedyna zмога tego lata. Strażacy odbierają coraz więcej zgłoszeń o gniazdach os i szerszeni. Owady budują gniazda blisko ludzi, a w upalne dni są bardziej agresywne. Chętnie gnieźdzą się w altankach, na poddaszach, strychach czy innych szczelinach.

– W większości przypadków są to nieuzasadnione wezwania straży pożarnej. Mamy obowiązek usunięcia gniazda tylko w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia. Właściciele prywatni powinni wzywać specjalne firmy, które zajmują się tego typu usługami – mówi bryg. Inż. Jerzy Fydrych, dowódca jednostki ratowniczo-gaśniczej PSP w Lipnie.

(mb-g)

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Zapytaj o swoją emeryturę

Od 1 października 2017 roku obowiązuje niższy wiek emerytalny – 60 lat dla kobiet oraz 65 lat dla mężczyzn. Dla tych, którzy chcą przejść na emeryturę lub też chcą wnioskować o powtórne przeliczenie świadczeń, Inspektorat ZUS w Lipnie organizuje cykl dyżurów telefonicznych. Ekspertów będzie można zapytać m.in. komu, kiedy i na jakich zasadach przysługuje emerytura, jakie dokumenty należy dołączyć do wniosku oraz jak zwiększyć wysokość emerytury. Dyżury telefoniczne odbędą się 3 i 10 sierpnia pod numerem tel. 54 288 61 58.

Senat odrzucił wniosek prezydenta

W ubiegłym tygodniu senatorowie odrzucili wniosek prezydenta Andrzeja Dudy o przeprowadzenie referendum konsultacyjnego w sprawie konstytucji. Projekt zawierał 10 pytań dotyczących m.in. uchwalenia nowej konstytucji lub naniesienia zmian w już obowiązującej, modelu władzy wykonawczej czy zagwarantowania w dokumencie ochrony polskiego rolnictwa i bezpieczeństwa żywnościowego Polski. Referendum, zgodnie z założeniem głowy państwa, miało odbyć się w dniach 10-11 listopada.

Pierwszy fotoradar na autostradzie

Na węźle Sośnica, przy zjeździe z autostrady A1 na A4, pojawił się pierwszy fotoradar na tego rodzaju drodze w Polsce. Niewykluczone, że będą kolejne mierniki prędkości. Drogowcy oceniają, że takie urządzenia wkrótce mogą zostać zainstalowane na odcinku A4 na Dolnym Śląsku, na autostradzie A2 w okolicach Warszawy oraz na A4 w pobliżu Krakowa i Katowic.

Publiczna aplikacja mobilna

Prezydent podpisał nowelizację ustawy o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej. Dzięki temu zostanie wprowadzona tzw. publiczna aplikacja mobilna. Każdy będzie mógł ją ściągnąć na smartfona. Znajdą się w niej różne dokumenty, np. dowód osobisty, prawo jazdy, legitymację, dowód rejestracyjny. Korzystanie z aplikacji będzie dobrowolne i bezpłatne. Nowa ustawa uchyla obowiązującą obecnie ustawę o podpisie elektronicznym.

Milion wniosków o „Dobry start”

Od 1 lipca ruszył program „Dobry start”. To 300 zł wsparcia wypłacanego raz w roku wszystkim uczniom rozpoczynającym rok szkolny, bez względu na dochód rodziny. Dotychczas wpłynęło ponad milion wniosków drogą elektroniczną, a od 1 sierpnia wnioski można złożyć drogą tradycyjną (papierową) w urzędach (tych samych, których dotyczy program „500 plus”) lub wysłać je pocztą. Aby otrzymać wsparcie, wniosek należy złożyć najpóźniej do 30 listopada.

12 lat za handel dopalaczami?

Senat przyjął nowelizację ustaw: o przeciwdziałaniu narkomanii i o Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Przepisy mają pomóc w walce z nowymi substancjami psychoaktywnymi tzw. dopalaczami. Powstała nowa definicja, która zakłada, że dopalaczem jest „każda substancja lub grupa substancji pochodzenia naturalnego lub syntetycznego w formie czystej lub w formie preparatu działająca na ośrodkowy układ nerwowy, inna niż substancja psychotropowa i środek odurzający, stwarzająca (...) zagrożenia dla zdrowia lub zagrożenia społeczne porównywalne do zagrożeń stwarzanych przez substancję psychotropową lub środek odurzający, lub która naśladuje działanie tych substancji”. Za handel dopalaczami ma grozić 12 lat więzienia i 3 lata za posiadanie takich substancji.

Ułatwienia dla rolników

Rząd przyjął projekt ustawy o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z wystąpieniem afrykańskiego pomoru świń (ASF) na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, przedłożony przez ministra rolnictwa i rozwoju wsi. Zmiany mają ułatwić rolnikom sprzedaż wolnych od wirusa ASF świń pochodzących z obszarów objętych ograniczeniami wprowadzonymi w związku z wystąpieniem w Polsce ASF. Obecnie do zamówień na dostawę produktów mięsnych, pochodzących wyłącznie z mięsa wieprzowego, pozyskiwanego wyłącznie od świń utrzymywanych co najmniej 2 miesiące bezpośrednio przed ubojem w gospodarstwach rolnych położonych na obszarach objętych nakazami, zakazami lub ograniczeniami oraz innymi środkami kontroli lub ochronnymi, ustanowionymi w związku z wystąpieniem afrykańskiego pomoru świń – nie stosuje się przepisów ustawy z 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych. Teraz przepis będzie dotyczył także mięsa wyprodukowanego i pozyskanego ze zdrowych świń, utrzymywanych na ww. obszarach, zgodnie z obowiązującymi wymaganiami dotyczącymi takiej produkcji oraz pod warunkiem, że mięso spełnia wymagania weterynaryjne.

Sami sobie winni

ASF ▶ Wirus Afrykańskiego Pomoru Świń w ostatnim tygodniu stwierdzono w kolejnych gospodarstwach. Niestety, część winy za rozprzestrzenianie się go ponoszą rolnicy



Krajowa Izba Lekarsko-Weterynaryjna zwróciła się do Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z apelem o zapewnienie bezpieczeństwa pracownikom inspekcji weterynaryjnej, których zadaniem jest kontrola w gospodarstwach. Z tego względu, że jedynym sposobem walki z groźnym wirusem jest wybijanie stad,

rolnicy starają się chronić zwierzęta i – co za tym idzie – swój majątek. Zdarza się, że kwestionują wiedzę inspektorów, blokują im dostęp do gospodarstwa, a nawet nielegalnie ich przetrzymują. Ten ostatni przypadek dotyczył zamknięcia trzech pracowników inspekcji weterynaryjnej.

– Publiczne kwestionowanie wiedzy oraz praktyki lekarsko-weterynaryjnej, jaką obserwujemy w ostatnim czasie w publicznych wypowiedziach niektórych osób, jest najlepszą drogą do dalszego rozprzestrzenienia się ASF w głąb kraju – przestrzegł Jacek Łukaszewicz, prezes Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej.

Zdaniem inspektorów, osoby, które w ten sposób postępują wobec służb, muszą brać odpowiedzialność za rozprzestrzenianie się wirusa. Przy okazji inspekcja zwraca też uwagę na niewystarczający stan osobowy w tej instytucji oraz na niedofinansowanie.

Trzy ostatnie ogniska ASF wystąpiły w województwie lubelskim.

(pw)

fot. pixabay/ilustracyjne

Handel

Niedziela bez części

Zakaz handlu w niedzielę ma zapewne tyle samo zwolenników, co przeciwników. Do grona tych ostatnich w czasie żniw dołączyli rolnicy.



Kujawsko-Pomorska Izba Rolnicza jest zbulwersowana faktem, że zakaz niedzielного handlu objął także sklepy sprzedające części do maszyn rolniczych. W okresie żniw dotyczy to zwłaszcza punktów z częściami do kombajnów. Czas

ma kluczowe znaczenie, a każda godzina przestoju w pracy kombajnu oznacza straty.

„W tak newralgicznym okresie, jakim są żniwa, zakaz handlu w tego typu sklepach naszym zdaniem nie powinien obowiązywać.

Przedmiotowa ustawa powinna przewidywać odstępstwa od ogólnej zasady w okresie nasilonych prac polowych” – czytamy w apelu KPIR do wojewody.

Teoretycznie ustawodawca przewidział odstępstwa dla sklepów handlujących częściami do maszyn rolniczych. Kłopotliwe jest jednak słowo „wyłącznie”. Mało która z najważniejszych firm w tej branży handluje wyłącznie częściami do maszyn. Póki co, rolnicy muszą doczekać do poniedziałku, by zakupić niezbędne części.

(pw)

fot. pixabay/ilustracyjne

BHP

Gorsze oblicze żniw

Żniwa to nie tylko czas wytężonej pracy. To także okres, w którym dochodzi do bardzo wielu wypadków. Przedstawiamy kilka z nich, by zmotywować czytelników do dbania o zdrowie własne oraz innych.

25 lipca w Wielkopolsce 24-letni rolnik doznał bardzo ciężkich obrażeń po tym, jak nachylił się nad zbiornikiem na zboże w kombajnie, a następnie do niego wpadł. Czystnienie, usuwanie gromadzących się materiałów w kombajnie doprowadza do największej liczby wypadków podczas prac na tych maszynach. Druga pod względem liczby wypadków spowodowanych

przez kombajny jest nieostrożność w ruchu po drogach publicznych. 23 lipca nieopodal Biłgoraja na Lubelszczyźnie motocyklista wjechał pod kombajn i zginął na miejscu.

Niestety, kolejny rok przynosi tragedie najmłodszych. Na początku lipca na Dolnym Śląsku zaledwie 1,5-letnie dziecko włożyło rączkę do mechanizmu pracującego ciągnika.

Kolejna z przyczyn wypadków – na całe szczęście coraz rzadsza – to alkohol. 22 lipca w województwie pomorskim 38-latek podczas żniw usiłował wejść na kombajn, ale spadł z drabinki i upadł brzuchem na przednie koło. Na szczęście uniknął przejechania. Policja stwierdziła u niego z promile alkoholu w wydychanym powietrzu.

Przy okazji zwracamy się z apelem o wyrozumiałość do pozostałych uczestników ruchu, by mieli wzgląd na maszyny rolnicze, które w tych dniach częściej niż zwykle pojawiają się na drogach. Jadąc ciągnikiem z dwiema przyczepami rolnik ma ograniczone pole widzenia i może nie zauważyć np. rowe-rzysty lub motocyklisty.

(pw)

Plony

Mniejsze zbiory

Żniwa powoli dobiegają końca. Aura była zmienna, ale mamy już pierwsze wyniki zbiorów w naszym regionie.

Dane gromadził, podobnie jak w latach ubiegłych, Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w raporcie żniwnym. Dzięki temu możemy porównać dane.

Pszenica ozima plonowała na poziomie 4-5 ton z hektara w powiecie golubsko-dobrzyńskim. Bywało oczywiście, że zbiory wynosiły wiele mniej. W przypadku pszenicy jarej jest to 2,5-3,5 tony. Jęczmień ozimy osiągnął plon w wysokości od 2 do nawet 5 ton z hektara – wszystko zależy od położenia pola. Jęczmień jary plo-

nował bardzo słabo. Koło Żnina rolnicy zebrali z hektara zaledwie tonę. W naszej okolicy było nieco lepiej, na poziomie 2,5 tony.

Najdokładniejsze dane dotyczą rzepaku. W pow. lipnowskim zbiory wniosły od 1,6 do 2,7 tony z hektara. W pow. golubsko-dobrzyńskim ok. 2,5 tony, natomiast w pow. wąbrzeskim od 800 kg do 3 ton. Najwyższe zbiory rzepaku w naszym województwie zanotowano na Kujawach – w okolicach Inowrocławia.

(pw)

fot. pixabay/ilustracyjne



Nawozy

Łatwiej z saletrą?

Zakazy dotyczące przewozu nawozów amonowych zdają się powoli zmierzać ku końcowi. W Ministerstwie Infrastruktury ruszyły prace nad zmianą przepisów w tej kwestii.

Przypomnijmy, że przewóz nawozów amonowych bez ograniczeń dotyczy tylko transportów saletry do wagi 1 tony. Jeśli ładunek jest cięższy, wówczas prawo zobowiązuje rolnika do tego, by oznakował pojazd oraz przeszedł szkolenie. Gospodarze postulowali, by limit zwiększyć do 3 ton. Resort infrastruktury zaproponował jeszcze więcej, bo wyłączenie transportu nawozów przez rolników z przepisów ADR (przewóz ładunków niebezpiecznych). Szczegółowe uregulowania mają być wkrótce przedstawione. Wniosek rolników poparło także Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi:

„Wnoszę m.in. o podniesienie obecnego limitu transportu saletry amonowej zwolnionej z ADR, wynoszącego 1 tonę, do co najmniej 3 ton, by nie generować dla rolników dodatkowych kosztów wynikających z potrzeby dodatkowego wyposażania i oznakowania pojazdu, przeszkolenia kierowcy i spełnienia innych wymogów jak dla profesjonalnego przewozu towarów

niebezpiecznych” – czytamy we wniosku ministerstwa.

(pw)

REKLAMA

PAROL
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 11
tel. 56/683 24 86 lub 56/683 50 81
e-mail: parol@parol-nasiona.pl

- **FACELIA**
- **GORCZYCA**
- **GROCH**
- **ŁUBIN**
- **SŁONECZNIK**

**PASZE
DLA RYB**

plywające
i tonące

w rozmiarach 0-11mm

Konsument na wakacjach

PRAWO ➤ 1 lipca weszły w życie nowe przepisy dotyczące imprez turystycznych i usług powiązanych (do umów podpisanych przed tą datą stosuje się dotychczasowe zasady). Dzięki nim konsumenci z całej Unii Europejskiej są chronieni na takim samym poziomie



Nowa ustawa uwzględnia też możliwości, jakie daje internet – m.in. kupowanie on-line pakietów usług turystycznych, czyli np. lotu i hotelu. Zmieniły się też trochę zasady reklamacji wyjazdów, podwyższania cen wycieczki czy rozwiązania umowy. Podróżni zyskali więcej praw w przypadku niewypłacalności organizatora wycieczki.

Cena wzrasta o ponad 8 proc.? Możesz odstąpić od umowy
Według nowych przepisów

jeśli organizator wyjazdu podniesie cenę o więcej niż 8 proc., możesz odstąpić od umowy i nie poniesiesz żadnych kosztów. Co więcej, gdy biuro podróży zastrzegło w umowie, że wycieczka może podrożeć, gdy np. wzrosną ceny paliwa, to w odwrotnej sytuacji musi obniżyć cenę imprezy.

Nie zmienia się to, że organizator wyjazdu może podnieść cenę najpóźniej na trzy tygodnie przed wyjazdem. Nadal ma do tego prawo tylko w trzech przypadkach:

- gdy podrożeje transport, np. z powodu podwyżek cen paliwa,
 - gdy wzrosną podatki lub opłaty od usług turystycznych, np. lotniskowe,
 - gdy wzrosną kursy walut.
- Możliwość podwyżki ceny organizator musi wpisać do umowy, inaczej nie może jej zmienić.

Rezygnujesz, bo wybuchł wulkan? Nie płacisz odstępnego

Nowością jest także, że możesz bez konsekwencji odstąpić od umowy, gdy wystąpią nadzwyczajne okoliczności w miejscu wyjazdu, np. panuje tam epidemia, wybuchnie wulkan, jest zagrożenie terroryzmem. W takim przypadku organizator zwróci ci wpłacone pieniądze w ciągu 14 dni.

Tak jak do tej pory nie poniesiesz kosztów rezygnacji także wtedy, gdy biuro podróży zmieni główne warunki imprezy, np. jej miejsce, czas trwania czy rodzaj środka transportu. Gdy jednak wprowadzi do programu imprezy nieznaczne zmiany i zastrzegło sobie do tego prawo w umowie, takiego prawa nie masz.

Ponadto nowe przepisy dają możliwości odstąpienia w ciągu 14 dni od umowy zawartej poza lokalem firmy, np. u ciebie w domu, ale tylko gdy nie było to wynikiem twojej wcześniejszej inicjatywy. Oznacza to, że nie możesz zrezygnować bez ponoszenia konsekwencji, np. jeśli wcześniej zadzwoniłeś do biura podróży i zaprosiłeś agenta do siebie.

Masz prawo rozwiązać umowę także w innych sytuacjach, np. z powodów osobistych. Wtedy jednak musisz się liczyć z tym, że biuro podróży potrąci sobie uzasadnioną opłatę za odstąpienie. Zgodnie z nowymi przepisami może wpisać do umowy, ile ta opłata wyniesie w zależności od czasu, w jakim odstąpisz od umowy. Na żądanie klienta organizator musi przedstawić uzasadnienie wysokości tych opłat.

Za mało uczestników?

Są terminy, w jakich biuro musi cię zawiadomić

Biuro podróży, tak jak dotychczas, może zastrzec w umowie, że impreza się nie odbędzie, jeśli zgłosi się zbyt mało uczestników. Do tej pory organizator sam określał, do kiedy może odwołać wydarzenie. Nowe przepisy wskazują konkretne terminy, w jakich najpóźniej może to zrobić:

- 20 dni przed imprezą, która trwa ponad 6 dni,
- 7 dni przed imprezą, która trwa 2-6 dni,
- 48 godzin przed imprezą, która jest krótsza niż 2 dni.

Biuro podróży zwraca wtedy turystom wszystkie wpłaty w ciągu 14 dni, ale nie płaci im odszkodowania.

Jesteś niezadowolony?

3 lata na dochodzenie roszczeń

Do tej pory mogłeś złożyć reklamację w ciągu 30 dni po zakończeniu wycieczki. Po 1 lipca ten termin znikł. Zastrzeżenia do jakości usług powinieneś zgłosić

jak najszybciej – najlepiej jeszcze w trakcie wyjazdu. Dzięki temu organizator będzie miał szansę usunąć nieprawidłowości. Jednak swoich praw możesz dochodzić przez 3 lata – dopiero wtedy twoje roszczenia się przedawnią. W praktyce oznacza to, że reklamację możesz złożyć nawet po 2 latach i 11 miesiącach, jeśli jednak wcześniej nie zgłaszałeś problemów, będzie to brane pod uwagę przy ustalaniu ewentualnej obniżki ceny czy rekompensaty.

Nowością jest to, że od 1 lipca reklamację składa się nie tylko u organizatora wyjazdu, ale także u agenta, który sprzedał wycieczkę. Tak jak dotychczas, można się domagać obniżenia ceny oraz odszkodowania lub zadośćuczynienia za poniesione szkody lub krzywdy.

Jest także minus zmian. Do tej pory przedsiębiorca musiał odpowiedzieć na reklamację w ciągu 30 dni. Jeśli tego nie zrobił, oznaczało, że uznał ją za uzasadnioną. Nowe przepisy tej kwestii nie regulują.

Biuro podróży bankrutuje?

Możesz kontynuować urlop

Podróżni zyskali też więcej praw w przypadku niewypłacalności biura podróży. Do tej pory mogli liczyć na pokrycie kosztów powrotu do kraju i zwrot wpłaconych, ale niewykorzystanych kwot. Teraz, jeśli biuro upadnie, turyści mogą kontynuować wypoczynek, tak jak było to przewidziane w umowie.

UOKIK

Prawo

Zarejestruj narodziny przez internet

Coraz więcej rodziców zamiast iść do urzędu, narodziny swoich dzieci rejestruje online. – Chcemy, aby ta e-usługa była jeszcze popularniejsza – zapowiedzieli na poniedziałkowej konferencji ministrowie cyfryzacji i zdrowia.

– Rejestracja narodzin dziecka online to proste, szybkie, bezpieczne i w pełni bezpłatne narzędzie, ale przede wszystkim oszczędność czasu rodziców, którzy w tym ważnym momencie życia mogą – zamiast wizyty w urzędzie – spędzić go z nowym członkiem rodziny – powiedział podczas konferencji minister cyfryzacji Marek Zagórski.

Informacje z dobrej ręki

Ministerstwo Cyfryzacji uruchomiło tę e-usługę 1 czerwca. Aby z niej skorzystać, rodzice potrzebują jedynie Profilu Zaufanego i chwili wolnego czasu. Do tej pory w ten sposób

zarejestrowano prawie 6 tysięcy dzieci.

– To bardzo dobry wynik, ale chcielibyśmy, by jeszcze więcej Polaków z niej korzystało, stąd współpraca z Ministerstwem Zdrowia. Chcemy upowszechnić tę usługę na pierwszej „linii frontu” – w szpitalach. Tam, gdzie rodzice dostają pierwszy podstawowy pakiet informacji, co zrobić po narodzinach dziecka – powiedział minister cyfryzacji Marek Zagórski.

– Mamy nadzieję, że dzięki zaangażowaniu pracowników szpitali ginekologiczno-położniczych, czyli osób, które na co

dzień spotykają się z rodzicami noworodków, dotrzemy z informacją o tej usłudze do najbardziej zainteresowanych osób – świeżo upieczonych rodziców – dodał minister zdrowia Łukasz Szumowski.

E-państwo dla rodzin

– E-usługi tworzymy po to, by ułatwiać życie obywateli. Dlatego drugi etap rozwoju e-usługi „zgłoszenie urodzin dziecka” będzie polegał m.in. na umożliwieniu rodzicom – w ramach tej usługi – składania kolejnych wniosków związanych z dzieckiem, czyli np. wniosków w programie „Dobry start”, czy „500+”

– powiedział minister cyfryzacji.

Rodzice nie wychodząc z domu mogą już m.in. zawnioskować o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) dla swoich dzieci, złożyć wnioski w programach „500+” i „Dobry start”.

– Aby skorzystać z tych i wielu innych e-usług, rodzice potrzebują Profilu Zaufanego, z którego korzystają już ponad 2 miliony Polaków. Tych, którzy nadal go nie mają, zachęcamy by go założyli. To także dzieciennie

proste – powiedział Marek Zagórski.

5 prostych kroków

Jak zarejestrować narodziny dziecka za pośrednictwem internetu? Cały proces to 5 prostych kroków. WAŻNE: rodzic, który będzie rejestrował narodziny (może to być zarówno mama, jak i tata) musi mieć aktualny Profil Zaufany.

Co dalej? Wejdź na stronę www.obywatel.gov.pl i tam wybierz usługę, z której chcesz skorzystać.

Ministerstwo Cyfryzacji

TAK TO WYGLĄDA W SKRÓCIE:

Krok 1: oświadczasz, że jesteś matką/ojcem dziecka

Krok 2: sprawdzasz poprawność swoich danych, wprowadzasz dane drugiego rodzica

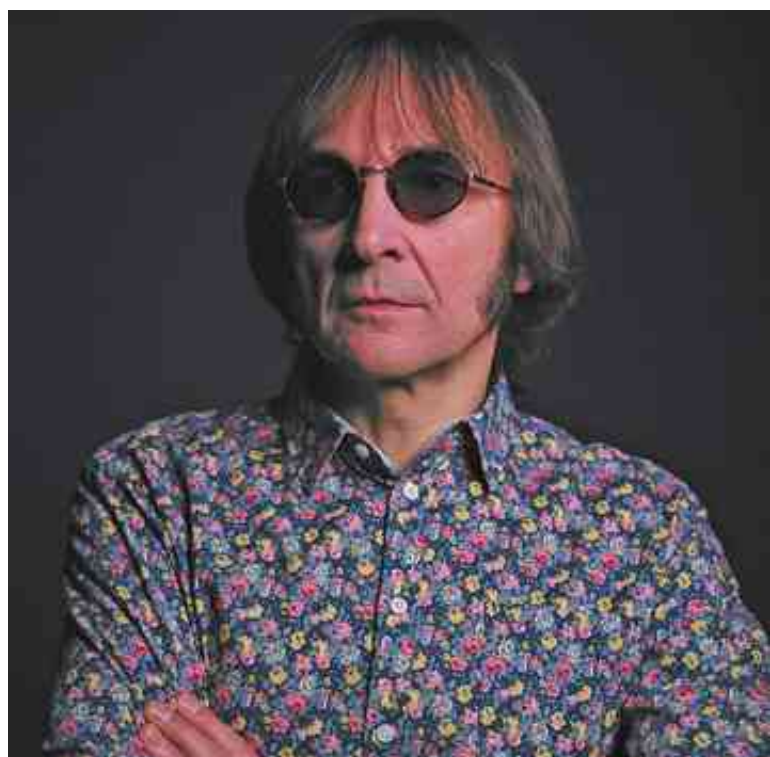
Krok 3: wpisujesz dane dziecka

Krok 4: wybierasz adres zameldowania dziecka i sposób, w który chcesz odebrać dokumenty (elektronicznie – skrzynka na ePUAP, osobiście, pocztą tradycyjną)

Krok 5: podgląd wniosku i... podpis (Profiłem Zaufanym). Odpis aktu urodzenia, w zależności od wybranej opcji, zostanie przesłany w wersji papierowej lub elektronicznej. Razem z nim otrzymasz powiadomienie o nadanym numerze PESEL oraz zaświadczenie o zameldowaniu.

Jazz wciąż jest elitarny

WYWIAD ▶ W minioną sobotę Janusz „Yanina” Iwański wystąpił na golubskiej starówce. W rozmowie z naszym tygodnikiem muzyk opowiada o rozwoju polskiego jazzu i współpracy m.in. z zespołem Maanam i Tomaszem Stańką



– Pana twórczość nie jest skupiona wokół jednego gatunku, czerpie pan z różnych stylów. Zawsze tak było?

– Tak. Zawsze skupiał moją uwagę dźwięk, a co za tym idzie – muzyka. Od wczesnego dzieciństwa fascynowała mnie muzyka, która mnie otaczała. Orkiestry grające w cyrkach, orkiestry dęte idące za konduktem żałobnym, a poza muzyką interesowała mnie melodia języków różnych narodów, które słyszałem w radio. Z czasem poznawałem różne gatunki takie jak folk, blues, jazz, rock itd. Bliskie są mi: muzyka instrumentalna improwizowana oraz piosenka.

– Nie da się ukryć, że pana wizerunek sceniczny silnie nawiązuje do ruchu hippisowskiego z lat 60. W mediach pojawiały się nawet porównania do Johna Lennona. To świadoma inspiracja, właśnie tacy artyści jak jeden z Beatlesów są dla pana drogowskazem?

– Jeśli chodzi o piosenkę, to

z pewnością tak, ale i polska muzyka młodzieżowa przełomu lat 60./70. miała na mnie duży wpływ. Koledzy sobie czasem żartują, mówiąc na mnie John Klenczon. Nie ukrywam tego, że chciałem być jak Lennon i Klenczon w jednym, po prostu chciałem być „kimś”. Kiedy zacząłem dojrzywać zrozumiałem, że oni już są, a ja mogę być tylko sobą. Jedyne kim tak naprawdę mogę być i dzielić się.

– Mam wrażenie, że w ostatnich latach polski jazz (gatunek, który przecież także jest panu bliski) przeżywa prawdziwy renesans. Oczywiście, od dawna w naszym kraju rodzi się artyści, którzy byli znakomitymi muzykami, jednak wydaje się, że w ostatnich latach jazz stał się bardziej przystępny dla masowej publiczności. Mam na myśli np. twórczość Wojtka Mazolewskiego i Pink Freud. Podziela pan tę opinię?

– Sztuka, a więc i również jazz, była zawsze elitarna. Jazz wymaga

poświęcenia mu czasu i skupienia. Od czasu do czasu staje się świadomością większej grupy ludzi. Jazz był i jest poczuciem wolności. Renesans polski jazz przeżywał wielokrotnie. Lata 60. to m.in. Komeda, Stańko, Trzaskowski, 70. to m.in. „Extra ball”, „Laboratorium”, a 80. to również założona przez mnie grupa „Tie Break” czy orkiestra „Free Cooperation”. Ale to prawda, że muzyka najmłodszego pokolenia jazzmanów jest bardzo ciekawa, a przez pewne uproszczenia komercyjne dociera do szerszej publiczności, natomiast czysta idea jazzu jest nadal elitarna.

– Współpracował pan z wieloma wybitnymi artystami: Tomaszem Stańką, Zbigniewem Preisnerem czy zespołem Maanam, choć pewnie jeszcze długo można by wymienić. Kogo wspomina pan w szczególności w sposób?

– Wszyscy, których spotkałem w moim życiu byli i są ważni, tak artyści, jak i inni ludzie. Od każdego można się wiele nauczyć. Miałem szczęście na swojej drodze spotykać bardzo interesujących ludzi. Na pewno zderzenie się z Niemenem, Stańką, Szukalskim, Kulpowiczem, Urbaniakiem czy Namysłowskim oraz z muzyką Zbyszka Seiferta miało duży wpływ na mnie i na moją muzykę instrumentalną. Myślę, że brakło by miejsca na opowieści (śmiech).

– Gdyby nie istniały żadne ograniczenia, z kim chciałby pan zagrać na jednej scenie?

– Z wieloma, ale wymienię Johna Coltrane’a. Dodam jednak, że moje marzenia dotyczące współpracy z muzykami się spełniły i nadal się spełniają.

– Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał:
Tomasz Błaszczewicz
fot. Piotr Dłubak

Konkurs

„Naj” atrakcje turystyczne

Ruszyła 16. edycja konkursu na „Najlepszy Produkt Turystyczny – Certyfikat POT”. Koordynatorem etapu regionalnego jest Kujawsko-Pomorska Organizacja Turystyczna. Zgłoszenia można nadsyłać do 31 sierpnia.

Celem konkursu jest podniesienie jakości i konkurencyjności oferty turystycznej poprzez kreowanie produktów, które nie tylko wyróżniają się atrakcyjnością turystyczną, ale są też nowatorskie, przyjazne turystom i dające wiele możliwości spędzenia wolnego

czasu.

Certyfikaty POT przyznawane są produktom turystycznym w pięciu kategoriach: wydarzenie cykliczne, pakiet usług turystycznych – impreza turystyczna, obiekt, szlak oraz miejsce – obszar.

Zgłoszenia konkursowe są dostępne na stronie konkurs.pot.gov.pl/konkurs. W ubiegłym roku laureatami z naszego regionu zostały: toruńskie Żywe Muzeum Piernika (Złoty Certyfikat) oraz bydgoskie Muzeum Mydła i Historii Brudu.

(ToB)

Co? Gdzie? Kiedy?

▶ Lipno

▶ W piątek 31 sierpnia w parku miejskim w Lipnie odbędzie się kolejna edycja festiwalu Lipa. Część konkursowa rozpocznie się o 15.00, a o 19.00 wystąpią gwiazdy – Drunk Riders i Mikromusic. Wrocławski zespół działa na rynku muzycznym już od ponad 15 lat. Został założony przez wokalistkę Natalię Grosiak i gitarzystę Dawida Korbaczyńskiego. Grupa nagrała takie utwory jak: „Bezwładnie”, „Takiego chłopaka” czy „Krystyno”. Wstęp wolny.

▶ Golub-Dobrzyń

▶ W środę 1 sierpnia o 21.00 przy murach miejskich, obok przystani Zaczysze, będzie można obejrzeć spektakl słowno-muzyczny zatytułowany „Pows-tanie Warszawskie”. Wstęp wolny.

▶ Wąbrzeźno

▶ W piątek 10 sierpnia o 16.00 na wzgórzu zamkowym w Wąbrzeźnie rozpocznie się festyn rycerski. Uczestnicy będą mogli zobaczyć specjalnie przygotowany na tę okazję pokaz broni i mody średniowiecznej, pojedynki rycerskie prawdziwymi pistoletami czarnoprochowymi, wystrzały artyleryjskie, potyczki rycerskie czy pokaz wybijania monet – informuje Wąbrzeski Dom Kultury. – Nie zabraknie również gier i zabaw plebejskich, warsztatów rękodzielniczych i degustacji średniowiecznych przysmaków. Zwieńczeniem spotkania przygotowanego dla miłośników kultury średniowiecznej będzie spacer historyczny z regionalistą Pawłem Beckerem pn. „Wąbrzeźno w czasach świetności zamku Biskupów Chełmińskich”. Organizatorzy opowiedzą też o tajemnicach, które kryje wąbrzeski zamek. Wstęp jest bezpłatny.

▶ 12 sierpnia po raz czwarty Wąbrzeski Dom Kultury zorganizuje Przegląd Kapel Podwórkowych. Gwiazdą wieczoru będzie grupa disco polo – Milano.

▶ W sobotę 18 sierpnia o 19.30 na pl. Jana Pawła II odbędzie się „Muzyczne Popołudnie”. Wystąpią Molekuły i Starting Over, ale WDK zaprasza do udziału inne lokalne zespoły grające rocka, bluesa, reggae oraz propagujące inne formy muzyczne. Celem spotkania jest między innymi promocja i propagowanie lokalnych twórców oraz wymiana doświadczeń pomiędzy muzykami. Repertuar wykonywany przez uczestników może wywodzić się z kręgu szeroko rozumianej muzyki rockowej, jazzowej, bluesowej, reggae jak i pop. Zgłoszenia są przyjmowane do 6 sierpnia.

▶ W dniach 23-26 sierpnia planowany jest Miejski Plener Malarski, organizowany przez Wąbrzeski Dom Kultury. Zwieńczeniem trzydniowego spotkania przy sztalugach – prowadzonego przez artystę malarza Andrzeja Sobczyka – będzie wystawa. Osoby chętne do wzięcia udziału w plenerze powinny skontaktować się z Działem Animacji Kultury WDK, tel. 56 688 17 27, wew. 24 lub 535 436 071. Koszt wynosi 30 zł od osoby. Organizator zapewnia farby akrylowe. W pozostałe akcesoria, tj. medium akrylowe, bloki malarskie, palety płaskie do rozrabiania farb, pędzle płaskie syntetyczne o nr 5,8,10 oraz pod-obrazia malarskie, uczestnicy zaopatrują się we własnym zakresie. Zgłoszenia są przyjmowane do 9 sierpnia.

▶ Rypin

▶ W sobotę 25 sierpnia na placu przy ul. Nowy Rynek w Rypinie zagrają rockowe kapele, w ramach szóstej edycji festiwalu „Riff Master”. Gwiazdą wieczoru będzie Leniwiec. Zespół pochodzi z Jeleniej Góry. Wykonuje muzykę z pogranicza punk-rocka, reggae i ska. Grupa wylansowała takie przeboje jak: „Piosenka dla zapowietrzonego” czy „Droga”. W 2013 roku ukazał się album „Rozpaczliwie wolny”, w którym muzycy wykorzystali teksty Edwarda Stachury. Dorobek Leniwcza zamyka krążek „Raj” z 2016 roku.

▶ Rypiński Dom Kultury ogłosił II edycję Festiwalu Filmów Amatorskich „Stopklatka”. Konkurs adresowany jest przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, studentów oraz pozostałych miłośników amatorskiego filmowania. Tematyka jest dowolna, ale czas projekcji filmu nie może przekroczyć 30 minut (w uzasadnionych przypadkach organizator może wyrazić zgodę na dłuższy obraz). Zgłoszenia, wraz z płytą, należy nadsyłać do 27 sierpnia na adres: Rypiński Dom Kultury, ul. Warszawska 8, 87-500 Rypin. Można zgłosić maksymalnie dwie produkcje. Organizatorzy przewidzieli pulę nagród finansowych i rzeczowych.

▶ Już po raz trzynasty Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Rypinie ogłosiła Ogólnopolski Konkurs „Rypiński Album Poetycki”. Mogą wziąć w nim udział pełnoletnie osoby, które przygotowują trzy niepublikowane wcześniej wiersze. Utwory muszą być w całości autorskie, a więc używanie nawet fragmentów dzieł innych poetów jest niedozwolone. Co ważne, organizatorzy nie narzucają tematyki utworów. Mogą być to wiersze dowolne, poruszające różne historie i problemy. Termin nadsyłania utworów upływa w piątek 14 września. Dzieła będzie oceniać profesjonalne jury, które większością głosów wybierze trzy najciekawsze propozycje. Zwycięzca otrzyma nagrodę finansową w wysokości 1800 zł. Za drugie miejsce przewidziane jest 1000 zł, a za trzecie 600 zł. Z regulaminem konkursu można zapoznać się w bibliotece, na facebooku lub na stronie internetowej ksiąźnicy: www.biblioteka-rypin.pl. Patronat nad wydarzeniem objął burmistrz Rypina.

oprac. (ToB)



02.08.2018-08.08.2018



program

Piątek 3 sierpnia

TVN 20:00

HOBBIT
niezwykła podróż

TVP 1



11:05 Doktor Quinn

05:30 Teleshakupy
06:05 Elif odc. 292 - serial
07:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 155 - serial
07:50 Agropogoda Pogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Alarm!
09:05 Ranczo odc. 13 s. 1 - serial
10:05 Komisarz Alex odc. 78 s. 6 - serial
11:05 Doktor Quinn odc. 19 s. 6 - serial
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:45 Tajemnice alpejskich jezior - dokumentalny
13:50 Elif odc. 293 - serial
14:40 Opole 2018 na bis Koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:40 Leśniczówka odc. 10 - serial
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 156 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów odc. 47 - serial
18:25 Korona królów odc. 48 - serial
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:30 Leśniczówka odc. 11 - serial
21:00 Sprawa dla reportera Cykl
22:00 Sekundy, które zmieniły życie odc. 8 - dokumentalny
22:30 Ojciec Mateusz odc. 203 s. 16 - serial
23:25 Ocaleni odc. 19

TVP 2



07:20 Makłowicz w podróży

05:55 Na dobre i na złe odc. 685 - serial
06:50 Podróże z historią odc. 21 s. 2
07:20 Makłowicz w podróży odc. 207,
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie - ekstra odc. 125
11:25 Rodzinka.pl odc. 199 s. 10 - serial
11:55 Barwy szczęścia odc. 1872 - serial
12:30 Kolo fortuny
13:05 Cena miłości odc. 7
13:55 Zmiennicy odc. 9 - serial
15:00 Postaw na milion
16:00 Kolo fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perla odc. 50 - serial
18:00 Panorama odc. 3073
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram
18:35 Rodzinka.pl odc. 129 s. 5 - serial
19:05 Wszystko przed nami odc. 14 - serial
19:35 Barwy szczęścia odc. 1872 - serial
20:10 Barwy szczęścia odc. 1873 - serial
20:45 Córka d'Artagnana - przygodowy
23:00 Kontakt odc. 5 - serial

tvn



20:10 Doradca smaku

05:35 Mango - Teleshakupy
06:50 W-11 - wydział śledczy odc. 1095 - serial
07:30 W-11 - wydział śledczy odc. 1097 - serial
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 8
09:30 Szkoła odc. 335 - serial
10:30 Ukryta prawda odc. 593 - serial
11:30 SOS. Ekipy w akcji odc. 3
12:30 19+ odc. 244 - serial
13:00 19+ odc. 245 - serial
13:30 W-11 - wydział śledczy odc. 1100 - serial
14:15 W-11 - wydział śledczy odc. 1103 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 4 s. 4
16:00 Szkoła odc. 336 - serial
17:00 SOS. Ekipy w akcji odc. 4
18:00 Ukryta prawda odc. 594 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5390,
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2724 - serial
20:55 Milionerzy odc. 98,
21:30 Kuchenne rewolucje odc. 14 s. 15
22:30 Gruby i chudszy II: Rodzina Klumpów - komedia
00:45 Tango i Cash - sensacyjny

POLSAT



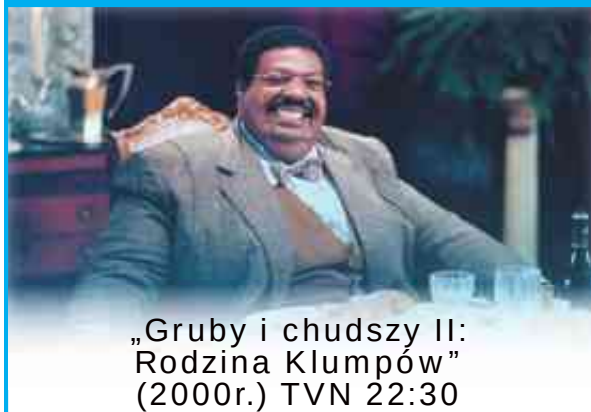
19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy odc. 561 - serial
08:45 Malanowski i Partnerzy odc. 579 - serial
09:15 Malanowski i Partnerzy odc. 580 - serial
09:45 Dzień, który zmienił moje życie odc. 91 - serial
10:45 Dlaczego ja? odc. 704 - serial
11:45 Gliniarze odc. 215 - serial
12:45 Trudne sprawy odc. 612 - serial
13:45 Sekrety rodziny odc. 38 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 667 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3686,
16:35 Gliniarze odc. 157 - serial
17:40 Sekrety rodziny odc. 39 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 88 - serial
20:00 Podróż przedślubna - komedia
22:10 To Twoja вина odc. 9 - serial
23:10 Emsi na tropie odc. 5
00:15 Magik z Nowego Jorku - komedia

HITY DNIA

„Podróż przedślubna”
(1999r.) Polsat 20:00

Ben wybiera się do Savannah, gdzie ma się odbyć jego ślub. Podróż od początku przebiega z komplikacjami, a na drodze mężczyzny staje szalona, pełna wigoru dziewczyna, której ratuje życie.

„Gruby i chudszy II:
Rodzina Klumpów”
(2000r.) TVN 22:30

Klump chce się ożenić. Jednak miłą i spokojną atmosferę przerywa niespodziewany powrót alter ego profesora _ Buddy'ego Love'a. Wykładowca postanawia rozprawić się ze złą stroną swojej osobowości.

7 tvn



07:05 Sąd rodzinny

05:10 Ukryta prawda odc. 295 - serial
06:10 Szpital odc. 370 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 89 - serial
08:05 Brzydula odc. 3 - serial
08:40 Brzydula odc. 4 - serial
09:15 Magda M. odc. 8 s. 3 - serial
10:15 Mango - Teleshakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 645 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 90 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 544 - serial
14:55 Szpital odc. 371 - serial
15:55 Zaklinaczka duchów odc. 3 s. 5 - serial
16:50 Dr House odc. 24 s. 3 - serial
17:50 Brzydula odc. 5 - serial
18:25 Brzydula odc. 6 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 646 - serial
20:00 Przypadkowy mąż - komedia
21:55 Lucyfer odc. 4 - serial
22:50 Rush odc. 5 - serial
23:50 Zakłęte piętro - horror

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Spadkobiercy
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 18 - serial
07:35 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 19 - serial
08:00 Drużyna A odc. 13 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 7 - serial
10:00 Na patrolu odc. 19 - serial
10:30 Na patrolu odc. 20 - serial
11:00 Drużyna A odc. 14 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 8 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 105 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 176
15:00 Esmeralda odc. 71
16:00 Esmeralda odc. 72
17:00 Esmeralda odc. 73
18:00 Policjantki i policjanci odc. 407 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 408 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 192 - serial
21:00 Policja zastępcza - komedia sensacyjna
23:20 Kruk IV - horror
01:30 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji odc. 10 - serial

puls



09:00 Gliniarz i prokurator

07:05 Dziesięć przykazań odc. 113 - serial
08:05 Lombard. Życie pod zastaw odc. 9 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator odc. 1 s. 2 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator odc. 2 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 21 - serial
12:00 Kobra - oddział specjalny odc. 16 s. 21 - serial
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 1 s. 8 - serial
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 2 s. 8 - serial
14:55 Lombard. Życie pod zastaw odc. 29 - serial
15:55 Kobra - oddział specjalny odc. 17 s. 21 - serial
17:00 Kobra - oddział specjalny odc. 18 s. 21 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 9 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 10 - serial
20:00 Fajary na tropie - komedia
22:10 Posterunek w Reno - komedia
23:55 Król Skorpion 4: Utracony tron - sensacyjny

TVP KULTURA



08:00 Dezerterzy

08:00 Dezerterzy odc. 80 - publicystyczny
08:35 Informacje kulturalne
08:55 Hannah Arendt - biograficzny
11:00 Popielec odc. 3 - serial
12:10 Popielec odc. 4 - serial
13:10 Studio Kultura - rozmowy odc. 1275
13:30 Jest sprawa - komedia
15:10 Przyjęcie na dziesięć osób plus trzy - obyczajowy
16:15 Corso w Manieczkach - reportaż
16:45 Refreń - animowany
17:10 Zawrócony Tragi - komedia
18:40 Ucieczka - wycieczka odc. 3 - serial
19:10 Ucieczka - wycieczka odc. 4 - serial
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Kryptonim Maks - spektakl
21:15 Prawdziwe męstwo - western
23:35 Scena klasyczna odc. 21
00:25 Dziennik filozofa odc. 128
00:35 Chaos Dramat obyczajowy
02:55 Spotkania z profesorem Zinem odc. 40 - dokumentalny

TVP

HISTORIA



08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat

06:50 Był taki dzień odc. 642
06:55 Rachunek sumienia odc. 1, - dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 60
08:35 Tańczący z naturą odc. 17 s. 2 - serial
09:15 Kolumbowie odc. 2 - serial
10:10 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 2
10:20 Podróże z historią odc. 8 s. 1
10:55 Flesz historii
11:15 Życie po radziecku odc. 1 - serial
11:50 Testament Żurowskiego - dokumentalny
12:55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
13:25 Sensacje XX wieku odc. 150
13:55 Sensacje XX wieku odc. 161
14:40 Encyklopedia II wojny światowej odc. 20 - serial
15:20 Warszawa. Zmartwychwstałe miasto odc. 1, - dokumentalny
16:20 Powstanie zwykłych ludzi - dokumentalny
17:20 Taśmy bezpieki odc. 28 - dokumentalny
17:55 Czas honoru. Powstanie odc. 11 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 160
19:55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:30 Opowieść o Indiach odc. 2, - dokumentalny
21:35 Kolumbowie odc. 3 - serial
22:50 Spór o historię odc. 136
23:35 Historie prawdziwe odc. 1

TRAM

08:00 Informacje dnia Wiadomości
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilków
09:00 Na zdrowie - poradnikowy
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Biblia. Natchnione przez Boga słowo odc. 2
10:00 Informacje dnia Wiadomości
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 100 cudownych miejsc na świecie - serial
11:35 Misjonarze Afryki - Ojcowie Biali Cykl - reportaży
11:50 Pocztówka z Indii - Chennai - miasto św. Tomasza Apostoła - dokumentalny
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia Wiadomości
12:20 Po stronie prawdy - reportaż
13:20 Ludzie drogi - dokumentalny
13:55 Przegląd tygodnika rodzin katolickich „Źródło”
14:00 Jan Paweł II i prymas Stefan kardynał Wyszyński - dokumentalny
14:55 Misjonarz - dokumentalny
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat - magazyn
16:35 Porady medyczne Bonifratrów
16:55 Karta z kalendarza - Powstanie Warszawskie - felieton
17:00 Modlitwa w intencji rodzin i obrony życia poczętego w Sanktuarium św. Józefa w Kaliszu
19:25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” - publicystyczny
19:30 Superksięga odc. 21 s. 2 - serial
20:00 Informacje dnia Wiadomości
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia Wiadomości
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Fryderyk Chopin i jego muzyka odc. 9

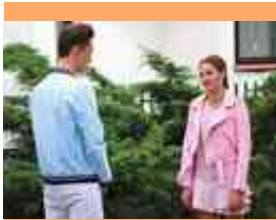
TVP 1



06:05 Elif

05:30 Telezakupy
06:05 Elif odc. 293 - serial
07:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 156 - serial
07:55 Agropogoda Pogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Alarm!
09:05 Ranczo odc. 14 s. 2 - serial
10:10 Komisarz Alex odc. 79 s. 7 - serial
11:05 Doktor Quinn odc. 20 s. 6 - serial
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda Pogoda
12:35 Rok w zagrodzie odc. 10
12:50 24 godziny na Alasce - Raj niedźwiedzia grzli - dokumentalny
13:15 Dookoła świata odc. 9, - reportaż
13:50 Elif odc. 294 - serial
14:40 Opolo 2018 na bis Koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:40 Leśniczówka odc. 11 - serial
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 157 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia?
17:55 Korona królów odc. 49 - serial
18:25 Korona królów odc. 50 - serial
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:08 Pogoda dla żeglarzy
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:35 The Wall. Wygraj marzenia odc. 18,
21:35 Big Music Quiz odc. 6
22:35 Discopoland odc. 5- serial

TVP 2



19:35 Barwy Szczęścia

06:00 Na dobre i na złe odc. 686 - serial
06:55 Afryka od kuchni odc. 5- serial
07:20 Makłowicz w podróży odc. 149,
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:10 Pytanie na śniadanie - ekstra odc. 126
11:25 Rodzinka.pl odc. 200 s. 10 - serial
11:55 Barwy szczęścia odc. 1873 - serial
12:30 Koło fortuny
13:05 Cena miłości odc. 8
14:00 Coś dla Ciebie odc. 161 - publicystyczny
14:25 Makłowicz w podróży odc. 150,
14:55 Postaw na milion
16:00 Koło fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła odc. 51 - serial
18:00 Panorama odc. 3074
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram
18:35 Rodzinka.pl odc. 130 s. 5 - serial
19:05 Wszystko przed nami odc. 15 - serial
19:35 Barwy szczęścia odc. 1873 - serial
20:10 Terminator - science fiction
22:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas odc. 10 s. 15 - serial
22:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas odc. 305 s. 15 - serial
23:50 Córka d'Artagnana - przygodowy

tvn



08:20 Doradca smaku

05:35 Mango - Telezakupy
06:50 W-11 - wydział śledczy odc. 1100 - serial
07:30 W-11 - wydział śledczy odc. 1103 - serial
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 8
09:30 Szkoła odc. 336 - serial
10:30 Ukryta prawda odc. 594 - serial
11:30 SOS. Ekipy w akcji odc. 4
12:30 19+ odc. 246 - serial
13:00 19+ odc. 247 - serial
13:30 W-11 - wydział śledczy odc. 1104 - serial
14:15 W-11 - wydział śledczy odc. 978 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 4
16:00 Szkoła odc. 337 - serial
17:00 SOS. Ekipy w akcji odc. 5
18:00 Ukryta prawda odc. 595 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5391,
20:00 Hobbit: niezwykła podróż - fantastyczny
23:35 Żołnierze kosmosu - science fiction
02:10 Kuba Wojewódzki odc. 6 s. 11

POLSAT



08:45 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy odc. 562 - serial
08:45 Malanowski i Partnerzy odc. 581 - serial
09:15 SuperPles odc. 8 poradnikowy
09:45 Dzień, który zmienił moje życie odc. 92 - serial
10:45 Dlaczego ja? odc. 705 - serial
11:45 Gliniarze odc. 216 - serial
12:45 Trudne sprawy odc. 613 - serial
13:45 Sekrety rodziny odc. 39 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 668 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3687,
16:35 Gliniarze odc. 158 - serial
17:40 Sekrety rodziny odc. 40 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 128 - serial
20:10 Gwiezdne wojny V - Imperium kontratakuje - science fiction
22:55 Umów się ze mną. Take me out odc. 8
00:15 Abraham Lincoln: łowca wampirów - horror

7 tvn



07:05 Sąd rodzinny

05:10 Ukryta prawda odc. 296 - serial
06:10 Szpital odc. 371 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 90 - serial
08:05 Brzydula odc. 5 - serial
08:40 Brzydula odc. 6 - serial
09:15 Magda M. odc. 9 s. 3 - serial
10:15 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 646 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 91 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 545 - serial
14:55 Szpital odc. 372 - serial
15:55 Zaklinaczka duchów odc. 4 s. 5 - serial
16:50 Dr House odc. 1 s. 4 - serial
17:50 Brzydula odc. 7 - serial
18:25 Brzydula odc. 8 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 647 - serial
20:00 Dziewczyny z drużyny II - komedia
21:55 Ptaszek na wzięci - komedia sensacyjna
00:15 Rush odc. 5 - serial

4



13:00 Galileo

06:00 Spadkobiercy
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 19 - serial
07:35 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 20 - serial
08:00 Drużyna A odc. 14 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 8 - serial
10:00 Na patrolu odc. 21 - serial
10:30 Na patrolu odc. 22 - serial
11:00 Drużyna A odc. 15 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 9 - serial
13:00 Galileo odc. 674
14:00 Galileo odc. 675
15:00 Esmeralda odc. 74
16:00 Esmeralda odc. 75
17:00 Esmeralda odc. 76
18:00 Policjantki i policjanci odc. 408 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 409 - serial
20:00 Smok: historia Bruce'a Lee - obyczajowy
22:30 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 189 - serial
23:30 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 190 - serial
00:40 Ślady zbrodni - thriller

HITY DNIA



„Terminator”
(1984.) TVP 2 20:10

Wojna nuklearna przyniosła kres cywilizacji. Światem rządzą roboty. Wysyłają one w przeszłość cyborga z rozkazem zabicia przyszłej matki człowieka, który stanie się przywódcą rewolucji.



„Hobbit: niezwykła podróż”
(2012r.) TVN 20:00

Bilbo Baggins jest miłośnikiem dobrego jedzenia i tytoniu. To prawdziwy elegant i domator. Pewnego dnia czarodziej Gandalf namawia Bilba, by wziął udział w wyprawie krasnoludów przeciwko smokowi.

puls



18:00 Lombard. Życie pod zastaw

07:05 Dziesięć przykazań odc. 114 - serial
08:05 Lombard. Życie pod zastaw odc. 10 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator odc. 2 s. 2 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator odc. 3 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 17 s. 21 - serial
12:00 Kobra - oddział specjalny odc. 18 s. 21 - serial
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 2 s. 8 - serial
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 3 s. 8 - serial
14:55 Lombard. Życie pod zastaw odc. 30 - serial
15:55 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 22 - serial
17:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 22 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 11 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 12 - serial
20:00 Człowiek pies - sensacyjny
22:00 Ślepa furia - sensacyjny
23:30 Spartakus: Krew i piach odc. 7 - serial
00:35 Spartakus: Krew i piach odc. 8 - serial

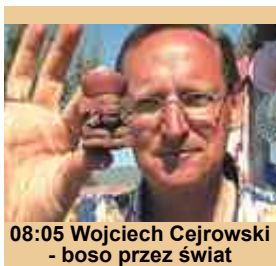
TVP KULTURA



08:00 Chuligan literacki

08:00 Chuligan literacki odc. 90, - publicystyczny
08:30 Studio Kultura - rozmowy
08:50 Zawrócony Tragi- komedia
10:15 Zbrodnia i kara - animowany
11:00 Popielec odc. 5 - serial
12:10 Popielec odc. 6 - serial
13:15 Studio Kultura - rozmowy
13:35 Spojrzenie wolności - koncert muzyki Jana A. P. Kaczmarka w 67. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego
13:50 Spojrzenie wolności - koncert muzyki Jana A. P. Kaczmarka w 67. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego
14:25 Ikony muzyki odc. 3- serial
15:30 Faustyna - biograficzny
17:00 Jak utopił doktora Mraczka - komedia
18:45 Videofan odc. 91
19:05 Ucieczka - wycieczka odc. 5 - serial
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Pod elektrycznymi chmurami - dramat
22:30 Nie jestem twoim murzynem - dokumentalny
00:05 Dziennik filozofa odc. 129
00:20 Spojrzenie wolności - koncert muzyki Jana A. P. Kaczmarka w 67. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego

TVP HISTORIA



08:05 Wojciech Cejrowski - wołanie z przeszłości

06:50 Był taki dzień odc. 643
06:55 Powstanie zwykłych ludzi - dokumentalny
08:05 Wojciech Cejrowski - wołanie z przeszłości odc. 61
08:40 Kłasy polskie odc. 7 - dokumentalny
09:15 Kolumbowie odc. 3 - serial
10:25 Tajemnice Państwa Podziemnego odc. 1- serial
11:00 Podróże z historią odc. 49 s. 5
11:35 Taśmy bezpieczeństwa odc. 28 - dokumentalny
12:10 Kaszubi. Odnaleziona kolorowa - dokumentalny
13:10 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
13:40 Sensacje XX wieku odc. 160
14:40 Encyklopedia II wojny światowej odc. 21- serial
15:15 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 3
15:30 Dawne światy odc. 8- serial
16:35 Radio powstańcze „Błyskawica” - dokumentalny
17:30 Ścieżki pamięci odc. 1- serial
17:55 Czas honoru. Powstanie odc. 12 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 96
19:55 Niecała nieprawda czyli PRL w DTV odc. 25, - reportaż
20:30 Niezwykła broń odc. 4- serial
21:30 Kolumbowie odc. 4 - serial
22:40 Szerokie tory odc. 50
23:15 Byłem wszędzie. Olgierd Budrewicz - dokumentalny
00:10 Wiedźmin odc. 13 - seria

TRAM

08:00 Informacje dnia Wiadomości
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Superkiesza odc. 21 s. 2 - serial
09:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat Magazyn
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia Wiadomości
10:15 Zuzela - tu wszystko się zaczęło - dokumentalny
10:55 Bitwa pod Rzębaczem - historia prawdziwa - dokument
11:25 100 cudownych miejsc na świecie - serial
11:35 Nasz Max i jego przygoda z Biblią odc. 5 - serial
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia Wiadomości
12:20 Filmowe zyciorysy Cykl - reportaże
13:40 Ludzie drogi - dokumentalny
14:15 Chłopcy z Namungo - dokumentalny
14:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 19- serial
17:00 Boliwia odc. 6- serial
17:30 Okiem kamery Cykl - reportaże
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie - felieton
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia Wiadomości
18:15 Westerplatte młodych - młodzieżowy
18:55 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” - publicystyczny
19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu - publicystyczny
19:30 Latający dom Serial animowany
20:00 Informacje dnia Wiadomości
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia Wiadomości
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Stary, pochylony Krzyż - koncert pod namiotem

HITY DNIA



„Karate Kid”
(2010r.) Polsat 20:05

Dre jest prześladowany przez kolegów ze szkoły. Z pomocą przychodzi mu pan Han, dozorca domu, w którym chłopiec mieszka. Zgadza się on nauczyć Dre kung-fu, by ten mógł bronić się przed oprawcami.



„13. dzielnica”
(2004r.) TV Puls 20:00

Paryż, 2013 r. Agent Damien Tomaso zostaje wysłany do odgródzonej murem 13. dzielnicy. W getcie rządzonej przez gangsterów ma odszukać sprawców kradzieży broni masowego rażenia należącej do rządu.

TVP 1



06:25 Sprawa dla reportera

05:50 Weterynarze z sercem odc. 27 - serial
06:25 Sprawa dla reportera Cykl - reportaży
07:15 Pełnosprawni Magazyn sportowy
07:45 Rok w ogrodzie - poradnikowy
08:05 Rok w ogrodzie extra - poradnikowy
08:25 Sekundy, które zmieniły życie odc. 8 - dokumentalny
08:45 Zakochaj się w Polsce odc. 78
09:15 Studio Raban odc. 37
09:45 Rodzinny ekspres odc. 41 poradnikowy
10:15 Słodkie życie odc. 5 - serial
10:40 Enea IRONMAN 70.3 Gdynia Triathlon
10:50 Janosik odc. 5 - serial
11:45 Enea IRONMAN 70.3 Gdynia Triathlon
12:00 Opole 2018 na bis Koncert
12:30 Leśniczówka odc. 9 - serial
12:55 Leśniczówka odc. 10 - serial
13:20 Leśniczówka odc. 11 - serial
13:50 Okrasa łamie przepisy odc. 100,
14:20 Fundusze europejskie - jak to działa? odc. 6 ekonomiczny
14:40 Komisarjat odc. 24 - serial
15:15 Wojenne dziewczyny odc. 11 - serial
16:05 Dziewczyny ze Lwowa odc. 8 s. 1 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Tour de Pologne - kolarstwo
17:30 Tour de Pologne - kolarstwo
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Sport
20:07 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:10 Komisarz Alex odc. 141 s. 11 - serial
21:10 Dorwać Wattsa - komedia sensacyjna
23:05 Przychodzą z ciemności - horror
00:45 Tacy jak my - dokumentalny

TVP 2



14:30 Koło fortuny

05:30 Koło fortuny
06:05 Na dobre i na złe odc. 687 - serial
07:00 M jak miłość odc. 1370 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
10:40 Pytanie na śniadanie - ekstra odc. 127
11:10 Makłowicz w podróży odc. 151,
11:45 Długie łodzie wikingów - przygodowy
14:00 Familiada
14:30 Koło fortuny
15:10 The Best of Kabaret Moralnego Niepokoju - kabaret
16:25 Rodzinka.pl odc. 201 s. 10 - serial
16:50 Słowo na niedzielę
17:05 Na dobre i na złe odc. 702 - serial
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport-telegram
18:30 Postaw na milion - kulisy - felieton
18:35 Postaw na milion
20:05 Program kabaretowy - kabaret
21:05 Festiwal Piosenki Polskiej i Czeskiej - Kudowa-Zdrój „Pokolenia”
22:20 XVIII Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2016 odc. 1, - kabaret
23:20 XVIII Mazurska Noc Kabaretowa Mragowo 2016 odc. 2, - kabaret
00:20 Rok komety - komedia

tvn



11:00 Na Wspólnej

05:40 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata odc. 2 s. 9
08:30 Dzień dobry wakacje odc. 13
11:00 Na Wspólnej odc. 2721 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2722 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2723 - serial
12:15 Na Wspólnej odc. 2724 - serial
12:45 Złodzieje odc. 1 s. 2
13:30 MasterChef Junior odc. 6 s. 3
15:00 Druga twarz odc. 3 s. 2
16:00 Dorota inspiruje odc. 3Poradnik
17:00 Projekt Lady odc. 11 s. 3
18:00 Kuchenne rewolucje odc. 14 s. 15
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 5392
20:00 Cast Away: poza światem - przygodowy
23:00 American Pie: Zjazd absolwentów - komedia
01:20 Koszmar z ulicy Wiązów - horror

POLSAT



10:00 Ewa gotuje

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Marley i ja: Szczecińce lata - komedia
09:30 My3 odc. 48
10:00 Ewa gotuje odc. 305,
10:35 Janosik - przygodowy
13:25 Miłość w Seattle - melodramat
15:50 Joker odc. 53,
16:50 Joker odc. 54,
17:50 Chłopaki do wzięcia odc. 89 dokumentalna
18:20 Chłopaki do wzięcia odc. 90 dokumentalna
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 76 - serial
20:05 Karate Kid - przygodowy
23:00 Osada - thriller
01:25 Chirurdzy odc. 93 - serial

7 tvn



08:40 Magda M.

05:30 Ukryta prawda odc. 297 - serial
06:35 Mango - Telezakupy
08:40 Magda M. odc. 5 s. 3 - serial
09:45 Magda M. odc. 6 s. 3 - serial
10:50 Brzydula odc. 1 - serial
11:25 Brzydula odc. 2 - serial
12:00 Brzydula odc. 3 - serial
12:35 Brzydula odc. 4 - serial
13:05 Brzydula odc. 5 - serial
13:40 Beethoven II - komedia
15:30 Strachy na psiaki - komedia
17:15 Wallace i Gromit: Kłątwa królika - animowany
19:00 Zemsta futrzaków - komedia
20:55 Hotwives of Orlando - komedia
00:15 Jądro Ziemi - science fiction

4



14:10 STOP Drogówka

06:00 Spadkobiercy
07:05 Jeźdźcy smoków: Obrórcy Berk odc. 8 - serial
07:35 Turbo Fast odc. 8 - serial
08:05 Tom i Jerry Show odc. 17 - serial
08:35 Tom i Jerry Show odc. 18 - serial
08:55 Jeźdźcy smoków: Obrórcy Berk odc. 9 - serial
09:30 Jeźdźcy smoków: Obrórcy Berk odc. 10 - serial
09:55 Turbo Fast odc. 8 - serial
10:30 Turbo Fast odc. 9 - serial
10:55 Dzielnia Mysz odc. 4 - serial
11:10 Policjantki i policjanci odc. 405 - serial
12:10 Policjantki i policjanci odc. 406 - serial
13:10 Policjantki i policjanci odc. 407 - serial
14:10 STOP Drogówka odc. 177
15:20 Kobiety Biblii - dokumentalny
17:00 Domy za grube miliony odc. 10 s. 1- serial
18:00 Żona dla milionera odc. 10
19:00 Galileo odc. 676
20:00 Policjantki i policjanci odc. 408 - serial
21:00 Policjantki i policjanci odc. 409 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 191 - serial
23:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 192 - serial
00:00 Dzieci - horror

puls



08:45 Lombard. Życie pod zastaw

05:40 Hotel Zacisze odc. 3 s. 2 - serial
06:10 Hotel Zacisze odc. 4 s. 2 - serial
06:55 Taki jest świat odc. 70 s. 3
07:50 Szalone fabryki polskiej muzyki! odc. 3
08:45 Lombard. Życie pod zastaw odc. 7 - serial
09:40 Lombard. Życie pod zastaw odc. 8 - serial
10:35 Lombard. Życie pod zastaw odc. 9 - serial
11:30 Lombard. Życie pod zastaw odc. 10 - serial
12:25 Lombard. Życie pod zastaw odc. 11 - serial
13:20 Bohater ostatniej akcji - przygodowy
15:50 Hudson Hawk - komedia
17:55 Robin Hood: faceci w rajtuzach - komedia
20:00 13. dzielnica - sensacyjny
21:30 Momentum - thriller
23:40 Trefny wóz - thriller
01:25 Taki jest świat odc. 70 s. 3
02:15 Na jedwabnym szlaku odc. 3- serial

TVP KULTURA



10:50 Rejs

08:00 Wszystkie stworzenia duże i małe odc. 15, Serial
09:00 Gwiazdy tamtych lat odc. 20
09:45 MappaMundi - science fiction
10:40 Rejs - komedia
12:05 Syberia dla polski - dramat
14:25 Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową - dramat
16:15 Wydarzenie aktualne - reportaży
16:50 Wstęp do filmu odc. 28
16:55 Na nabrzeżach - dramat
18:55 French Touch - francuskie electro - dokumentalny
20:00 Sekrety i kłamstwa - psychologiczny
22:30 Sting: The Last Ship - Live At the Public Theater
00:05 Drogówka - kryminalny
02:15 Wszystko będzie dobrze - obyczajowy

TVP HISTORIA



10:00 Okrasa łamie przepisy

06:50 Był taki dzień odc. 644
06:55 Rosja. Podróże z Jonathanem Dimbleby odc. 2, - dokumentalny
08:10 Podróże z historią odc. 49 s. 5
08:45 Znak orła odc. 5 - serial
09:25 Znak orła odc. 6 - serial
10:00 Okrasa łamie przepisy odc. 157,
10:30 Blok odc. 2- serial
11:35 Muzyczka mi grała... - Tadeusz Sygietyński - dokumentalny
12:30 Sprint przez historię Przemysława Babiarza odc. 17
13:05 Życie odc. 10- serial
14:05 Szerokie tory odc. 85
14:35 Wielka gra odc. 146,
15:35 Spór o historię odc. 138
16:15 Wszystko dla Polski - Powstanie Zamojskie 1942-1944 - dokumentalny
17:05 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 4
17:15 Portrety wojenne odc. 5- serial
17:50 Egipt odc. 2 - serial
18:50 Warszawa 1920. Portret zagrożonego miasta - dokumentalny
19:25 Ołtarz Ojczyzny - dokumentalny
19:55 Wojownicy czasu odc. 8 - dokumentalny
20:35 Kariera Nikodema Dyźmy odc. 4 - serial
21:40 Julian Kułski i Zarząd Miejski okupowanej Warszawy - dokumentalny
22:55 Kulisy II wojny światowej odc. 3 - serial

TRAM

08:00 Informacje dnia Wiadomości
08:15 Westerplatte młodych - młodzieżowy
08:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:00 Trzeci Testament - serial
10:00 Informacje dnia Wiadomości
10:15 100 cudownych miejsc na świecie - serial
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia - publicystyczny
11:00 Kropelka radości - program dla dzieci
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia Wiadomości
12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu - publicystyczny
12:50 Porady medyczne Bonifratrów
13:20 Siódmy sakrament
13:45 Ocalić od zapomnienia Cykl - reportaży
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Księga Ruth. Podróż wiary - obyczajowy
15:30 Wierzę w Boga
15:45 Spotkania z ekologią odc. 29 ekologiczny
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Próba wiary odc. 1- serial
17:00 Gospodarcze filary niepodległości odc. 1 - dokumentalny
17:20 Kartka z kalendarza - edukacyjny
17:25 Kolory świętości - felieton
17:30 Okiem kamery Cykl - reportaży
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie - felieton
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia Wiadomości
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” - publicystyczny
19:30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia Wiadomości
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apeli Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Król Dawid odc. 6 - serial
22:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial

TVP 1



05:35 Klan

05:35 Klan odc. 3316
06:05 Słownik polsko@polski - edukacyjny
06:35 Wojsko-polskie.pl Magazyn
07:00 M jak miłość odc. 1371 - serial
08:00 Tydzień Aktualności
08:40 Discopoland odc. 6 - serial
09:10 Ziarno odc. 671
09:45 Weterynarze z sercem odc. 28 - serial
10:15 Słodkie życie odc. 6 - serial
10:45 Janosik odc. 6 - serial
11:35 Sekrety mnichów odc. 25 poradnikowy
11:55 Między ziemią a niebem - magazyn
12:00 Aniol Pański
12:15 Między ziemią a niebem - magazyn
12:50 Enea IRONMAN 70.3 Gdynia Triathlon
13:00 Szpiedzy wśród zwierząt odc. 3 - serial
14:05 Sonda 2 odc. 83
14:35 Opolo 2018 na bis Koncert
15:15 Wojenne dziewczyny odc. 12 - serial
16:05 Dziewczyny ze Lwowa odc. 9 s. 1 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Tour de Pologne - kolarstwo
17:30 Tour de Pologne - kolarstwo
19:30 Wiadomości
20:00 Pogoda
20:05 Sport
20:07 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:10 Pensjonat nad rozlewiskiem odc. 7 - serial
21:00 Pensjonat nad rozlewiskiem odc. 8 - serial
22:00 Rosa: Miłość pod górkę odc. 3 - dramat
23:40 Cudowne lato - komedia
01:25 Dorwać Wattsa - komedia

TVP 2



14:00 Familiada

05:25 Kolo fortuny
06:05 Na dobre i na złe odc. 688 - serial
07:00 M jak miłość odc. 1371 - serial
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
10:40 Podwodna planeta odc. 2 - serial
11:30 Mały wielki człowiek - western
14:00 Familiada
14:30 Kolo fortuny
15:15 Kocham Cię, Polsko! odc. 8 s. 11, Quiz
16:50 Bake off - Ale przepis odc. 10 s. 4,
17:10 Na dobre i na złe odc. 703 - serial
18:00 Panorama
18:20 Pogoda
18:25 Sport-telegram
18:35 Postaw na milion
19:30 Rodzinka.pl odc. 202 s. 10 - serial
20:05 Lato, muzyka, zabawa - wakacyjna trasa Dwójki odc. 5
21:05 Lato, muzyka, zabawa - wakacyjna trasa Dwójki odc. 6
22:05 The Good Doctor odc. 7 - serial
22:55 The Good Doctor odc. 8 - serial
23:50 W kręgu miłości - melodramat

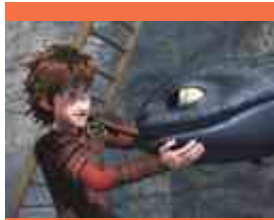
tvn



19:45 Uwaga!

05:40 Mango - Telezakupy
07:55 Nowa Maja w ogrodzie odc. 22 s. 2 poradnikowy
08:25 Akademia ogrodnika odc. 22 poradnikowy
08:30 Dzień dobry wakacje odc. 14
11:00 Dorota inspiruje odc. 4Poradnik
12:00 Co za tydzień odc. 861
12:45 Alexander: Okropny, straszny, niezbyt dobry, bardzo zły dzień - komedia
14:30 Hobbit: niezwykła podróż - fantastyczny
18:00 Ugotowani odc. 9 s. 13
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 5393,
20:00 Pearl Harbor - dramat
23:50 W ciemność. Star Trek - science fiction
02:25 Sekrety lekarzy odc. 11 s. 4

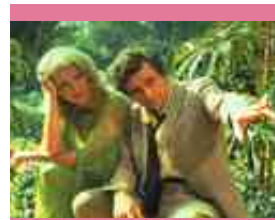
POLSAT



07:40 Jeźdźcy smoków

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Jeźdźcy smoków: Obróńcy Berk odc. 6 - serial
08:10 Nowe szaty króla II: Kronk - nowe wcielenie - animowany
09:50 Gwiezdne wojny V - Imperium kontratakuje - science fiction
12:40 Karate Kid - przygodowy
15:40 W rytmie serca odc. 17 - serial
16:50 W rytmie serca odc. 18 - serial
17:50 Nasz nowy dom odc. 56
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Słoneczna stacja odc. 9
20:05 Zielona Góra - Stolica Polskiego Kabaretu - kabaret
23:00 Lep na muchy - komedia kryminalna
1:00 Hitman - sensacyjny

7 tvn



10:25 Columbo

05:35 Ukryta prawda odc. 298 - serial
06:40 Mango - Telezakupy
08:45 Magda M. odc. 8 s. 3 - serial
09:50 Brzydula odc. 6 - serial
10:25 Columbo odc. 4 - serial
12:30 Columbo odc. 1 - serial
14:10 Dziewczyny z drużyny II - komedia romantyczna
20:00 Zabójcza broń - komedia sensacyjna
22:20 Długi pocałunek na dobranoc - thriller
00:50 Lucyfer odc. 4 - serial
01:50 Moc magii odc. 210

4



11:05 Galileo

06:00 Spadkobiercy
07:05 Jeźdźcy smoków: Obróńcy Berk odc. 9 - serial
07:35 Turbo Fast odc. 9 - serial
08:05 Tom i Jerry Show odc. 18 - serial
08:35 Tom i Jerry Show odc. 19 - serial
08:55 Dzielnia Mysz odc. 5 - serial
09:20 Baśń o sześciu łabędziach odc. 9, - obyczajowy
11:05 Galileo odc. 676
12:05 Smok: historia Bruce'a Lee - obyczajowy
14:35 Mecenasa Lena Barska odc. 11 - serial
15:40 Mecenasa Lena Barska odc. 12 - serial
16:50 Wielka draka w chińskiej dzielnicy - sensacyjny
19:00 Galileo odc. 677
20:00 Mściciel z Wall Street - sensacyjny
22:00 xXx - sensacyjny
00:40 STOP Drogówka odc. 177

puls



10:10 Wojciech Cejrowski. Boso

05:40 Hotel Zacisze odc. 4 s. 2 - serial
06:10 Hotel Zacisze odc. 5 s. 2 - serial
07:00 Skorpion odc. 11 - serial
07:55 Skorpion odc. 12 - serial
08:50 Flash odc. 3 s. 2 - serial
09:45 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 3
10:10 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 4
10:45 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 5
11:25 Ostatni smok - fantastyczny
13:30 Rumpelstiltskin - fantastyczny
15:15 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - fantastyczny
16:30 Bibliotekarz II: Tajemnice kopalni króla Salomona odc. 2 - przygodowy
18:25 Jumper - science fiction
20:00 Rycerze z Szanghaju - komedia
22:15 Szybcy i martwi - western
00:10 Uwikłana odc. 9 s. 2 - serial

TVP KULTURA



10:35 Droga

08:00 Wszystkie stworzenia duże i małe odc. 16, Serial
09:00 Maurizio Pollini - wirtuoz fortepianu - dokumentalny
10:00 Trzeci punkt widzenia odc. 248, - publicystyczny
10:35 Droga odc. 2 - serial
11:35 Każdemu to, czego mu wcale nie trzeba - krótkometrażowy
12:05 Hydrozagadka - komedia
13:25 Sekrety i kłamstwa - psychologiczny
15:55 Chuligan literacki odc. 91 - publicystyczny
16:35 X Międzynarodowy Konkurs Dyrygentów im. Grzegorza Fitelberga - Su-Han Yang - koncert
17:05 Pomniki historii odc. 9 - serial
17:15 Studio Kultura - niedziela z... odc. 509 kulturalny
18:10 Sto minut wakacji - przygodowy
20:00 Skazany na bluesa - biograficzny
21:50 Scena alternatywna odc. 52 - muzyczny
22:20 Trzeci punkt widzenia odc. 248, - publicystyczny
22:55 W oku Boga - dokumentalny
23:30 Imany plays Avo Session

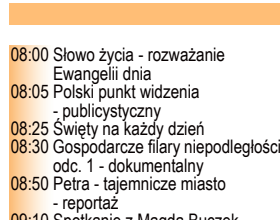
TVP HISTORIA



09:50 Okrasa łamie przepisy

06:50 Był taki dzień odc. 645
06:55 Dzikie Chiny odc. 3 - serial
08:05 Święty Augustyn odc. 1 - serial
08:55 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 5
09:05 Doktor Ewa odc. 5 - serial
09:50 Okrasa łamie przepisy odc. 175,
10:30 Wszystkie kolory świata odc. 16 - serial
11:35 Największe obłęzenia średniowiecza odc. 5 - dokumentalny
12:30 Wielkie widowiska natury odc. 3 - serial
13:30 Szerokie tory odc. 72
14:10 Zapomniana melodia - komedia muzyczna
15:45 Wielka gra odc. 147,
16:35 Blok odc. 3 - serial
17:25 Ex libris Magazyn
17:55 Egipt odc. 3 - serial
19:00 Niezwykła broń odc. 4 - serial
20:00 Pajęczarki - komedia
21:50 Scena alternatywna odc. 52, - muzyczny
22:20 Trzeci punkt widzenia odc. 248, - publicystyczny
22:55 W oku Boga - dokumentalny
23:30 Imany plays Avo Session - koncert

TRWAM



08:00 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:05 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:25 Święty na każdy dzień
08:30 Gospodarcze filary niepodległości odc. 1 - dokumentalny
08:50 Petra - tajemnicze miasto - reportaż
09:10 Spotkanie z Magdą Buczek - program dla dzieci
09:15 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
09:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
10:35 Przegląd katolickiego tygodnika „Niedziela” - publicystyczny
10:40 Stara i Nowa Bazylika Świętego Piotra - dokuumentalny
11:30 Bazylika Sw. Jana na Lateranie - dokumentalny
12:00 Aniol Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:20 Wieś - to też Polska - magazyn rolniczy
13:30 Papież Polak do Rodaków - serial
14:10 Inna Teresa - dokumentalny
15:05 Święty na każdy dzień
15:10 Anatolia - zatopiony raj - dokumentalny
15:40 Matka Boża z Orłem Białym - Sanktuarium Rokitniańskie - dokumentalny
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Koncert żyćzeń
17:00 Tam, gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery Cykl - reportaży
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie - felieton
18:00 Aniol Pański
18:05 Informacje dnia Wiadomości
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Retrospekcja - publicystyczny
19:30 Moja katolicka rodzina - serial
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia Wiadomości
21:40 Cuda Jezusa Serial obyczajowy
22:30 100 cudownych miejsc na świecie - serial

HITY DNIA

„Zabójcza broń”
(1987r.) TVN 7 20:00

Detektywi Martin Riggs i Roger Murtaugh mają zbadać okoliczności samobójstwa pewnej kobiety. Prowadząc dochodzenie odkrywają, że w sprawę zamieszana jest międzynarodowa mafia narkotykowa.

„Pearl Harbor”
(2001r.) TVN 20:00

Stany Zjednoczone, rok 1941. Dwaj przyjaciele Rafe i Danny służą w lotnictwie. Rafe zakochuje się z wzajemnością w pielęgniarce Evelyn. Sielanka się kończy, gdy młody lotnik opuszcza Amerykę, by wziąć udział w bitwie o Anglię.

TVP 1



11:05 Doktor Quinn

05:30 Telezakupy
06:05 Elif odc. 294 - serial
07:00 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 157 - serial
07:50 Agropogoda Pogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Alarm!
08:35 24 godziny na Alasce - Raj niedzwiedzia grizli - dokumentalny
09:05 Ranczo odc. 15 s. 2 - serial
10:05 Komisarz Alex odc. 80 s. 7 - serial
11:05 Doktor Quinn odc. 21 s. 6 - serial
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda Pogoda
12:45 Szpiedzy wśród zwierząt odc. 3- serial
13:50 Elif odc. 295 - serial
14:40 Opole na bis Koncert
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Alarm!
15:35 Komisarz Alex odc. 25 - serial
16:05 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 158 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Tour de Pologne - kolarstwo
17:30 Tour de Pologne - kolarstwo
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:30 Leśniczówka odc. 12 - serial
21:00 Rolnik szuka żony odc. 5 s. 4
22:00 Midnight Sun odc. 2 - serial
23:05 Bez tożsamości odc. 8 - serial
23:55 Więzienie. Piekło na ziemi odc. 1- serial

TVP 2



19:35 Barwy szczęścia

06:00 Na dobre i na złe odc. 689 - serial
06:55 Coś dla Ciebie odc. 149 - publicystyczny
07:20 Makłowicz w podróży odc. 134,
07:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Panorama
11:05 Pogoda - flesz Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie - ekstra odc. 128
11:25 Rodzinka.pl odc. 203 s. 10 - serial
11:55 Barwy szczęścia odc. 1873 - serial
12:30 Kolo fortuny
13:05 Cena miłości odc. 9
13:50 Zmiennicy odc. 10 - serial
14:55 Bake off - Ale ciacho! odc. 10 s. 3
16:00 Kolo fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła odc. 52 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram
18:35 Rodzinka.pl odc. 131 s. 6 - serial
19:05 Wszystko przed nami odc. 16 - serial
19:35 Barwy szczęścia odc. 1873 - serial
20:10 Barwy szczęścia odc. 1874 - serial
20:45 Pułkownik Kwiatkowski - komediodramat
23:00 Zemsta o jasnych oczach odc. 1 - serial

tvn



16:00 Szkoła

05:45 Uwaga! odc. 5393,
06:10 Mango - Telezakupy
07:25 Agent - gwiazdy odc. 10 s. 3
08:30 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 8
09:30 Szkoła odc. 337 - serial
10:30 Ukryta prawda odc. 595 - serial
11:30 SOS. Ekipy w akcji odc. 5
12:30 19+ odc. 248 - serial
13:00 19+ odc. 249 - serial
13:30 W-11 - wydział śledczy odc. 979 - serial
14:15 W-11 - wydział śledczy odc. 980 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 4
16:00 Szkoła odc. 338 - serial
17:00 SOS. Ekipy w akcji odc. 6
18:00 Ukryta prawda odc. 596 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5394,
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2725 - serial
20:55 Milionerzy odc. 99,
21:30 Projekt Lady odc. 12 s. 3
22:30 Sekrety lekarzy odc. 12 s. 4
23:30 Wydział pościgowy - thriller

POLSAT



12:45 Trudne sprawy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy odc. 563 - serial
08:45 Malanowski i Partnerzy odc. 582 - serial
09:15 Malanowski i Partnerzy odc. 583 - serial
09:45 Dzień, który zmienił moje życie odc. 93 - serial
10:45 Dlaczego ja? odc. 706 - serial
11:45 Gliniarze odc. 217 - serial
12:45 Trudne sprawy odc. 614 - serial
13:45 Sekrety rodziny odc. 40 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 669 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3688,
16:35 Gliniarze odc. 159 - serial
17:40 Sekrety rodziny odc. 41 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 77 - serial
20:05 Hitman - sensacyjny
22:00 W cywilu II - sensacyjny
00:10 G.I. Joe: Odwet - sensacyjny

HITY DNIA



„Hitman”
(2007r.) Polsat 20:05

Agent 47 otrzymuje zlecenie zlikwidowania rosyjskiego polityka. Operacja kończy się pomyślnie, ale po wykonaniu zadania mężczyzna dowiaduje się, że widziała go prostytutka.



„Wszystko stracone”
(2013r.) TVN 7 20:00

Starszy mężczyzna samotnie żegluguje po Oceanie Indyjskim. Gdy jego jacht zderza się z kontenerem i tonie, zapasy słodkiej wody wyznaczają czas, który żeglarzowi pozostał na oczekiwanie ratunku.

7 tvn



14:55 Szpital

05:10 Ukryta prawda odc. 299 - serial
06:10 Szpital odc. 372 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 91 - serial
08:05 Brzydula odc. 7 - serial
08:40 Brzydula odc. 8 - serial
09:15 Magda M. odc. 10 s. 3 - serial
10:15 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 647 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 92 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 546 - serial
14:55 Szpital odc. 373 - serial
15:55 Zaklinaczka duchów odc. 5 s. 5 - serial
16:50 Dr House odc. 2 s. 4 - serial
17:50 Brzydula odc. 9 - serial
18:25 Brzydula odc. 10 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 648 - serial
20:00 Wszystko stracone - przygodowy
22:15 Oko za oko - sensacyjny
00:25 American - horror Story odc. 1 s. 1 - serial

4



21:05 Śmierć na 1000 sposobów

06:00 Spadkobiercy odc. 17
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 20 - serial
07:35 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 21 - serial
08:00 Drużyna A odc. 15 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 10 - serial
10:00 Na patrolu odc. 23 - serial
10:30 Na patrolu odc. 24 - serial
11:00 Drużyna A odc. 16 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 11 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 106 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 133
15:00 Esmeralda odc. 77
16:00 Esmeralda odc. 78
17:00 Esmeralda odc. 79
18:00 Policjantki i policjanci odc. 409 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 410 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 193 - serial
21:05 Śmierć na 1000 sposobów odc. 7- serial
21:35 Śmierć na 1000 sposobów odc. 8- serial
22:00 Galileo odc. 676
23:00 Galileo odc. 677
00:00 Enigma - dramat

puls



18:00 Lombard. Życie pod zastaw

07:05 Dziesięć przykazań odc. 115 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 11 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator odc. 3 s. 2 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator odc. 4 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 22 - serial
12:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 22 - serial
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 3 s. 8 - serial
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 4 s. 8 - serial
14:55 Lombard. Życie pod zastaw odc. 31 - serial
15:55 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 22 - serial
17:00 Kobra - oddział specjalny odc. 4 s. 22 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 13 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 14 - serial
20:00 Jumper - science fiction
21:30 Człowiek pies - sensacyjny
23:30 Magnum odc. 14 s. 7 - serial
00:30 Magnum odc. 15 s. 7 - serial

TVP KULTURA



11:00 Popielec

08:00 Sekrety skrzypiec odc. 1- serial
08:30 Rzecz Polska Cykl - reportaży
08:55 Jak utopić doktora Mraczka - komedia
10:40 Kamienica - animowany
11:00 Popielec odc. 7 - serial
12:10 Popielec odc. 8 - serial
13:20 Hi way - komedia
15:05 Godzina z... Mieczysławem Foggiem - dokumentalny
16:15 Bezmiar sprawiedliwości - dramat kryminalny
18:30 Klusownik odc. 1 - serial
19:40 Informacje kulturalne
20:00 Medium - horror
21:45 Muzeum niewinności - dokumentacja filmowa
23:30 Którędy po sztukę odc. 60 kulturalny
23:35 Videofan odc. 64 - program studyjny
23:55 Dziennik filozofa odc. 120
00:15 Witamy w latach 80. odc. 4- serial
01:15 Informacje kulturalne

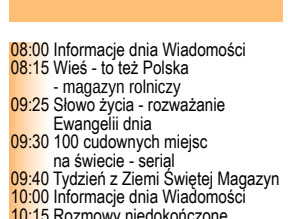
TVP HISTORIA



13:30 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 646
07:00 Radio powstańcze „Błyskawica” - dokumentalny
08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 62
08:35 Tańczący z naturą odc. 18 s. 2- serial
09:10 Kolumbowie odc. 4 - serial
10:20 Życie odc. 10- serial
11:15 Niecała nieprawda czyli PRL w DTV odc. 22, - reportaż
11:50 Wezwanie Dramat obyczajowy
13:05 Nielegalni '92 - reportaż
13:30 Sensacje XX wieku odc. 96
14:25 Encyklopedia II wojny światowej odc. 5- serial
14:55 Spór o historię odc. 10
15:40 Wielkie widowiska natury odc. 3- serial
16:35 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 6
16:50 Ex libris Magazyn
17:15 Flesz historii Magazyn
17:35 1920. Wojna i miłość odc. 1 - serial
18:35 Historia w postaciach zapisana odc. 6- serial
20:35 Wyprawy krzyżowe odc. 2- serial
21:35 Kolumbowie odc. 5 - serial
22:45 Moje Wilno odc. 15 - dokumentalny
22:55 Moje Wilno - dokumentalny

TRAM



13:30 Sensacje XX wieku

08:00 Informacje dnia Wiadomości
08:15 Wieś - to też Polska - magazyn rolniczy
09:25 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:30 100 cudownych miejsc na świecie - serial
09:40 Tydzień z Ziemi Świętej Magazyn
10:00 Informacje dnia Wiadomości
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 100 cudownych miejsc na świecie - serial
11:35 Młodzi światu Cykl - reportaży
11:50 Retrospekcja - publicystyczny
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia Wiadomości
12:20 Pamięć Sybiru - dokumentalny
13:20 Koncert życzeń - program muzyczny
14:10 Koncert poświęcony Janowi Pawłowi II z Bazyliki Santa Maria Maggiore - koncert
15:20 Fatima - orędzie na dziś odc. 4
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Sanktuarium polskie Cykl - reportaży
16:30 Zew natury - edukacyjny
16:55 Świadkowie - reportaż
17:20 Święty na każdy dzień
17:25 Kartka z kalendarza - edukacyjny
17:30 Okiem kamery Cykl - reportaży
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie - edukacyjny
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia Wiadomości
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Jay Jay Odzultowiec - serial animowany
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia Wiadomości
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia Wiadomości
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa - publicystyczny
22:10 Dziesięć przykazań odc. 85 - serial

TVP 1



13:50 Elif

05:30 Telezakupy
06:05 Elif odc. 295 - serial
06:55 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 158 - serial
07:50 Agropogoda Pogoda
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Alarm!
08:35 24 godziny we Wschodnich Indiach - dokumentalny
09:05 Ranczo odc. 16 s. 2 - serial
10:05 Komisarz Alex odc. 81 s. 7 - serial
11:05 Doktor Quinn odc. 22 s. 6 - serial
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda Pogoda
12:45 Odwieczne wędrówki słoni odc. 1, - dokumentalny
13:50 Elif odc. 296 - serial
14:40 Tour de Pologne - kolarstwo
14:55 Tour de Pologne - kolarstwo
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Polski grill odc. 2,
17:55 Korona królów odc. 51 - serial
18:25 Korona królów odc. 52 - serial
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:30 Leśniczówka odc. 13 - serial
21:00 Rolnik szuka żony odc. 6 s. 4
22:00 Midnight Sun odc. 3 - serial
23:05 S.W.A.T. - jednostka specjalna odc. 16 - serial
23:55 Magazyn kryminalny 997 odc. 7 kryminalny

TVP 2



11:25 Rodzinka.pl

06:00 Na dobre i na złe odc. 690 - serial
07:00 Prawosławny ordynariat wojskowy - reportaż
07:20 Makłowicz w podróży odc. 135,
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda - fiesz Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie - ekstra odc. 129
11:25 Rodzinka.pl odc. 204 s. 10 - serial
11:55 Barwy szczęścia odc. 1874 - serial
12:30 Kolo fortuny
13:05 Cena miłości odc. 10
13:55 Zmiennicy odc. 11 - serial
14:55 Bake off - Ale ciacho! odc. 1 s. 4
16:00 Kolo fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła odc. 53 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram
18:35 Mistrzostwa Europy w Berlinie - lekkoatletyka
18:40 Mistrzostwa Europy w Berlinie - lekkoatletyka
20:10 Barwy szczęścia odc. 1875 - serial
20:45 Mistrzostwa Europy w Berlinie - lekkoatletyka
22:15 6 kul - sensacyjny
00:20 Pułkownik Kwiatkowski - komediodramat

tvn



19:50 Uwaga!

05:35 Mango - Telezakupy
06:50 W-11 - wydział śledczy odc. 979 - serial
07:30 W-11 - wydział śledczy odc. 980 - serial
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 8
09:30 Szkoła odc. 338 - serial
10:30 Ukryta prawda odc. 596 - serial
11:30 SOS. Ekipy w akcji odc. 6
12:30 19+ odc. 250 - serial
13:00 19+ odc. 251 - serial
13:30 W-11 - wydział śledczy odc. 981 - serial
14:15 W-11 - wydział śledczy odc. 982 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 4
16:00 Szkoła odc. 339 - serial
17:00 SOS. Ekipy w akcji odc. 7
18:00 Ukryta prawda odc. 597 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5395,
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2726 - serial
20:55 Milionerzy odc. 100,
21:30 Listopadowy człowiek - thriller
23:45 Kuba Wojewódzki odc. 7 s. 11
00:45 Niewierni odc. 2 - serial

POLSAT



09:15 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy odc. 564 - serial
08:45 Malanowski i Partnerzy odc. 584 - serial
09:15 Malanowski i Partnerzy odc. 585 - serial
09:45 Dzień, który zmienił moje życie odc. 94 - serial
10:45 Dlaczego ja? odc. 707 - serial
11:45 Gliniarze odc. 218 - serial
12:45 Trudne sprawy odc. 615 - serial
13:45 Sekrety rodziny odc. 41 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 670 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3689,
16:35 Gliniarze odc. 160 - serial
17:40 Sekrety rodziny odc. 42 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 78 - serial
20:10 G.I. Joe: Odwet - sensacyjny
22:40 Wyścig z czasem - thriller

7 tvn



06:20 Szpital

05:25 W-11 - wydział śledczy odc. 1147 - serial
06:10 Szpital odc. 373 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 92 - serial
08:05 Brzydula odc. 9 - serial
08:40 Brzydula odc. 10 - serial
09:15 Magda M. odc. 11 s. 3 - serial
10:15 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 648 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 93 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 547 - serial
14:55 Szpital odc. 374 - serial
15:55 Zaklinaczka duchów odc. 6 s. 5 - serial
16:50 Dr House odc. 3 s. 4 - serial
17:50 Brzydula odc. 11 - serial
18:25 Brzydula odc. 12 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 649 - serial
20:00 Długi pocałunek na dobranoc - thriller
22:35 Monachium - sensacyjny

4



13:00 Detektywi w akcji

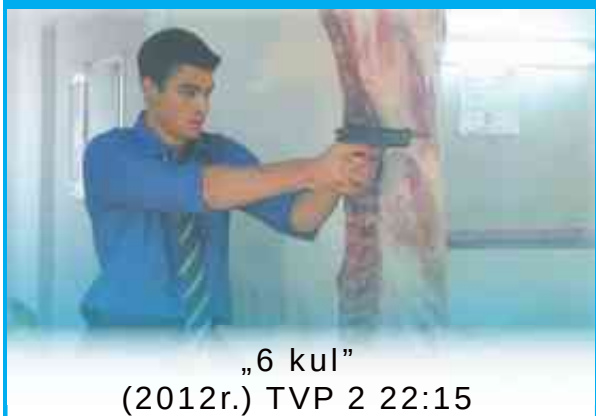
06:00 Spadkobiercy odc. 18
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 21 - serial
07:35 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 22 - serial
08:00 Drużyna A odc. 16 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 11 - serial
10:00 Na patrolu odc. 25 - serial
10:30 Na patrolu odc. 26 - serial
11:00 Drużyna A odc. 17 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 12 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 107 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 134
15:00 Esmeralda odc. 80
16:00 Esmeralda odc. 81
17:00 Esmeralda odc. 82
18:00 Policjantki i policjanci odc. 410 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 411 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 194 - serial
21:00 Larwa - science fiction
23:00 Człowiek-rekin - science fiction
00:55 STOP Drogówka odc. 177

HITY DNIA



„Długi pocałunek na dobranoc”
(1996r.) TVN 20:00

Samantha, przykładna żona i matka, od lat cierpi na amnezję. Po wypadku samochodowym, który spowodowała, zaczyna sobie przypominać przeszłość. Dręczą ją nocne koszmary, w których jest inną kobietą.



„6 kul”
(2012r.) TVP 2 22:15

Mieszkający w Mołdawii były żołnierz Legii Cudzoziemskiej, Samson Gaul, zajmuje się odnajdywaniem porwanych dzieci. Pewnego dnia zgłasza się do niego zawodnik MMA. Prosi o pomoc w poszukiwaniu córki.

puls



08:00 Lombard. Życie pod zastaw

04:35 Kontrakt na miłość odc. 16
07:00 Dziesięć przykazań odc. 116 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 12 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator odc. 4 s. 2 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator odc. 5 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 22 - serial
12:00 Kobra - oddział specjalny odc. 4 s. 22 - serial
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 4 s. 8 - serial
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 5 s. 8 - serial
14:55 Lombard. Życie pod zastaw odc. 32 - serial
15:55 Kobra - oddział specjalny odc. 5 s. 22 - serial
17:00 Kobra - oddział specjalny odc. 6 s. 22 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 15 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 16 - serial
20:00 Legionista - sensacyjny
22:00 Szybcy i martwi - western
00:10 Magnum odc. 16 s. 7 - serial

TVP KULTURA



11:00 Popielec

07:55 Wydarzenie aktualne - reportaż
08:30 Informacje kulturalne
08:45 Bezmiar sprawiedliwości - dramat kryminalny
11:00 Popielec odc. 9 - serial
12:35 Przeprowadzki odc. 1 - serial
13:35 Studio Kultura - rozmowy odc. 1254
13:55 Diabły, diabły - psychologiczny
15:25 Spotkania z profesorem Zinem odc. 11 - dokumentalny
15:45 Auto humor Program artystyczny
16:15 Geograf przepił globus - dramat
18:30 Klusownik odc. 2 - serial
19:40 Studio Kultura - rozmowy odc. 1301
20:00 The Social Network - obyczajowy
22:05 Dziennik filozofa odc. 121
22:15 Tajemnica trzynastego wagonu - komedia sensacyjna
00:10 Moja Warszawa - dokumentalny

TVP HISTORIA



08:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat

06:50 Był taki dzień odc. 647
07:00 Bez jednego drzewa lasem zostanie - reportaż
08:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 63
08:40 Tańczący z naturą odc. 19 s. 2 - serial
09:20 Kolumbowie odc. 5 - serial
10:20 Ścieżki pamięci odc. 5 - serial
10:40 Historia w postaciach zapisana odc. 5 - serial
12:40 Wojownicy czasu odc. 8 - dokumentalny
13:15 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
13:45 Sensacje XX wieku odc. 31
14:50 Encyklopedia II wojny światowej odc. 6 - serial
15:25 Wyprawy krzyżowe odc. 2 - serial
16:30 Niewypowiedziana wojna - fabularyzowany
17:25 Życie po radziecku odc. 2 - serial
17:55 1920. Wojna i miłość odc. 2 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 1
19:50 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:25 Tajemnice początków Polski odc. 1 - serial
21:15 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 7
21:30 Wojenne dziewczyny odc. 1 - serial
22:25 Rzeź Woli. Akt oskarżenia - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia Wiadomości
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie - serial
09:10 Papież Polak do Rodaków - serial
09:50 Kazembe - dokumentalny
10:00 Informacje dnia Wiadomości
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej - publicystyczny
10:45 Zew natury - edukacyjny
11:05 Mocni na wierze
11:35 100 cudownych miejsc na świecie - serial
11:45 Grunt to droga
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia Wiadomości
12:20 Nasze drzewo - obyczajowy
13:45 Kazembe - dokumentalny
14:00 Dziesięć przykazań - serial historyczny
14:50 Św. Patryk - dokumentalny
15:40 Święty na każdy dzień
15:45 Kartka z kalendarza - edukacyjny
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Jestem mamą Poradnik
16:30 Kalejdoskop młodych - edukacyjny
16:50 Express studencki Magazyn
17:00 100 cudownych miejsc na świecie - serial
17:10 Prosto o gospodarce - magazyn ekonomiczny
17:30 Okiem kamery Cykl - reportaże
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie - edukacyjny
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia Wiadomości
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi - program dla dzieci
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia Wiadomości
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia Wiadomości
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Festiwal muzyczny Johnny Casha

HITY DNIA

**„Złap mnie, jeśli potrafisz”
(2002r.) TV Puls 20:40**

Dzięki niezwykłym zdolnościom do podrabiania podpisów na czekach Frank Abagnale gromadzi fortunę wartą miliony dolarów. Agent FBI Carl Hanratty próbuje za wszelką cenę dopaść oszusta.

**„Męska rzecz”
(2003r.) TVP 2 20:50**

Paul przygotowuje się do ślubu z Karen. Wszystko wyglądałoby wspaniale, gdyby nie stosunki z rodziną dziewczyny. Niefortunny koniec wieczoru kawalerskiego pogarsza relacje z przyszłymi teściami.

TVP 1



13:50 Elif

05:30 Teleshopping
06:05 Elif odc. 296 - serial
07:00 Mosty Ameryki. Historia Rudolfa Modrzejewskiego odc. 1- serial
07:50 Agropogoda Pogoda
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Alarm!
08:35 24 godziny we Wschodnich Indiach - dokumentalny
09:05 Ranczo odc. 17 s. 2 - serial
10:05 Komisarz Alex odc. 82 s. 7 - serial
11:05 Zaklinacze koni odc. 1 - serial
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes Magazyn rolniczy
12:35 Agropogoda Pogoda
12:45 Odlotowe wędrówki słońca odc. 2, - dokumentalny
13:40 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz odc. 7
13:50 Elif odc. 297 - serial
14:45 Tour de Pologne - kolarstwo
14:55 Tour de Pologne - kolarstwo
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Polski grill odc. 3,
17:55 Korona królów odc. 53 - serial
18:25 Korona królów odc. 54 - serial
18:50 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm!
20:25 Sport
20:28 Tour de Pologne - kronika - kolarstwo
20:30 Leśniczówka odc. 14 - serial
21:00 Mistrzostwa Europy w Berlinie - lekkoatletyka
22:10 Korzenie odc. 4 - serial
23:05 S.W.A.T. - jednostka specjalna odc. 17 - serial
23:55 Groźny. Czeczeński tygrys Putina - dokumentalny

TVP 2



07:20 Makłowicz w podróży

06:00 Na dobre i na złe odc. 691 - serial
06:55 Pozyteczni.pl - publicystyczny
07:20 Makłowicz w podróży odc. 147,
07:55 Pytanie na śniadanie Magazyn
11:00 Panorama
11:05 Pogoda - flesz Pogoda
11:10 Pytanie na śniadanie - ekstra odc. 130
11:25 Rodzinka.pl odc. 205 s. 10 - serial
11:55 Barwy szczęścia odc. 1875 - serial
12:30 Kolo fortuny
13:05 Cena miłości odc. 11
13:55 Zmiennicy odc. 12 - serial
14:55 Bake off - Ale ciacho! odc. 34
16:00 Kolo fortuny
16:35 Familiada
17:10 Czarna perła odc. 54 - serial
18:00 Panorama
18:25 Pogoda
18:30 Sport-telegram
18:35 Rodzinka.pl odc. 132 s. 6 - serial
19:00 Mistrzostwa Europy w Berlinie - lekkoatletyka
19:05 Mistrzostwa Europy w Berlinie - lekkoatletyka
20:10 Barwy szczęścia odc. 1876 - serial
20:50 Męska rzecz - komedia
22:40 6 kul - sensacyjny
00:45 Zemsta o jasnym oczach odc. 1 - serial

tvn



09:30 Szkoła

05:35 Mango - Teleshopping
06:50 W-11 - wydział śledczy odc. 981 - serial
07:30 W-11 - wydział śledczy odc. 982 - serial
08:20 Doradca smaku
08:30 Kuchenne rewolucje odc. 9 s. 8
09:30 Szkoła odc. 339 - serial
10:30 Ukryta prawda odc. 597 - serial
11:30 SOS. Ekipy w akcji odc. 7
12:30 19+ odc. 252 - serial
13:00 19+ odc. 253 - serial
13:30 W-11 - wydział śledczy odc. 984 - serial
14:15 W-11 - wydział śledczy odc. 985 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 4
16:00 Szkoła odc. 340 - serial
17:00 SOS. Ekipy w akcji odc. 8
18:00 Ukryta prawda odc. 598 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5396,
20:10 Doradca smaku
20:15 Na Wspólnej odc. 2727 - serial
20:55 Milionerzy odc. 101,
21:30 Wydział pościgowy - thriller
00:10 Listopadowy człowiek - thriller

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Trudne sprawy odc. 565 - serial
08:45 Malanowski i Partnerzy odc. 586 - serial
09:15 Malanowski i Partnerzy odc. 587 - serial
09:45 Dzień, który zmienił moje życie odc. 95 - serial
10:45 Dlaczego ja? odc. 708 - serial
11:45 Gliniarze odc. 219 - serial
12:45 Trudne sprawy odc. 616 - serial
13:45 Sekrety rodziny odc. 42 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 671 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3690,
16:35 Gliniarze odc. 161 - serial
17:40 Sekrety rodziny odc. 43 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 79 - serial
20:05 Świat według Kiepskich odc. 525 - serial
20:40 Złap mnie, jeśli potrafisz - sensacyjny
23:45 Głupi, głupszy, najgłupszy - komedia

7 tvn



07:05 Sąd rodzinny

05:10 Ukryta prawda odc. 300 - serial
06:10 Szpital odc. 374 - serial
07:05 Sąd rodzinny odc. 93 - serial
08:05 Brzydula odc. 11 - serial
08:40 Brzydula odc. 12 - serial
09:15 Magda M. odc. 12 s. 3 - serial
10:15 Mango - Teleshopping
11:55 Ukryta prawda odc. 649 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 94 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 548 - serial
14:55 Szpital odc. 375 - serial
15:55 Zaklinaczka duchów odc. 7 s. 5 - serial
16:50 Dr House odc. 4 s. 4 - serial
17:50 Brzydula odc. 13 - serial
18:25 Brzydula odc. 14 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 650 - serial
20:00 Monachium - sensacyjny
23:25 Olimp odc. 12 - serial

4



18:00 Policjantki i policjanci

06:00 Spadkobiercy odc. 19
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 22 - serial
07:35 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 23 - serial
08:00 Drużyna A odc. 17 - serial
09:00 Detektyw Monk odc. 12 - serial
10:00 Na patrolu odc. 27 - serial
10:30 Na patrolu odc. 28 - serial
11:00 Drużyna A odc. 18 - serial
12:00 Detektyw Monk odc. 13 - serial
13:00 Detektywi w akcji odc. 108 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 135
15:00 Esmeralda odc. 83
16:00 Esmeralda odc. 84
17:00 Esmeralda odc. 85
18:00 Policjantki i policjanci odc. 411 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 412 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 195 - serial
21:00 Egzorcyzmy Emily Rose - horror
23:40 Brudna forsa - sensacyjny

puls



18:00 Lombard. Życie pod zastaw

04:40 Kontrakt na miłość odc. 17
07:00 Dziesięć przykazań odc. 117 - serial
08:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 13 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator odc. 5 s. 2 - serial
10:00 Gliniarz i prokurator odc. 6 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 5 s. 22 - serial
12:00 Kobra - oddział specjalny odc. 6 s. 22 - serial
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 5 s. 8 - serial
13:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 6 s. 8 - serial
14:55 Lombard. Życie pod zastaw odc. 33 - serial
15:55 Kobra - oddział specjalny odc. 7 s. 22 - serial
17:00 Kobra - oddział specjalny odc. 8 s. 22 - serial
18:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 17 - serial
19:00 Lombard. Życie pod zastaw odc. 18 - serial
20:00 Ostatni Mohikanin - dramat
22:10 Spartakus: Krew i piach odc. 9 - serial
23:15 Spartakus: Krew i piach odc. 10 - serial
00:15 Wikingowie odc. 4 s. 4 - serial

TVP KULTURA



11:00 Przeprowadzki

08:00 Szlakiem Kolberga odc. 7 kulturalny
08:30 Studio Kultura - rozmowy odc. 1301
08:45 Geograf przepił globus - dramat obyczajowy
11:00 Przeprowadzki odc. 2 - serial
12:10 Przeprowadzki odc. 3 - serial
13:10 Studio Kultura - rozmowy odc. 1301
13:30 Big Bang - obyczajowy
15:10 - felieton o polskich kobietach - felieton
16:30 Niemcy - dramat
18:30 Klusownik odc. 3 - serial
19:40 Informacje kulturalne Wiadomości
20:00 Wstęp do filmu odc. 95
20:05 Sieć - dramat
22:15 Dziennik filozofa odc. 122
22:25 Cuda - dramat

TVP HISTORIA



13:35 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 648
07:00 Niewypowiedziana wojna - dokument
07:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 64
08:30 Tańczący z naturą odc. 20 s. 2 - serial
09:05 Wojenne dziewczyny odc. 1 - serial
09:55 Cofnąć czas na Karskiego - dokumentalny
10:25 Największe oblężenia średniowiecza odc. 5 - dokumentalny
11:20 Spór o historię odc. 41
12:00 Sekrety wykute w kamieniu odc. 1- serial
13:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
13:35 Sensacje XX wieku odc. 1
14:25 Encyklopedia II wojny światowej odc. 29- serial
15:05 Operacja „Gryf” - dokumentalny
16:15 Ślady odc. 2, - dokumentalny
17:15 Tajemnice Państwa Podziemnego odc. 2- serial
17:45 1920. Wojna i miłość odc. 3 - serial
18:35 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 8
18:50 Sensacje XX wieku odc. 70
19:55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:30 Jedwabny szlak odc. 1- serial
21:30 Wojenne dziewczyny odc. 2 - serial
22:30 Kampinoska epopeja - dokumentalny
23:30 Historia Roja, czyli w ziemi lepiej słyszać

TRAM

08:00 Informacje dnia Wiadomości
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy małych to potrafi - program dla dzieci
09:00 Kalejdoskop młodych - edukacyjny
09:20 Express studencki Magazyn
09:25 Sanktuaria polskie Cykl - reportaż
09:45 Święty na każdy dzień
09:50 Kartka z kalendarza - edukacyjny
10:00 Audiencja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:00 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 8- serial
11:15 Dobra wiara, dobre tricki - reportaż
11:25 100 cudownych miejsc na świecie - serial
11:40 Prosto o gospodarce - magazyn ekonomiczny
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia Wiadomości
12:20 Lot na finisz - animowany
12:45 Jan Paweł II i cud w Kostaryce - dokumentalny
13:20 Petra - tajemnicze miasto - reportaż
13:40 Exodus Ochoty odc. 2- serial
14:00 Festiwal muzyczny Johnny Casha - koncert
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Informacje dnia Wiadomości
16:10 Na zdrowie - magazyn poradnikowy
16:30 Syria - reportaż
16:45 Kartka z kalendarza - edukacyjny
16:50 Święty na każdy dzień
16:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie - edukacyjny
17:00 Po stronie prawdy - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia Wiadomości
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Monster Trucków - serial animowany
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia Wiadomości
20:20 Różaniec
20:50 100 cudownych miejsc na świecie - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia Wiadomości
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Historia nadziei - obyczajowy



Dobrze zjeść

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

ROGALIKI DROŻDŻOWE

Składniki:

- 600 g mąki pszennej
- 30 g świeżych drożdży
- 250 ml mleka
- 125 g masła
- 5 łyżek cukru
- szczypta soli
- 3 jajka
- do posmarowania: żółtko + 1 łyżka mleka

Sposób wykonania:

Drożdże włoż do kubka, wlej 50 ml ciepłego mleka, dodaj łyżeczkę cukru, 3 łyżki mąki pszennej i wszystko wymieszaj. Odstaw na ok. 10 minut do wyrośnięcia. Do reszty ciepłego mleka dodaj pokrojone w kosteczkę masło i delikatnie podgrzej. Do dużej miski wsyp mąkę, dodaj sól, cukier i wszystko wymieszaj. Następnie w środku zrób wgłębienie i wlej roztwór z drożdży, wszystko delikatnie wymieszaj. Dodaj jajka, następnie stopniowo wlej lekko ciepłe mleko z masłem, cały czas lekko mieszając łyżką. Ciasto wyrabiaj w misce przez ok. 10-15 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Przykryj je ściereczką i odstaw na 45 minut do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu wyjmij ciasto na oprószonej mąką stolnicę i połącz w gładką kulę chwilę wyrabiając. Następnie podziel je na 3 części. Pierwszą część rozwałkuj na placek o średnicy ok. 30 cm. W razie potrzeby podsyp mąką. Rozwałkowane ciasto podziel na 8 trójkątów. Zawiń rogaliki, zaczynając od podstawy trójkąta. Gotowe rogaliki odkładaj na 2 blachy wyłożone papierem do pieczenia, z zachowaniem odstępów. Następnie odstaw je na ok. 20 minut do podrośnięcia. W międzyczasie za pomocą pędzelka posmaruj wierzch roztrzepanym żółtkiem z mlekiem. Piekarnik ustaw na 180 stopni C. Wstaw pierwszą blaszkę z rogalikami i piecz na złoty kolor przez ok. 18 minut. Gotowe rogaliki skrop lukrem lub posyp cukrem pudrem.



Wiktorja Jankowska

Smacznego!

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

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

P O G O D A

CZW. 02.08.2018	DZIEŃ temperatura: 32 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1019 hPa wiatr: 15 km/h	NOC 19 °C 0 mm 1020 hPa 17 km/h	
PT. 03.08.2018	DZIEŃ temperatura: 27 °C opady: 0,1 mm ciśnienie: 1020 hPa wiatr: 19 km/h	NOC 16 °C 3 mm 1018 hPa 18 km/h	
SB. 04.08.2018	DZIEŃ temperatura: 28 °C opady: 8 mm ciśnienie: 1016 hPa wiatr: 17 km/h	NOC 16 °C 4 mm 1015 hPa 21 km/h	
ND. 05.08.2018	DZIEŃ temperatura: 22 °C opady: 0,6 mm ciśnienie: 1015 hPa wiatr: 25 km/h	NOC 17 °C 0 mm 1014 hPa 26 km/h	
PN. 06.08.2018	DZIEŃ temperatura: 22 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1012 hPa wiatr: 27 km/h	NOC 15 °C 0 mm 1013 hPa 23 km/h	
WT. 07.08.2018	DZIEŃ temperatura: 24 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1013 hPa wiatr: 21 km/h	NOC 15 °C 19 mm 1011 hPa 14 km/h	
ŚR. 08.08.2018	DZIEŃ temperatura: 24 °C opady: 29 mm ciśnienie: 1009 hPa wiatr: 9 km/h	NOC 17 °C 17 mm 1012 hPa 20 km/h	

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Szach z dynastii Safawidów	Kuchnia rzyńska		Zawiadomienie o przesyłce	Mały przedpokój	Rzemieśnik wytwarzający lub naprawiający parasole		Himalajska koza	Część morza; wciną się w ląd		Kobieta aresztowana	
	Płytki wanny				"Udaje" towar na wystawie						
12			1			9	11				
Lazurowe Wybrzeże								Maksym, autor "Matki"			
Stolica Japonii			8							Jahwe	
					Okręt Argonautów		10				
Koń maści ciemno-siwej		Dryf					Wzór, wcielenie (o. zdrowia)				
					Dyskusja, debata						15
		Niemieckie imię męskie									
Sztuczna skóra		Sari, śpiewaczka					13	Oddalenie, znaczna odległość		Szalom, pisarz żydowski	
				Fw alfabecie greckim		2	5				14
6											
Ischias	Planktonowy skorupiak słodkowodny							4	Prawy dopływ Wisły		
			Zawieranie się jednego zbioru w drugim				7	3			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	----	----	----	----	----	----

Burza bywa niebezpieczna

ZJAWISKA POGODOWE ▶ Lato to najcieplejszy okres w roku, sam środek sezonu burzowego, który zwykle trwa od maja do października. Ważne, by wiedzieć, jak się zachować, gdy spotka nas burza



Nie jest to jednak jedyny czas, kiedy możemy zaobserwować burze, bo występować mogą również zimą. Te zjawiska meteorologiczne są bez wątpienia jednymi z najniebezpieczniejszych, jakie natura może nam sprezentować. Dobrze rozwinięta komórka burzowa stanowi zagrożenie nie tylko z powodu intensywnych opadów deszczu, ale również silnych porywów wiatrów, które w szczególnych sytuacjach potrafią osiągnąć siłę huraganu, oraz wyładowań atmosferycznych. Tak pięknie wyglądające na niebie błyskawice potrafią być jednocześnie śmiertelnie niebezpieczne. Często są powodem lokalnych pożarów, strat w drzewostanie oraz w inwentarzu żywym.

Jak powstają burze?

Kiedy powierzchnia ziemi jest już wystarczająco mocno nagrzana – tak, by ogrzewać się od niej mogło znajdujące się nad nią powietrze, wtedy jeden z warunków powstania burzy już występuje. Jeśli to powietrze zawiera w sobie wystarczająco dużo pary wodnej, to do powstania komórki burzowej jest jeszcze bliżej. Ostatnim warunkiem, który musi być spełniony, są sprzyjające warunki termodynamiczne w atmosferze. Takie procesy wznoszenia się ciepłego, wilgotnego powietrza w atmosferze nazywa się konwekcją. Obecność konwekcji możemy łatwo zaobserwować na niebie – to chmury kłębiaste, przyjmujące początkowo postać białych „baranów”. Nieszkodliwe „baranki” to jeszcze nie burza, ale jeśli warunki w atmosferze nadal będą sprzyjające, to z tej początkowej formy rozwinię się pełnoposta-

ciowa chmura burzowa o nazwie Cumulonimbus.

Powyższy fragment zawiera uproszczony opis jednej z możliwych sytuacji powstania chmury burzowej podczas upalnego dnia w bardzo wilgotnym powietrzu, kiedy czujemy, że „burza wisi w powietrzu”. Burze doskonale rozwijają się również na liniach frontów atmosferycznych, najczęściej, kiedy napływająca chłodniejsza masa powietrza powoduje wypchnięcie cieplejszej masy, zalegającej przed nią. Do powstania burzy może dojść również podczas wypiętrzania powietrza, przekraczającego łańcuch górski.

Każda burza jest niebezpieczna

Nadciąganie burzy zwiastuje nagłe pojawienie się porywistego wiatru oraz zaciągnięcie nieba przez ciemnogrnatowe chmury, często opisywane jako „ciemność w środku dnia”. W pełni rozwinięta chmura Cumulonimbus jest olbrzymia, w atmosferze może mieć do 12-15 km wysokości (czyli może sięgać stratosfery), natomiast jej szerokość w ekstremalnym przypadku może przekraczać nawet 100 km. Burze bardzo często towarzyszy grad, który powstaje w chmurze w wyniku naprzemiennego wznoszenia i opadania cząsteczek wody. Dzieje się tak dlatego, że temperatura powietrza wraz z wysokością spada, tak więc cząsteczki wody naprzemiennie unosząc się do góry zamarzają, a opadając lekko się

nadtapiają, aby w efekcie, gdy staną się zbyt ciężkie, spaść na ziemię w postaci gradzin, często jako duże lodowe kulki. O tym, że grad jest niebezpieczny wie każdy, kto

choć raz niefortunnie zostawił auto zaparkowane na dworze podczas burzy, ale przede wszystkim wszyscy, którym grad zniszczył uprawy. Opad gradu jest też niebezpieczny dla ludzi, dlatego w sytuacji jego wystąpienia należy szybko znaleźć schronienie.

Niebezpieczne są również błyskawice, czasem mylnie utożsamiane z grzmotami. Grzmot to zjawisko akustyczne, natomiast błyskawica to wyładowanie atmosferyczne, które możemy zaobserwować na niebie. Błyskawice mogą sięgać ziemi, to tzw. wyładowania doziemne, jednak pierwszym zwiastunem nadciągającej burzy są wyładowania międzymurowe – często nie widać ich bezpośrednio, ale o ich obecności świadczą „podświetlane” co jakiś czas chmury. Sama błyskawica nie posiada temperatury, natomiast otaczające ją powietrze potrafi na ułamek sekundy rozgrzać się do 27 tys. stopni C, przy jednoczesnym uwolnieniu energii w wysokości nawet 140 kWh.

Co robić, a czego nie robić podczas burzy?

Po pierwsze, ustalamy, jak daleko jest burza. Sprawdzi się tu metoda 30/30. Gdy zobaczymy błyskawicę, zaczynamy odliczać – jeśli przed dojściem do 30 usłyszymy grzmot, burza jest blisko i trzeba się skryć. Bezpieczne miejsce opuszczamy 30 min. po ostatnim grzmocie.

Każde zjawisko towarzyszące burzy stwarza zagrożenie dla zdrowia lub życia. Z tego względu, dla własnego bezpieczeństwa, zawsze powinniśmy szukać schronienia przed burzą. Jeśli to możliwe, nie powinniśmy zostawać na

zewnątrz, zwłaszcza na wzniesieniach lub na nieosłoniętym terenie w bezpośredniej bliskości wysokich punktów – drzew, słupów itp. Również rozkładanie parasola w czasie burzy to zły pomysł, znacznie bezpieczniej będzie jednak zmoknąć, niż narażać się na uderzenie pioruna.

Bezpieczne jest pozostanie w samochodach lub innych pojazdach – jeśli okna w nich są zamknięte, to samochód stanowi wtedy tzw. klatkę Faradaya, w której nie ma pola elektrycznego. Jeśli burza zaskoczy nas podczas uprawiania sportów wodnych lub rekreacji nad wodą, należy jak najszybciej udać się w kierunku brzegu – przebywanie na wodzie jest śmiertelnie niebezpieczne i żaden sprzęt pływający (rower wodny, kajak) nie będzie stanowić dla nas bezpiecznego schronienia. O skali zagrożenia na akwenach wodnych niech świadczy fakt, że informacja o każdej burzy jest zawsze bezwzględnie przesyłana do kapitanatów portów, niezależnie od natężenia zjawiska.

Będąc na zewnątrz, starajmy się schować w zagłębieniu terenu, natomiast nie kładźmy się ani nie siadajmy bezpośrednio na ziemi – znacznie bezpieczniej jest kucnąć i objąć przyciągnięte do siebie kolana, wtedy powierzchnia styku naszego ciała z ziemią będzie możliwie najmniejsza, co ma kluczowe znaczenie w przypadku ewentualnego uderzenia pioruna. Można też usiąść, ale np. na plecaku (o ile nie ma metalowych elementów), który odizoluje nas od podłoża.

Jeśli jesteśmy w grupie, warto się rozproszyć. Gdy burza zastała nas w górach, staramy się oddalić od szczytu i przejść na zawiętrzną stronę.

Widowiskowe zjawisko

Jeśli mamy możliwość bezpiecznego obserwowania burzy z oddali (najlepiej ze wzniesienia), możemy ujrzyć efekty wizualne jej towarzyszące, które trudno jest zaobserwować bezpośrednio z miejsca jej występowania. Są to chmury Mammatus (łac. mamma – pierś) oraz wał burzowy, mający postać poziomego, grubego kołnierza wokół chmury Cumulonimbus. Są to bardzo widowiskowe chmury i widząc je możemy zapomnieć, że powstają z tego samego powietrza, z którego tworzą się małe „baranki”. Jeśli natomiast będziemy lecieć samolotem, to może uda nam się z oddali zobaczyć jak duże potrafi być kowadło chmury burzowej, które znajduje się w jej górnej części, i jak wysoko potrafi ona sięgać. Kowadło powstaje na granicy możliwości dalszego unoszenia się cząsteczek pary wodnej, które nie mogą wędrować do góry, zostają rozwiane na kilkadziesiąt, a czasem i więcej kilometrów.

oprac. Julianna
Drożdżyńska,
synoptyk IMGW-PIB
Instytut Meteorologii
i Gospodarki Wodnej
– Państwowy
Instytut Badawczy



CO SIĘ DZIEJE PO PORAŻENIU PIORUNEM?

Osoba porażona najczęściej traci przytomność, chwilowo także zmysły wzroku i słuchu mogą odmówić posłuszeństwa. Jeśli odzyska świadomość, bywa przerażona i zdezorientowana. Na skórze czasami występują ślady po oparzeniu. Porażenie piorunem jest bardzo niebezpieczne – umiera co dziesiąta osoba. Najmniejsze szanse na przeżycie mają osoby, w które piorun uderzy bezpośrednio. Lepsze rokowania są u porażonych np. przez wodę i drzewo. Porażeni borykają się z różnymi przypadłościami, będącymi efektem uszkodzenia mózgu: pojawiają się zaburzenia koncentracji, bóle głowy, stany depresyjne. Co ciekawe, podczas porażenia temperatura ciała człowieka wzrasta tak gwałtownie, że jeśli w kieszeni ubrania miał monety, mogą one się stopić.

Sprawy wyłącznie kobiece

ZDROWIE ▶ W zdrowiu nie ma równouprawnienia – są dolegliwości, które przydarzają się tylko przedstawicielkom płci pięknej. Do najczęstszych zaliczamy: zespół napięcia przedmiesiączkowego, bolesne miesiączkowanie, zaburzenia cyklu miesiączkowego i infekcje okolic intymnych



PMS – zespół napięcia przedmiesiączkowego – najczęściej dotyka kobiety między 20 a 30 rokiem życia, ale może trwać aż do menopauzy. Winowajcą są hormony. Badania pokazują, że za zespół napięcia przedmiesiączkowego odpowiada progesteron, a przy tym obniżony poziom magnezu, witamin z grupy B, E i kwasu linolenowego. Zbyt niski poziom gestagenów przy nadmiarze estrogenów powoduje gromadzenie sodu i wody w organizmie.

Najczęściej występujące objawy PMS to: zwiększona drażliwość emocjonalna, huśtawki nastroju, skłonność do depresji, spadek libido, zmęczenie, trudności z koncentracją, nudności, bóle, zawroty głowy, bóle brzucha, zatrzymanie wody w organizmie (dobrze jest sięgać po warzywa i owoce zawierające potas, ich bogatym źródłem są pomidory, ziemniaki, szpinak, suszone owoce np. suszone morele, jabłka, rodzynki, soja, fasola biała, banany), bolesność piersi, zwiększenie apetytu, bóle w okolicy krzyżowej i miednicy, wypryski na twarzy.

Jak sobie poradzić z PMS?

- ogranicz picie kawy i napojów typu cola
- zamiast tłuszczów zwierzęcych wybieraj roślinne
- zrezygnuj z używek (alkohol, papierosy)
- śpij 8 godz.
- unikaj stresu
- jedz regularnie trzy posiłki dziennie (spożywaj więcej wa-

rzyw i owoców)

- zadbaj o zdrowy tryb życia, relaksuj się. Aktywność fizyczna ma wpływ na rozładowanie napięcia i rozluźnienie. Ważne jest dostosowanie jej do swoich możliwości, można z powodzeniem chodzić na basen, zumba czy zdecydować się na spacer.

- wzbogać dietę o produkty zawierające witaminy (A – marchew, dynia, B – mleko, jaja, czerwone mięso, banany, D – ryby morskie, E – zboża, zielone rośliny liściaste, orzechy, C – pomidory, cytrusy, kiwi) – mają wpływ na korzystne funkcjonowanie układu nerwowego

- unikaj słodczy
- 2 tygodnie przed ogranicz spożycie wody i soli

- zadbaj o poziom żelaza – miesiączka obniża jego poziom

Inne sposoby na łagodne napięcie przedmiesiączkowe to stosowanie ziół: olej z wiesiołka łagodzi objawy depresji, niepokalanek mnisi zmniejsza ból i napięcie piersi, melisa uspokaja, lukrecja usuwa nadmiar wody z organizmu, dzięgiel chiński działa przeciwskurczowo, rumianek działa rozkurczowo. Pomocne są też relaksujące inhalacje i kąpiele z dodatkiem olejków eterycznych (np. mięta, lawenda).

Jeśli odczuwasz PMS, zgłoś się do lekarza, by wykluczyć ewentualne zmiany chorobowe, mogące powodować podobne objawy.

Napięcie przedmiesiączkowe można leczyć, wykorzystując

środki zmniejszające napięcie nerwowe, a także zapobiegające zatrzymywaniu wody w organizmie i powstawaniu obrzęków. Gdy pojawiają się te ostatnie, konieczne bywa zastosowanie leków moczopędnych. Zwykle zaleca się też stosowanie magnezu z witaminą B6, ziołowych leków uspokajających. Zażywanie pigułek antykoncepcyjnych zmniejsza lub całkowicie znosi objawy PMS.

Zespół bolesnego miesiączkowania

Zespół bolesnego miesiączkowania dotyka wiele kobiet, zwłaszcza dziewcząt w okresie dojrzewania. Na szczęście wraz z wiekiem objawy te przeważnie ulegają wyciszeniu lub ustępują. Należą do nich bóle o charakterze skurczowym w podbrzuszu i okolicy krzyżowej na początku miesiączki, a wraz z nimi mogą pojawić się też nudności, wymioty, zawroty głowy, omdlenia.

Przyczyną dolegliwości bó-

lowych są zazwyczaj prostaglandyny, które powodują skurcze macicy. Inną przyczyną mogą być stany zapalne lub wady anatomiczne w budowie macicy lub jajowodów, mięśniaki macicy, endometrioza (nieprawidłowe umiejscowienie błony śluzowej macicy).

Jeżeli objawy bolesnego miesiączkowania są bardzo nasilone lub wystąpiły po raz pierwszy w wieku dojrzałym, to konieczne trzeba zgłosić się do ginekologa.

Jak leczyć zespół bolesnego miesiączkowania? W pierwszej kolejności powinno zastosować się preparaty pochodzenia roślinnego. Krwawnik pospolity to zioło, które zalecane jest w celu łagodzenia dolegliwości bólowych. Można sporządzić z niego napar lub napar zawierający w składzie mieszaninę ziół takich jak: pięciornik gęsi, melisa, chmiel. Jeśli leczenie jest nieskuteczne, kolejnym krokiem jest zastosowanie leków rozkurczowych. Gdy i te nie pomogą, należy sięgnąć po lek przeciwbólowy. Dopuszcza się łączenie leku przeciwbólowego z rozkurczowym.

Gdy dolegliwości związane z miesiączką są znacznym utrudnieniem w życiu codziennym, ginekolog może zaproponować leczenie hormonalne, zazwyczaj przy pomocy środków antykoncepcyjnych.

Zaburzenia miesiączkowania

Zaburzenia miesiączkowania takie jak brak miesiączki, skąpe, rzadkie miesiączki, nadmierne krwawienie miesiączkowe – wymagają zasięgnięcia porady ginekologicznej.

Skąpe miesiączki mogą być wynikiem zaburzeń hormonalnych, przyjmowania leków (np. antykoncepcyjnych), chorób

ogólnoustrojowych lub nieprawidłowości w budowie macicy. (torbiele jajników, nadczynność tarczycy, nadmierny wysięk fizyczny). Brak miesiączki bywa np. wynikiem anoreksji. Nadmierne krwawienie dotyczy kobiet przed menopauzą i najczęściej młodych dziewcząt w okresie dojrzewania i jest wynikiem zmian hormonalnych. Dziewczęta borykają się z tym problemem z powodu niedojrzałości układu hormonalnego, a kobietom przed menopauzą zanika funkcja jajników. Inną przyczyną może być przerost lub zapalenie błony śluzowej macicy oraz mięśniaki macicy. Obfite miesiączki prowadzą do niedokrwistości, co skutkuje osłabieniem, sennością, zawrotami głowy. W leczeniu wykorzystuje się preparaty ziołowe i hormonalne.

Wszystkie niewyjaśnione zaburzenia miesiączkowania wymagają zgłoszenia się do ginekologa w celu diagnostycznym, wykonania USG i badań hormonalnych.

Infekcje okolic intymnych

Infekcje okolic intymnych to częsty problem, który występuje u ok. 40-50 proc. pacjentek zgłaszających się do ginekologa. Najczęściej polegają na stanie zapalnym, który objawia się upławami, swędzeniem i pieczeniem pochwy. Mogą być spowodowane przez bakterie lub grzyby a najczęściej są mieszane.

W leczeniu stosuje się preparaty w postaci kremów dopochwowych, maści i globulek oraz środków doustnych. Terapia powinna odbywać się pod okiem ginekologa i trwać przez taki czas, jaki wskazał lekarz, nawet jeśli zaobserwujemy poprawę.

mgr farm.

Agata Trzebiatowska
fot. pixabay/ilustracyjne

STAN ZAPALNY OKOLIC INTYMNYCH – JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY?

- niewłaściwa higiena intymna, przyczyniająca się do rozwoju chorobotwórczych bakterii,
- stosowanie nieodpowiednich kosmetyków do higieny intymnej, np. mydeł, które zmieniają kwaśne pH na bardziej zasadowe,
- nadmierna higiena intymna, w tym częste irygacje pochwy – powodują wypłukiwanie i wyjąławianie naturalnej flory bakteryjnej,
- regularne chodzenie na basen (chlor niszczy fizjologiczną, prawidłową florę bakteryjną),
- aktywność seksualna,
- antykoncepcja,
- zaburzenia odporności,
- obcisła, niewygodna bielizna,
- stosowanie antybiotykoterapii.

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

W najbliższych dniach poczujesz opiekę planet. Wszystko będzie szło po twojej myśli, każdy pomysł okaże się trafny. Współpracownicy też docenią twoje starania. Licz się z tym, że nagle spadnie na ciebie więcej ważnych zadań. To nie powód do złości, a raczej szansa na premię. Marzy ci się ożywienie w sferze uczuć? Weź sprawy w swoje ręce i nie puszczaj zdobyczy.



Wodnik
(20.01-18.02)

Zaczniesz zastanawiać się nad przebiegiem swojej kariery. Poczujesz, że przed tobą szansa na ruszenie z kopyta i zarobienie dużych pieniędzy. Zaczniesz obmyślać strategię, dostrzeżesz nowe rozwiązania. Uda ci się wyprzedzić działania konkurencji, zyskasz w oczach współpracowników. W miłości spokojnie, ale warto zaplanować weekendowy wyjazd.



Ryby
(19.02-20.03)

Rozkwitniesz, a po niedawnej chandrze nie zostanie nawet ślad. Będziesz chciał spotykać się z ludźmi, aranżować imprezy, dyskutować i dowiadywać się ciekawych rzeczy. Najlepiej będzie, jeśli spożytkujesz tę energię na planowanie urlopu. Wybierz ładne miejsce, poczytaj o atrakcjach. Trudno będzie teraz skupić się na obowiązkach, ale trzeba.



Baran
(21.03-20.04)

Najbliższe dni przeżyjesz w pędzie od jednej ciekawej sprawy do drugiej. Będziesz tak zaafektowany obowiązkami zawodowymi, że nie dostrzeżesz, że coś złego dzieje się w twojej rodzinie. Nie bądź obojętny na sygnały alarmowe, bo to poważniejsze niż myślisz. Podczas jednego ze spotkań służbowych poznasz kogoś, kto wywoła szybsze bicie serca.



Byk
(21.04-21.05)

Będziesz teraz wyjątkowo ostrożny, a nawet podejrzliwy. Takie podejście zaburzy postrzeganie rzeczywistości. Uspokój niepotrzebne emocje, a wpadniesz na rozwiązanie sekretu, który od dawna zaprzęta twój umysł. Nie zajmuj się ani plotkami, ani knuciem intryg, bo bardzo szybko obróci się to przeciwko tobie. Weekend spędź z partnerem.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

Słuchaj intuicji i trzymaj język za zębami. Ktoś będzie chciał cię bliżej poznać i wykorzystać do swoich celów. Nie ufaj mu, mimo że stale się uśmiecha. Dokładnie sprawdzaj każde rozliczenie finansowe, bo pomyłka może cię wiele kosztować. Takie napięcie sprawi, że pod koniec tygodnia poczujesz się bardzo zmęczony. Poświęć choć jeden dzień na leżenie bykiem.



Rak
(21.06-22.07)

Wyczerpujący tydzień pod znakiem spotkań z ludźmi. Nagle otoczą cię cudze sprawy, kłopoty, sekrety, za czym nie przepadasz. Będziesz musiał udzielać rad, współczuć, pocieszać, aż w końcu poczujesz się bardzo wyczerpany. Najlepiej zrobisz, wyjeżdżając samotnie na weekend. Naładujesz baterie i zdystansujesz się do ostatnich wydarzeń.



Lew
(23.07-22.08)

Skupisz się na sprawach rodzinnych, sytuacja tego wymaga. Ktoś z najbliższych będzie miał kłopoty zdrowotne i na ciebie spadnie zajęcie się jego biznesem bądź dziećmi. Spokojnie, sprawa ma charakter przejściowy, a ty całkiem dobrze sobie poradzisz. Póki co, nie obiecuj zbyt wiele szefowi, bo chwilowo nie będziesz mógł się z tego wywiązać.



Panna
(23.08-22.09)

W nadchodzących dniach wiele będzie się działo w sferze zawodowej. Pilnuj swoich spraw i puść mimo uszu historie snute przez osobę, która słynie ze skłonności do fantazjowania. W miłości flirt na horyzoncie. Wpadniesz komuś w oko, a partner będzie zazdrosny.



Waga
(23.09-23.10)

Miłosne sprawy tak skutecznie zaprzętają twój głowę, że nie masz czasu na obowiązki zawodowe. Zaniedbałeś kilka tematów i teraz może to wyjść na jaw za sprawą osoby, której zbyt wiele zaufałeś. Przygotuj się na niezbyt przyjemną rozmowę z szefem. Okaż pokorę.



Skorpion
(24.10-21.11)

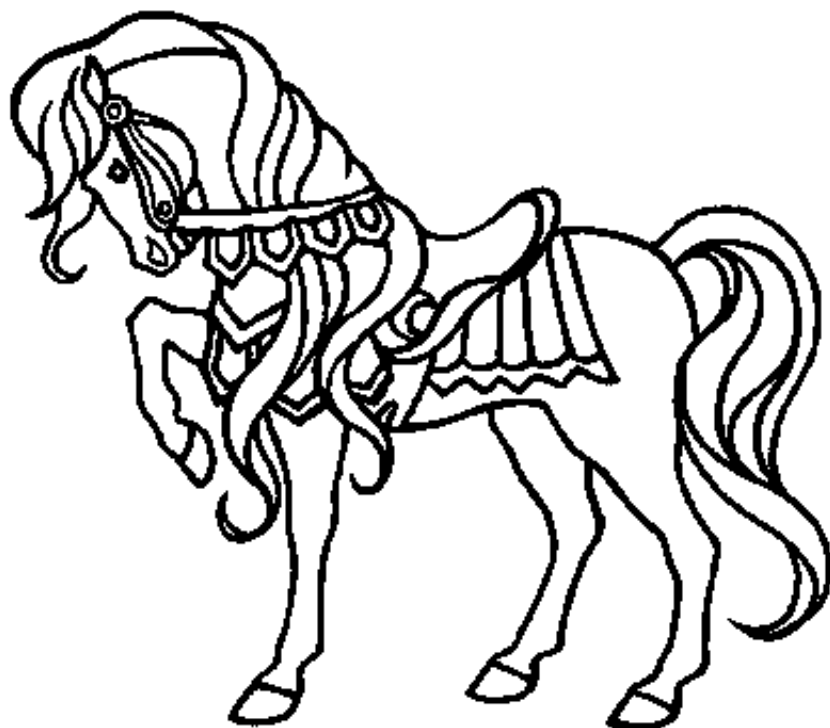
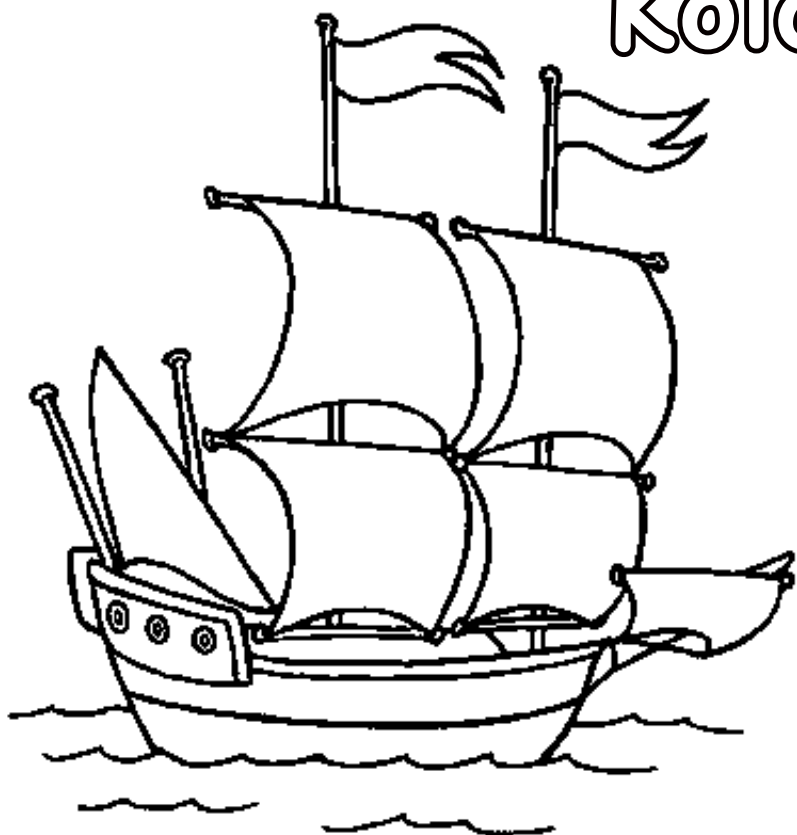
Planety ostrzegają, byś nie brał na siebie zbyt wiele. Nie poświęcaj się też dla innych jeśli czujesz, że nie masz na to siły. Twoje zdrowie wymaga troski. Postaraj się odpocząć, skorzystaj z relaksującego masażu. Gdy to nie pomoże, pora odwiedzić lekarza.



Strzelec
(22.11-21.12)

Nerwowy tydzień w pracy. Pilnuj swoich spraw, by ktoś nie zarzucił ci, że źle się z nich wywiązujesz. Będziesz miał okazję podsłuchać, co się dzieje u konkurencji. Pozwoli ci to zyskać przewagę, o ile mądrze wykorzystasz te informacje. W miłości czas deklaracji.

Kolorowanki dla dzieci



Weekend nad jeziorem

REGION ▶ Gdzie wypocząć blisko natury i niedaleko od swojego miejsca zamieszkania? Proponujemy krótki wypad nad jezioro Okonin w powiecie golubsko-dobrzyńskim



Jezioro Okonin usytuowane jest w odległości około 10 kilometrów od Golubia-Dobrzynia i 30 kilometrów od Torunia. Teren należy do Nadleśnictwa Golub-Dobrzyń w gminie Ciechocin. Okonin jest typem jeziora polodowcowego, otoczonego przepięknymi lasami. Jego powierzchnia wynosi około 38 hektarów, a głębokość maksymalna to 11 metrów. Brak bezpośredniego dostępu jeziora do pól uprawnych powoduje, że wody są czyste, a to

przyciąga jak magnes rzesze turystów. Wody są również bogate we wszelkiego rodzaju ryby. Dbą o to Polski Związek Wędkarski, który dzierżawiąc jezioro, corocznie je zarybia. Można tu złapać przepiękne szczupaki, węgorze, okonie i leszcze. Lasy obfitują natomiast w zwierzynę łowną. Cierpliwi mogą zobaczyć jelenie, daniela i dziki.

Nad jeziorem są usytuowane dwie plaże. Jedna jest bardzo dobrze wyposażonym kąpieliskiem.

To plaża z ładnym, drobnym piaskiem, który uwielbiają małe dzieci. Dla nich jest również niewielki plac zabaw z drewnianą łodzią. Nad bezpieczeństwem kąpiących czuwa zawsze dwóch ratowników. Plaża jest odpłatna. Wstęp dla osoby dorosłej kosztuje 7 złotych. Dzieci do lat 6 są zwolnione z opłat. Na miejscu można wypożyczyć rower wodny – koszt za jedną godzinę to 25 złotych, wypożyczenie kajaka to wydatek 17 złotych za godzinę. Gdy plażowicze zgłodnieją, mogą udać się do pobliskiego baru.

Dруга plaża niestety jest dzika, a szkoda. W przeszłości tu również było prawdziwe kąpielisko z ratownikami i pomostem, ale względy ekonomiczne zwyciężyły. Wypoczywający korzystają z wody na własne ryzyko. Obok znajduje się mała wypożyczalnia rowerów wodnych (koszt to 20 złotych za godzinę). 50 metrów od plaży jest

usytuowany bar, w którym można zjeść domowy obiad np. czarninę. Jednak specjalnością baru są smażone ryby.

O tym, że jezioro jest bardzo popularne świadczy fakt, że przyjeżdżają nad nie mieszkańcy pobliskiego Golubia-Dobrzynia czy Torunia, ale również mieszkanki Wąbrzeźna.

– Przyjechaliśmy tu wraz z szóstką dzieci. Zauroczyło nas to miejsce. Szkoda, że kąpielisko nie

jest wygradzone, brakuje ratownika, jednak czystość wody jest dla nas najważniejsza (panie korzystały z niestrzeżonego kąpieliska – przyp. red.) – opowiadają Magda i Karolina z okolic Wąbrzeźna.

Miejmy nadzieję, że w przyszłości i to miejsce rozwinię się pod względem infrastruktury, a co najważniejsze, będzie znajdowało się po czujnym okiem ratowników.

Tekst i fot. (Maw)



Region

Łucznicy wracają na zamek

W dniach 3-5 sierpnia Zamek Golubski będzie gospodarzem Międzynarodowych Mistrzostw Polski w Łucznictwie Tradycyjnym. Pojawią się ekipy m.in. z Niemiec, Rosji, a nawet z Singapuru.



Impreza zostanie uroczystie otwarta w piątek 3 sierpnia o 20.00 przy zamku. Bezpośrednio po tym wydarzeniu zaplanowano ognisko z kiełbaskami. O 21.00 zostanie wystrzelona salwa płonącymi strzałami, następnie Grzegorz Targoński zaprezentuje pokaz sztucznych ogni, a o 22.00 do akcji wejdzie grupa Jo Art Show.

W sobotę o 8.30 zostanie otwarta rywalizacja sportowa.

W godz. 9-13 zaplanowano pierwszy blok turniejowy, od 14 do 18 – drugi blok. O 19.00 wystąpi zespół muzyczny Stary Olsa. To grupa z Białorusi, odważnie sięgająca do średniowiecznej tradycji. Formacja powstała w 1999 roku z inicjatywy Zmiciera Sasnołskiego. Nazwa została zaczerpnięta od potoku w zachodniej części regionu Mahilio. Repertuar zespołu obejmuje białoruską balladę ludową i pieśni wojenne, tańce naro-

dowe oraz dzieła kompozytorów białoruskich. Na koncertach można usłyszeć nie tylko tradycyjne utwory, ale także piosenki dobrze znane w popkulturze m.in. „Child In Time” Deep Purple czy „Californication” Red Hot Chili Peppers.

W niedzielę w godz. 9-13 przewidziano trzeci blok turniejowy, od 14 do 15 – pokaz łuczników konnych. Między 15 a 16 zostaną rozdane nagrody.

(ToB), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

„Złota kaczka” w WDK

20 sierpnia o godz. 11.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury będzie można obejrzeć przedstawienie teatralne pt. „Złota kaczka”.



Wykonawcami spektaklu są znani już w naszym mieście aktorzy teatru Krak-Art z Krakowa. Tym razem dzieci będą mogli zobaczyć losy szewczyka, który stał się bogaty za sprawą złotej kaczki. Młodzi widzowie dowiedzą się, że bogactwo szczęścia nie daje, jeśli nie można się nim dzielić z inny-

mi. Tradycyjnie już ciekawa scenografia, kostiumy i czynny udział dzieci w teatryku sprawią, że będzie to zaczarowana podróż w krainę bajek. Bilety w cenie 5 zł do nabycia w kasie WDK od pon. do pt. w godz. 12.00 – 16.00.

(ToB), fot. WDK

Wszystko przez kalkę...

POSTAĆ ▶ Dziś trzeci i ostatni odcinek historii Felicyty Iwanowskiej z Piątkowa w powiecie wąbrzeskim

Przypomnijmy, że Felicyta Iwanowska była córką właścicieli Piątkowa. Tuż przed II wojną światową powróciła do domu z Anglii, gdzie rozpoczęła naukę. Po 1 września 1939 roku organizowała m.in. szpital polowy. Po skończeniu działań bojowych powróciła do majątku, który został już zajęty przez Niemców. Po ataku III Rzeszy na ZSRR, Felicytę i jej matkę wypędzono do jednego z domów we wsi. Dziewczyna zaczęła pracę w Wąbrzeźnie. Nawiązała współpracę z Niemką imieniem Anna, która należała do niemieckiego ruchu oporu tzw. „Białej róży”. Zaczęła także pomagać jeńcom brytyjskim.

Opowieść wznawiamy w grudniu 1942 roku. Felicyta odwiedzała swoją koleżankę Annę, którą przeniesiono z Wąbrzeźna do innego miasta, by tam pracowała jako pomoc biurowa. Był adwent, a nasza bohaterka odznaczała się wielką religijnością. Poszła do kościoła, ponieważ

należało wypowiadać się przed świętami. Trafiła na księdza nazwiskiem Zorn, który niestety był volksdeutschem. Ksiądz był postacią mocno podejrzaną. Zaczął wypytywać Felicytę i to dość natarczywie. Dziewczyna bardzo się przestraszyła i zaczęła obawiać aresztowania. Wokół nie brakowało ludzi, którzy z idei lub dla pieniędzy szepnęliby słówko niemieckiej policji. Zlikwidowała w swoim pokoju większość dowodów działalności konspiracyjnej. Popełniła jednak błąd – drobną nieostrożność, która kosztowała ją niemal życie. Po przepisaniu transmisji radiowej z brytyjskiego radia BBC wyrzuciła kalkę do kosza, a nie spaliła. Na efekt nie trzeba było czekać długo.

23 grudnia, a więc dzień przed wigilią, do biura w Wąbrzeźnie przybyło gestapo. Na przesłuchaniu Niemcy okazali Felicycie listy, które otrzymywała od znajomego niemieckiego majora, który brał udział

w spisku na życie Hitlera. Dopiero po wojnie nasza bohaterka dowiedziała się, że feralną kalkę w koszu znalazła jej koleżanka z biura – zazdrosna o to, że Felicyta otrzymywała lepsze zlecenia. Śledztwo na gestapo w Grudziądzu trwało długie 3 miesiące. W marcu 1943 roku trafiła do Auschwitz Birkenau.

Zbliżała się Wielkanoc. 23 kwietnia 1943 roku przypadał Wielki Piątek. W obozie koncentracyjnym odbywał się apel. To wówczas poznała Gisele. Była to Niemka, Żydówka, która miała męża Niemca – Aryjczyka. Z wyglądu nie przypominała stereotypowego Żyda. Miała niebieskie oczy, białą cerę. Cierpiała na chorobę serca. Drugą z więźniarek był Ukrainka Marfa, która była bardzo ciekawa, zawzięta, chociaż miała niespełna 18 lat. Do obozu trafiła za sabotaż w fabryce amunicji. Apel trwał godzinami. Czekano aż więźniarki padną na ziemię z wyczerpania. We wspomnieniach Felicyty

bardzo dobrze uwidaczniały się różne postawy i charaktery ludzi podczas wojny, która nie była czarno-biała. Kiedy podczas apelu wywołano numer Gisele, ta miała podejść do baraku na przesłuchania. Nie dała rady. Upadła w połowie drogi.

– Nie wytrzymałam. Zaczęłam biec do niej wołając, że ona jest ciężko chora na serce, trzeba jej pomóc. Ona nie może tak daleko iść... W tej samej chwili huknął strzał. Odskokczyła. Pociśk zarył się w zaschłą glinę. Padły jeszcze dwa strzały. Gisele zwinęła się w śmiertelnym skurczu – bez słowa i zastygła. Marfa stała bez ruchu. Spojrzałam na nią. Nie płakała, ale było w jej oczach coś przerażającego. Takiego spotęgowania nienawiści nie widziałam jeszcze nigdy. Z przerażeniem zastanawiałam się: czy ja też tak wyglądam? Czy i we mnie jest tyle nienawiści? Później Marfa podczas przesłuchania ugryzła jednego z Niemców w rękę za co została

zakatowana na śmierć.

Felicyta podczas przesłuchania, na które wkrótce została wezwana, była traktowana nadzwyczaj uprzejmie. Traktowano ją nieco jak Niemkę. Nawet do nazwiska dodawano pruski człon „von”. Zwracano się do niej per „pani”. W obozowym baraku Felicyta poznała pracującego tam Żyda z Belgii imieniem Leon. Przed wojną był adwokatem. Znał niemiecki, dlatego w obozie mógł przetrwać i dostać lepszą pracę. Nasza bohaterka rozmawiała z nim w języku francuskim. Kolejny raz okazało się, że wykształcenie to bardzo ważna rzecz – nawet w czasach wojennych.

Niestety później okazało się, że Leon nie wytrzymał psychicznie i zastrzelił się. Jeszcze przed śmiercią miał powiedzieć do Felicyty:

– Ty przeżyjesz, pamiętaj – niczego nie wolno zapomnieć... ciąg dalszy nastąpi...

(pw)

XX wiek

Czujność mieszkańców i nieszczęście córki

Joseph Fritzl – ojciec, który więził własne córki w podziemiach domu – tą bulwersującą sprawą żył cały świat kilka lat temu. W 1926 roku nie mniejsze oburzenie towarzyszyło mieszkańcom Książek w powiecie wąbrzeskim.

Sprawa dotyczyła Otylii Joerke. Była ona 23-letnią córką jednego z robotników. Mieszkańcy zaczęli zastanawiać się dlaczego jej cera wygląda tak niezdrowo, a ona sama schudła. Otylia tłumaczyła, że to wszystko przez brak mleka w domu. Mieszkańcy nie dowierzali i donieśli o swoich podejrzeniach wójtowi Leśnikowi, który z kolei udał się do

posterunkowego Przybylskiego.

Policjant wybrał się do mieszkania Joerków w towarzystwie swojego psa – owczarka niemieckiego. Dopiero przyciśnięta pytaniami przez Przybylskiego Otylia przyznała, że urodziła nieżywe dziecko płci męskiej. Ciało zakopała w szopie. Miejsce ukrycia zwłok wskazał pies posterun-

kowego. Obwąchał ziemię i zaczął skomleć i grzebać dołek. Dopiero później, podczas przesłuchania w Wąbrzeźnie kobieta wyznała, że ojcem dziecka jest jej własny ojciec, który był od dwóch lat wdowcem. Sprawę przebadła komisja sądowo-lekarska. Zapadł surowy wyrok, a Książki jeszcze przez długi czas żyły tą sprawą.

(pw), fot. ilustracyjne



XX wiek

Kamień sposobem na oszustwo

Prawidłowe narzędzia do mierzenia i ważenia były już w starożytności podstawą handlu. W 1933 roku w wąbrzeskim doszło do oszustwa, w którym główną rolę odegrał pewien ... kamień.



Historia, o której opowiadamy, rozegrała się w Kowalewie, które było jednym z trzech miast ówczesnego powiatu wąbrzeskiego. Odbywały się tu spędy świń. Cieszyły się wielką popularnością u miejscowych. Podejrzenia rolników zaczęły się, gdy nie dopuszczono ich do zbadania wagi. Po zważeniu 200 sztuk świń jeden z rolników nie wytrzymał i zrobił awanturę. Nie wierzył w podawane przez kupców rezultaty ważenia. Dopiero wówczas wymuszono zbadanie wagi i wykryto oszustwo. Nie było ono najwyższych lotów.

Na wadze znajdował się kamień wagowy o wadze 10

funtów, kula do regulowania była posunięta o dwa funty. Dzięki temu każdy z rolników był oszukiwany o 12 funtów, czyli ok 6 kg. Może to i niedużo, ale po pomnożeniu przez 200 dawało już potężne sumy. Doszłoby do potężnej rozróbki, ale zbliżał się wieczór i nikomu nie było na rękę pozostawanie w Kowalewie. Urzędnicy Pomorskiej Izby Rolniczej postanowili więc wprowadzić kompromis. Rolnicy odstąpią od awantury, a kupcy doliczą do każdej sztuki po 6 funtów. W ten sposób oszustwo nie zostało rozbuchane i nie skończyło się w sądzie.

(pw), fot. ilustracyjne

Toruński dywizjon

XX WIEK ▶ Już niebawem w kinach pojawi się kolejna produkcja historyczna. Tym razem będzie dotyczyła słynnego polskiego myśliwskiego dywizjonu 303, który walczył w czasie Bitwy o Anglię w 1940 roku. W związku z tym przybliżamy historię innej jednostki – Dywizjonu 306, który nosił nazwę „Toruński” i związany był z naszym regionem



Pamiętkowa fotografia żołnierzy Dywizjonu 306

Dywizjon 306 „Toruński” został sformowany 26 sierpnia 1940 roku w Blackpool, a już 4 września został przeniesiony na lotnisko w Church Fenton. Na personel zarówno techniczny, jak i lotniczy składali się lotnicy z 4. Toruńskiego Pułku Lotniczego oraz piloci z Poznania.

Odznaka dywizjonu to kaczka w locie, symbol 4. pułku lotniczego, oraz mały niedźwiadek pochodzący z odznaki jednego z brytyjskich dywizjonów. Na kadłubach samolotów z dywizjonu 306 malowano litery UZ, natomiast znakiem rozpoznawczym pilotów były jedwabne szaliki w kolorze zielonym. Święto dywizjonu zostało ustalone na dzień 4 września, jako pamiątka pierwszego rozkazu dziennego w Wielkiej Brytanii.

Pierwszym dowódcą dywizjonu 306 został brytyjski major Douglas Scott. Kilka pierwszych tygodni istnienia polskiego oddziału przyniosło radykalne zmiany. I tak na stanowisku dowódcy znalazł się najpierw kpt. pil. Jerzy Orzechowski, a już 11 listopada zastąpił kpt. pil. Tadeusz Rolski, dowódca 4. pułku w 1939 roku.

Na początek dywizjon zaczął szkolenia na samolotach

typu „Battle”, potem skutecznie zmieniano je na lepsze, szybsze i silniejsze „Hurricane’y”. 7 listopada dywizjon osiągnął gotowość bojową – mógł wkroczyć na swoją wojenną ścieżkę.

Na początku swojej działalności piloci z polskiego dywizjonu mieli za zadanie patrolowanie okolic Birmingham i Manchesteru, gdzie nie dochodziło do walk z niemieckimi samolotami. 24 grudnia zdarzył się pierwszy śmiertelny wypadek, zginął dowódca eskadry Tenant. Wcześniej również dochodziło do wypadków, na szczęście nie aż tak groźnych. Niestety, na początku roku 1941 doszło do kolejnej kraksy, w wyniku której zginął ppor. pil. Bohdan Bielkiewicz. Przyczyną były fatalne warunki atmosferyczne. Do dywizjonu przybywali polscy lotnicy, co oznaczało, że niedługo zabraknie w nim miejsca dla Brytyjczyków. I rzeczywiście – 3 kwietnia 1941 roku dywizjon został przeniesiony na lotnisko w Northolt, już bez oficerów Royal Air Force.

Po kilku dniach od zakwaterowania Polacy otrzymali nowe samoloty typu „Hurricane” Mk-II, nieznacznie lepsze od poprzedników. Na początku kwietnia dywizjon ten wszedł

w skład 1. Polskiego Skrzydła Myśliwskiego, aby wspomagać osławiony dywizjon 303. Od tej pory do tradycyjnego patrolowania przestrzeni powietrznej nad Wielką Brytanią, doszły jeszcze loty nad Francję, gdzie piloci osłaniali także lotników z Bomber Command. Pierwsze pewne zwycięstwo dywizjonu zostało odnotowane dopiero w maju 1941 roku, kiedy to porucznik Władysław Nowak zestrzelił wrogi He-111. 19 maja doszło do kolejnej bolesnej straty, zginął ppor. Czapiewski. 17 czerwca był bardzo udany dzień dla dywizjonu 306, który odniósł trzy pewne zwycięstwa, przy zerowych stratach własnych. 27 czerwca został zestrzelony mjr pil. i dowódca 1. Polskiego Skrzydła Myśliwskiego Piotr Łaguna, na jego miejsce trafił mjr pil. Tadeusz Rolski, który tym samym zwolnił miejsce dowódcy dywizjonu. Stanowisko to objął kpt. pil. Jerzy Zaremba.

12 lipca 1941 roku dywizjon otrzymał nowe samoloty typu Supermarine „Spitfire” Mk-II, a już 14 sierpnia odniesiono pierwszy sukces na nowych maszynach – podczas osłaniania wyprawy bombowej w głąb Francji zestrzelono dwa Me-109. Niestety Niemcy nie chcieli tanio sprzedać skó-

ry, zabili kpt. Zarembę oraz dwóch innych pilotów. Było to więc duże, aczkolwiek pyrrusowe zwycięstwo. 16 sierpnia myśliwcy z 306 mogli pomścić śmierć kolegów – zniszczyli aż sześć samolotów Me-109, nie ponosząc żadnych strat. Częste loty na osłanianie wypraw bombowych męczyły niezmiennie załogi polskich „Spitfire’ów”, nieraz startowali oni po dwa razy dziennie. 7 października dywizjon przesunięto na lotnisko w Speke, a 12 grudnia dywizjon 306 wszedł w skład 2. Polskiego Skrzydła Myśliwskiego i ponownie zmienił miejsce zakwaterowania, tym razem na lotnisko Church Stanton, gdzie wraz z dywizjonami 302 i 317 osłaniał alianckie konwoje. 30 grudnia straty własne wyniosły jednego pilota i maszynę, natomiast zestrzelono trzy maszyny nieprzyjaciela. 14 kwietnia 1942 roku dywizjon stracił mjr Wczelika, a 3 maja został przesunięty do 12. Grupy Myśliwskiej, na lotnisko Kirtton in Linsey. Już 15 czerwca polscy piloci meldowali się na lotnisku w Northolt, wchodząc w skład 1. Polskiego Skrzydła Myśliwskiego.

19 sierpnia dywizjon brał udział w operacji pod Dieppe. 29 września 1942 roku dywizjon otrzymał nowy sprzęt – samoloty typu Supermarine „Spitfire” Mk-IX. W ostatnim dniu tego roku zginęła jedna z załóg, przy dwóch samolotach wroga zestrzelonych. 13 marca 1943 roku dywizjon przeniósł się na nowe lotnisko w Hutton Cranswick, gdzie otrzymał również nowy typ samolotów – „Spitfire” Mk-VB. Następnie dywizjon został przeniesiony na lotnisko Catterick, potem 11 sierpnia na lotnisko Gravesend, następnie – 18 sierpnia do Friston, aby 22 września wylądować na lotnisku w Heston. Od 19 do 31 grudnia dywizjon przebywał jeszcze na lotnisku Llandbedr. W październiku dywizjon wcielono do 133. Skrzydła Myśliwskiego.

W następnym roku dywizjon czekało sporo pracy, lecz nadeszło pewne ułatwienie w postaci nowe-

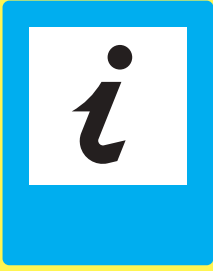
go sprzętu – samolotów typu North American „Mustang” Mk-III. Podczas operacji „Overlord” dywizjon osłaniał wojska inwazyjne, a 7 czerwca stracił aż 11 Messerschmittów, co było wielkim zwycięstwem Polaków, do tej pory nie mających okazji do tak dużych łowów. Do końca roku 1944 dywizjon wykonywał zadania związane osłanianiem żołnierzy oraz atakowaniem wrogich myśliwców. I tak 23 czerwca strącono kolejne siedem samolotów. Od 27 czerwca dywizjon przebywał na lotnisku Ford. Od 13 czerwca część samolotów broniła Londynu, bombardowanego przez wyrzutnie rakiet V-1. Dywizjon ponownie został przeniesiony, tym razem na lotnisko Brenzett. W październiku dywizjon 306 stacjonował już na lotnisku Andrews Field, skąd patrolował przestrzeń powietrzną, w poszukiwaniu rakiet V-1 oraz samolotów nieprzyjaciela. W 1945 roku dywizjon miał za zadanie ubezpieczanie wypraw bombowych w głąb Rzeszy, a 9 kwietnia stoczył swoją poze-gnalną walkę, podczas której odniesiono jedno pewne zwycięstwo. Dywizjon został rozwiązany 7 stycznia 1947 roku.

Podsumowując, w latach 1940-1945 dywizjon wykonał 8357 lotów bojowych, w czasie 15 198 godzin zestrzelił 70 samolotów, 16 i 1/2 prawdopodobnie i 29 uszkodził. Zestrzelono również 60 bomb V-1, zrzucono 150 ton bomb. W sumie przez dywizjon przewinęło się 15 dowódców, a Polacy stacjonowali na 22 lotniskach.

oprac. (szyw)
fot. internet



dywizjon 306 – Odznaka Dywizjonu 306



INFORMATOR

DLA MIESZKAŃCÓW

POWIATU WĄBRZESKIEGO

tel. 662 061 331, 56 493 41 50

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

Auto Moto

auto handel / komisy

Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 603 858 933

części i akcesoria

AUTO-ZARĘBSKI Części i akcesoria samochodowe ul. Szosa Rypińska 32A. kontakt pod nr. tel. 56 683 50 58

mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990

MKF Auto części i akcesoria samochodowe, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310

stacja kontroli pojazdów

Okręgowa stacja kontroli pojazdów AUTO-ZARĘBSKI, ul. Szosa Rypińska 32A. kontakt pod nr. tel. 56 683 50 57

motocykle / skutery

Hel-Trans - części i akcesoria do jednośladów, quadów i rowerów, Ostrowite 2, tel. 697 534 038

MKF Auto części i akcesoria do motocykli, skuterów i quadów 2T i 4T, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310

serwisy

Naprawa i serwis samochodów ciężarowych - Gabar Wrocki, tel. 601 656 616

Wulkanizacja kompleksowo - Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 601 707 951

skup aut / demontaż

mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁACIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! kontakt pod nr. tel. 54 280 2990

Bigum - skup aut gotówka, tel. 601 917 253

stacje paliw

Stacja paliw Lotos - Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 56 683 69 66

usługi

Pomoc drogowa, autoholowanie - Gabar Wrocki, tel. 663 007 096

Transport, usługi ładowarką - Gabar Wrocki, tel. 601 656 616

Budownictwo

usługi

Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610

Dom

wyposażenie wnętrz

FHU Olek sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22, tel. 501 621 145

Domy weselne / sale

Dom weselny Kardamon - wesela, imprezy okolicznościowe, Małe Pułkowo 36, tel. 884 885 090

Zajazd Złota Podkowa Wrocki - sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928

Bar Janosik imprezy okolicznościowe do 30 osób, Frydrychowo, tel. 730 201 309

Półwysp Wądzyn - Sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205

Edukacja

szkoły językowe

Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Rynek 17, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525

Finanse i bankowość

Kredyty i pożyczki

FINAN pożyczki gotówkowe, szybka decyzja kredytowa, proste zasady, wakię kedytowe, pakiet ubezpieczeń, tel. 784 910 112

Fotografia

Kocimski Film-studio fotograficzne. Zdjęcia do dokumentów, odbitki zdjęć, sesje dziecięce, z VHS na DVD. Ul.O.Bernarda 3, tel. 516122298

Gabinety weterynaryjne

Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska, M. Raś, dyżur całodobowy, Małe Pułkowo 42, kontakt pod nr. tel. 608 156 833, 509 954 828

Hotele

Zajazd Złota Podkowa Wrocki - hotel, restauracja, sala weselna, imprezy okolicznościowe, kontakt pod nr. tel. 601 913 928

Półwysp Wądzyn - Hotel, restauracja, kontakt pod nr. tel. 667 652 205

Nieruchomości

NSP-Nieruchomości Biuro pośrednictwa w obrocie nieruchomości. Oferujemy profesjonalne przeprowadzenie każdego rodzaju transakcji w nieruchomościach. Golub-Dobrzyń ul. Pod Arkadami 11 tel. 531 795 462

Rolnictwo / leśnictwo

maszyny

Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435

nawozy

Agromax - Hurtownia nawozów i węgla, Brodnica, tel. 56 498 23 39

usługi

Dampol transport wapna tel. 694 498 284

Składy opału

Dampol skład opału, Wąbrzeźno, ul. Budowlana 1, tel. 508 173 764

FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145

Olej opałowy z dowozem do klienta - Gabar Wrocki, tel. 601 659 654

Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, kontakt pod nr. tel. 531 132 203

Agromax - Autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 56 498 23 39

Sport i rekreacja

rowery

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno ul. Kopernika 7, tel.608 516 205

Hurtownia rowerów w Zieleniu - Sprzedaż, serwis, naprawa, tel. 605 418 025

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, kontakt pod nr. tel. 660 522 872

usługi

Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: zjeżdżalnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 260

Surowce / skupy

FHU Olek Skup złomu i met. kolor., kontakt pod nr. tel. 501 621 145

Hurtowe dostawy oleju napędowego - Gabar Wrocki, tel. 601 205 759

Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203

Zdrowie

REHABILITACJA WĄBRZEŹNO UL.WOLNOŚCI 2/2 TEL. 606125581

Administracja

Urząd Miejski w Wąbrzeźnie ul. Wolności 18 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 45 00

Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie ul. Macieja Rataja 2 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 17 77

Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00

Urząd Gminy Ryńsk ul. Mickiewicza 21 87-200 wąbrzeźno tel. 56 687 75 00

Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00 fax: 56 690 04 29

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie ul. Wolności 38 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 21

Numer alarmowy

Państwowa Straż Pożarna. Komenda Powiatowa ul. Św. Floriana 6 87-200 Wąbrzeźno kontakt pod nr. tel. 56 689 09 00

Komenda Powiatowa Policji ul. Wolności 28 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 72 00

Pogotowie energetyczne 991, Pogotowie gazowe 992, Pogotowie ciepłownicze 993, Pogotowie Wodno-kanalizacyjne 994

Oświata

Zespół Szkół Ogólnokształcących ul. Wolności 35 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 22 85

Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 19

Szkoła Podstawowa nr 2 im Jana Pawła II ul. Wolności 30 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 23

OGŁOSZENIE

WYNAJEM NOWYCH CAMPERÓW

tel.: 601 917 253

OGŁOSZENIE

Działki budowlane

na kameralnym osiedlu z planem zagospodarowania przestrzennego

Lisak 3km od Golubia-Dobrzynia.

Woda, prąd

Tel. 605 099 422

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY „HADES”

Krzysztof Czerwiński

ul. Kopernika 13 WĄBRZEŹNO

Jesteśmy do Państwa dyspozycji przez CAŁĄ DOBĘ

tel. 605 767 495

www.hades-wabrzezno.manifo.com

OGŁOSZENIA DROBNE

Auto Moto

Kupię auta rozbite, stare, skorodowane, każdego stanu. Odbiór - gotówka. Kontakt tel. 889 883 507

Kupię/Sprzedam

Sprzedam słupki ogrodzeniowe - długość 2,2 m, średnica 75 mm, grubość 3 mm. Tel 889 883 507

Nieruchomości

Sprzedam działkę budowlaną, uzbrojoną. Przy głównej ulicy. Wąbrzeźno. Tel. kontaktowy 530 504 571, 660 771 724

Dom parterowy z poddaszem do wykończenia, osiedle leśne Wąycz. Tel. kontaktowy 506 141 913

Sprzedam działkę budowlaną nad jeziorem Wąbrzeźno Cymbark około 900 m2, cena do uzgodnienia, tel. 604 541 339

Sprzedam lub wynajmę magazyny, trzy po 140 m2, jeden 300 m2, Wąbrzeźno, ul. 1 Maja 63, tel. 604 541 339

Sprzedam mieszkanie 38m,Wronie,partier,dwa pokoje,kuchnia,łazienka,przedpokój. Ogrzewanie gazowe,okna pcv. Garaż murywany,działka 4ary.120000.Tel.661099868

Praca

Zatrudnię kierowcę z kategorią prawa jazdy C+E (na firanę). Praca w kraju. Kontakt 508 304 792

Poszukujących pracy zapraszamy na spotkanie informacyjne w sprawie pracy na linii montażowej w Ostaszewie z bezpłatnym transportem które odbędzie się w Urzędzie Pracy w Wąbrzeźnie 10.08 o godzinie 11.00 .Info 56 646 20 26 lub 608 549 221

Pracuj z Promedica24 jako Opiekunka Seniorów w Niemczech i zarób nawet 12 tysięcy w dwa miesiące. Bezpłatne kursy języka niemieckiego i gwarantowane zatrudnienie. Zapraszam na spotkanie z rekruterem 2.08 lub 23.08 w godzinach

10-15, ul. Tylina 1 Brodnica. Zadzwoń 519 690 440. Promedica24.

Chcesz pracować jako Opiekun/ka osób starszych w Niemczech, a nie znasz języka niemieckiego ? Zapisz się już dziś na kurs w Brodnicy. Zapisy trwają. Ostatnie wolne miejsca. Kurs startuje w sierpniu. Promedica24. Zadzwoń: 519 690 440.

Pracowników z orzeczeniem, prosty montaż, II zmiany, Ostaszewo. 606 821 065.

Rolnictwo

Sprzedam ziemię rolną 2,6 ha w miejscowości Elzanowo. Tel. 509 746 881

Sprzedam jęczmień 630 zł, tel.530 180 581

Knury maciory kupię odbiór z gospodarstwa waga 725 804 742

Sprzedam łubin słodki, oczyszczony, 1400 kg. Tel. 508 823 076

SPRZEDAM KACZKI DO UBOJU - WAGA OK 3,5-4,5 KG - TANIO - 602-635-592

Sprzedam prosięta tel. 695 654 642

Różne

Dachy, okna, drzwi, płyta warstwowa, garaże (blaszaki). Zadzwoń 514 866 203 lub 56 474 09 20

24.06.2018r. na osiedlu Ptasim w Wąbrzeźnie o godz. 18:30 zgubiono kuferek z biżuterią rodzinną. Uczciwego znalazcę bardzo prosimy o kontakt. Tel. 506 508 661

Usługi

Pomoc drogowa, tel. 600 990 042

Przewóz maszyn rolniczych do 10 ton, tel 600 990 042

Przewóz osób busy 8 lub 19 miejsc, tel kont. 600 990 042

Autoholowanie, pomoc drogowa, przewóz aut lub maszyn do 5 t. Faktura, pomoc w uzyskaniu auta zastępczego. Tel. kontaktowy 889 883 507

Naprawa sprzętu AGD, drobna elektryka, powiat wąbrzeski. Tel. 693 521 355

Wyślij z komórki ogłoszenie do naszych tygodników

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

REKLAMA

NAJLEPSZE POŻYCZKI

z dowozem do domu, nawet w **10 minut!!!**

od 500 zł do 10.000 zł

EKSPRESOWA DECYZJA, MINIMUM FORMALNOŚCI, DYSKRECJA I ZAUFANIE Z INVEST FINANCE

ZADZWOŃ!!! 508-593-838

PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG FINANSOWYCH INVEST FINANCE SP. Z O. O. WZGORZE WODOCIĄGOWE 20, 88-100 NAKŁO NAD NOTECIĄ NIP 558-186-39-39; REGON 363879643

Jak chronić się przed upałami?

ZDROWIE ➤ Dopadły nas upały, na które niektórzy czekali z utęsknieniem. Jednak po kilku dniach wysokich temperatur szukamy choćby odrobiny cienia lub chłodnego miejsca. Jest kilka sposobów, aby poradzić sobie w ten gorący czas, a oto kilka z nich

Mimo tego, że uwielbiamy lato i czas kiedy świeci słońce, czasem mamy już tego dosyć. Kilka kolejnych dni z bardzo wysoką temperaturą potrafi dać naprawdę w kość. Jedną ze sprawdzonych metod na upał jest wejście do kąpieliska, a tych w powiecie lipnowskim nie brakuje. Mieszkańcy oraz turyści do wyboru mają kilka miejsc, które mogą przynieść ulgę. Należy jednak pamiętać, by nie korzystać z dzikich kąpielisk, lecz tych bezpiecznych.

Nakrycie głowy

Przebywając długi czas na słońcu, można poczuć nieprzyjemny ból głowy. Konieczne w takiej sytuacji jest nakrycie głowy. Może to być czapka lub chusta. Pamiętajmy, że kapelusze słomkowe są bardzo modne! Dzięki temu uzyskamy dwie korzyści, ochronimy swoją głowę i będzie nam chłodniej. Tuż przed wyjściem z domu należy pomyśleć o ochronie skóry i nasmarować się kremem z filtrem przeciwsłonecznym. W ten sposób zadamy o dobre nawilżenie skóry.

Nie dla alkoholu

Jednak najważniejsze podczas upałów jest to, aby się nie odwodnić. W upalne dni organizm człowieka ma większe zapotrzebowanie na płyny, dlatego trzeba pić dużo wody, najlepiej mineralnej i unikać spożywania



napojów alkoholowych, ponieważ te powodują szybsze usuwanie płynów z organizmu. Dobrym sposobem na chwilowe schłodzenie jest moczenie rąk i nóg pod zimną, bieżącą wodą. Można także zrobić okład na kark z namoczonego ręcznika.

Lody dla ochłody

W upalne dni nie ma nic przyjemniejszego niż lody wyjęte wprost z zamrażalnika, dzięki którym przez jakiś czas będzie chłodniej. Dla osób na diecie doskonale sprawdzą się lody wodne, zawierające mniejszą ilość kalorii. Doskonałym uzupełnieniem będzie skorzystanie z zimnego prysznica, który ochłodzi zmę-

czone wysoką temperaturą ciało. Nie ma nic przyjemniejszego i odświeżającego.

Podczas upałów nie należy za bardzo przemęczać swojego organizmu, dlatego trzeba unikać nadmiernej aktywności fizycznej. Jeżeli uwielbiasz jeździć na rowerze, tym razem zrób to wieczorem, nie w ciągu dnia. Absolutnie nie dotyczy to pływania w basenie z chłodną wodą.

Zamykajmy okna

Po kilku dniach wysokich temperatur nagrzewają się również wnętrza domów. By tego uniknąć, należy ostonić wszystkie okna przed promieniami słonecznymi i dodatkowo pozamykać je,

aby nie wpuszczać rozgrzanego powietrza. W celu jeszcze większego komfortu trzeba uruchomić wiatrak i cieszyć się niższą temperaturą.

Najbardziej uciążliwe są upały w miastach, gdzie nagrzewa się beton i asfalt, a ciepło paruje z ulic. Jeśli przyjdzie nam ten czas spędzić w mieście, można na chwilę przysiąść przy fontannie, rozkoszując się lekką bryzą, która ochładza rozgrzane ciało.

Nie przesadzać z klimatyzacją

Warto również zainwestować w klimatyzację. W trakcie upałów to urządzenie może okazać się zbawienne. Jednak należy na nią

bardzo uważać. Różnica pomiędzy temperaturą pomieszczenia, a powietrza na zewnątrz nie może być większa niż 6 stopni. W przeciwnym razie angina lub przeziębienie jest murowane. Gdy nie mamy klimatyzacji, pomocny będzie także wentylator. Przy powiewie chłodniejszego powietrza o wiele przyjemniej jest pracować.

Jeśli to tylko możliwe, unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem w okolicy południa. Godzina 12 to bardzo newralgiczna pora. Wtedy temperatura jest najwyższa i tym samym najbardziej nam zagraża. Dlatego jeśli możesz sobie na to pozwolić, w samo południe unikaj słońca, a najlepiej pozostań w pomieszczeniu.

Osoby szczególnie zagrożone I nie zapominajmy, że z prawidłowym funkcjonowaniem w temperaturze 30 stopni problem mają szczególnie dzieci, kobiety w ciąży i osoby starsze. Dlatego zastanawiając się, jak przetrwać upał, trzeba pamiętać o otoczeniu tych osób szczególną uwagą.

Wyposażeni w taką wiedzę możemy już stawić czoła pięknej, aczkolwiek trochę uciążliwej pogodzie. I prosimy, nie narzekajcie na upały. Takie gorące dni, zdarzają się niestety coraz rzadziej.

(mb), fot. (ak)

Wąbrzeźno

Rycerskie popołudnie

W piątek 10 sierpnia o 16.00 na wzgórzu zamkowym w Wąbrzeźnie rozpocznie się festyn rycerski. Wstęp wolny.



Wydarzenie zostanie zorganizowane w ramach projektu „Wąbrzeska Bombonierka” finansowanego ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury + Inicjatywy Lokalne 2018.

– Uczestnicy będą mogli zobaczyć specjalnie przygotowany na tę okazję pokaz broni i mody średniowiecznej, pojedynki rycerskie prawdziwymi pistoletami czarnoprochowymi, wystrzały artyleryjskie, potyczki rycerskie czy pokaz wybijania monet – informuje Wąbrzeski Dom Kultu-

ry. – Nie zabraknie również gier i zabaw plebejskich, warsztatów rękodzielniczych i degustacji średniowiecznych przysmaków.

Zwieńczeniem spotkania przygotowanego dla miłośników kultury średniowiecznej będzie spacer historyczny z regionalistą Pawłem Beckerem pn. „Wąbrzeźno w czasach świetności zamku Biskupów Chełmińskich”. Organizatorzy opowiedzą też o tajemnicach, które kryje wąbrzeski zamek. Wstęp jest bezpłatny.

(ToB)

fot. WDK

OGŁOSZENIE

Działkę budowlaną w ścisłym centrum Wąbrzeźna wraz z projektem i zezwoleniem na budowę sprzedam.

Parter przeznaczony na działalność, 1 i 2 piętro mieszkania.

Na działce en.el, gaz, woda, kanalizacja.

Tel 506 141 913

dombud rp
MARKET BUDOWLANY

ul. Szosa Rypińska 26
87-400 Golub-Dobrzyń
(obok Urzędu Pracy)
Tel. 56 682 18 11
Tel. 507-145-829



219⁹⁹
zł

Piła Elektryczna - SCH-CS2950
Moc: 2950W | Dł. prowad.: 40cm



279⁹⁹
zł

Piła Elektryczna - SCH-CS3550
Moc: 3550W | Dł. prowad.: 40cm



574⁹⁹
zł

Piła stołowa - GoodMajster SCH-250
Moc: 2650W | tarcza: 250mm



249⁹⁹
zł

Szlifierka kątowa HITACHI G13SR4
Moc: 730W | 125mm | Gw. 3 lata



799⁹⁹
zł

Agregat prądotwórczy - K-AK2500
Moc: 2,5kW | AVR | KALTMANN



949⁹⁹
zł

Agregat prądotwórczy - SCH-G4500
Moc: 3,3kW | AVR | Miedziana prąd.



1049⁹⁹
zł

Agregat prądotwórczy - SCH-G5000
Moc: 3,8kW | AVR | Miedziana prąd.



799⁹⁹
zł

Piła stołowa - GoodMajster SCH-315
Moc: 2800W | tarcza: 315mm



679⁹⁹
zł

Brama garażowa uchylna GSL
Kolor: Brązowy | 2,5x2,15 m



99⁹⁹
zł

Siatka ogrodzeniowa - leśna
Wys: 1,5m | Rolk: 50m



59⁹⁹
zł

Agrowłóknina na chwasty
Wymiary: 1,6x50m | Czarna | Gr: 50g



21⁹⁹
zł

Agrowłóknina okryciowa
Wymiary: 1,6x50m | Biała | Gr: 17g



1⁴⁰
zł

Agrotkanina z paskami
Rolk: 1,1x100m | PR508 | Gr: 70g



64⁹⁹
zł

Siatka ogrodzeniowa PCV
Typ: BR5 | Wymiar: 0,4x50m | Zielona



94⁹⁹
zł

Siatka ogrodzeniowa PCV
Typ: BO10 | Wymiar: 0,6x50m | Zielona



59⁹⁹
zł

Spodnie robocze - CONSUL
ogrodniczk | gr. 260g/m2



54⁹⁹
zł

Buty robocze - TEXAS S1
Z metalowym podnoskiem | Różne rozm. | Kompletny zestaw



1890⁰⁰
zł

Oczyszczalnia przydomowa 2000L

dombud rp
przyjedź i sprawdź nas!



Zostaw lajka - facebook.com/dombudrp

GODZINY OTWARCIA:

PN-PT: 7.00-18.00 | SOB: 7.00-14.00



DOŁĄCZ DO NAS!
facebook.com/dombudrp

Artykuły dostępne do wyczerpania zapasów. Ceny w gazetce są podane w PLN Brutto.
Dombud RP zastrzega sobie prawo do zmiany cen. Niniejszy prospekt ma charakter informacyjny.
Bieżąca oferta skierowana jest do klientów detalicznych.



299⁹⁹
zł

Spawarka Inwertorowa - VIPER IGBT-250
Prąd spawania: 30-250A | Elektroda: 1,6-3,2mm



299⁹⁹
zł

Spawarka Inwertorowa - IGBT-250
Prąd max.: 250A | Elektr. 1,6-3,2mm



299⁹⁹
zł

Spawarka Inwertorowa - KD1844
Prąd max.: 250A | Elektr. 1,6-3,2mm



349⁹⁹
zł

Spawarka Inwertorowa - KD843
Prąd max.: 250A | Elektr. 1,6-3,2mm



699⁹⁹
zł

Spawarka Migomat - MIG/MAG 200
Prąd: 40-200A | Śr. drutu: 0,6-1,6mm



799⁹⁹
zł

Spawarka MIG - Sherman DualMIG 160
Prąd spaw: 150A | Drut: 0,6 i 0,8mm



949⁹⁹
zł

Spawarka MIG - Sherman MIG180S
Prąd spaw: 180A | MOSFET | MIG



999
zł

Spawarka MIG - Sherman DualMIG 200
Prąd spaw: 180A | Drut: 0,6 i 0,8mm



799⁹⁹
zł

Spawarka Inwertorowa - HALO
Prąd max.: 180A | Elekt. 1,6-4,0mm



1079⁹⁹
zł

Spawarka TIG - Sherman TIG 181A
Prąd spaw: 180A | TIG + MMA



1179⁹⁹
zł

Spawarka MIG - Welder Fantasy TWINMIG
Prąd spaw: 200A | MIGOMAT



1199⁹⁹
zł

Spawarka MIG - MMA - SCH200A
Prąd spaw: 200A | LCD | MMA



1250
zł

Spawarka inwertorowa ADORE X320
Prąd: 320A | Elektroda max: 5,0mm



1540
zł

Spawarka MIG - Welder Partner TIG200A
Prąd spaw: 200A | TIG | +MMA



1549⁹⁹
zł

Spawarka Sherman MIG200M
Prąd spaw: 200A | MIG | MAG | MMA



1725
zł

Spawarka Sherman TIG201A
Prąd spaw: 200A | TIG | MMA



2699
zł

Półautomat spawalniczy MTM 521
MIG / MAG / TIG / MMA / 250A



4899
zł

Spawarka Welder Fantasy - JET III
TIG / MMA / Cięcie plazmą / MMA VRD



2100
zł

Przecinarka plazmowa - MAGNUM
Max. Cięcie: 15mm / Max prąd: 40A

H+H

Beton komórkowy

Blozki H+H
już od:

7⁹⁹
zł /szt



*szczegóły w hurtowni



299⁹⁹
zł

Kosa Spalinowa - Schwartzmann SCH-PS550

Moc: 5,2KM | W zestawie: 3 bębny z żyłką, 2 tarcze tnące, maska, słuchawki, klucze.

Owocne przygotowania Unii

PIŁKA NOŻNA ▶ Unia Wąbrzeźno szlifuje formę przed startem ligi okręgowej. Piłkarze mają za sobą kilka udanych sparingów, które dają nadzieję, że ekipa z naszego miasta, mimo że jest beniaminkiem, solidnie namiesza w ligowej stawce. Rozgrywki ruszają już w weekend 11-12 sierpnia. Wąbrzeźnianie w pierwszym meczu zmierzą się z Victorią Lisewo



Droga do ligi okręgowej nie była łatwa. Unia musiała walczyć o awans w barażu z Falą Świekatowo. W pierwszym spotkaniu nasi wygrali 1:0, a w rewanżu zremisowali 1:1.

– Po trzech latach w końcu udało nam się wywalczyć upragniony awans – mówił na łamach naszego tygodnika obrońca Radosław Drapiewski. – Cieszymy się z tego powodu, ponieważ bardzo nam na tym zależało. Okoliczności w jakich udało nam się wygrać baraż sprawiają, że awans ten smakuje jeszcze lepiej. Nie przejmowaliśmy się zbyt krytyką, wiedzieliśmy na co nas stać i o co walczyć. Jesteśmy drużyną nie tylko na boisku, ale również poza nim, wszyscy razem wspieraliśmy się w tych ciężkich momentach. Czasami brakowało nam szczę-

ścia, ale udało się wrócić na właściwie tory i wszystko poszło zgodnie z planem.

W ostatnich tygodniach Unii solidnie pracują nad formą. W pierwszym sparingu pokonali 8:4 LZS Świdziebna. Na listę strzelców wpisali się: czterokrotnie Gołąb, dwukrotnie Leis oraz Liszaj i Godlewski. Po raz pierwszy od dawna w bramce wąbrzeskiej ekipy stanął Tomasz Zubrzycki. Zwycięski okazał się także drugi test-mecz, tym razem z Gwiazdą Starogród. Podopieczni Roberta Kościelaka triumfowali 2:1, a gole strzelili: S. Marszałek i Gołąb. Zwycięska passa została podtrzymana w trzecim sparingu – z Victorią Czernikowo. Znowu padł wynik 2:1, gole strzelili: M. Marszałek i D. Kalinowski. W miniony weekend Unia rozprawiła się 4:1

z Orłem Głogowo, po bramkach: Godlewskiego, Kosińskiego, Liszaja i zawodnika testowanego.

Jak pokazują wyniki, przygotowania Unii zmierzają w dobrą stronę. Miejmy nadzieję, że optymalna forma przyjdzie już na pierwszy mecz ligowy. W weekend 11-12 sierpnia nasi zmierzą się jako gospodarz z Victorią Lisewo. Tydzień później zagrają na wyjeździe z Radzynianką Radzyń Chełmiński, a sierpień zamkną starciem z Iskrą Ciechocin. Najciekawiej zapowiada się mecz z Zawiszą Bydgoszcz, który na pewno będzie faworytem do awansu. Ten pojedynek już w 7. kolejce – 22/23 września.

Unia poznała też rywala w pierwszej rundzie Okręgowego Pucharu Polski. 5 września o 17.00 drużyna Kościelaka zmierzy się na własnym boisku z Iskrą Ciechocin. W poprzednim sezonie ekipa z powiatu golubsko-dobrzyńskiego dotarła do trzeciej rundy rozgrywek. Jeśli Unii okażą się lepsi, 26 września zagrają w drugiej rundzie. Trzeci etap rywalizacji zaplanowano na 24 października.

Pod koniec czerwca klub uporządkował sytuację na szczepie zarządzania. Podczas walnego zebrania z pełnionych funkcji zrezygnowali: Jarosław Rybszleger (wiceprezes) i Paweł Mazurowski (członek zarządu). Nowym wiceprezesem został Tomasz Sulikowski. Prezesem pozostaje Sebastian Isbrandt.

(ToB)
fot. archiwum

Pary I rundy Okręgowego Pucharu Polski – 5 września, godzina 17.00:

Unia Wąbrzeźno – Iskra Ciechocin
Sparta Łubianka – Start Toruń
Tartak Klamry – Radzynianka Radzyń Chełmiński
Wisła Pędzewo – Promień Kowalewo Pomorskie
Orzeł Głogowo – Victoria Lisewo
Drwęca Golub-Dobrzyń – Cyklon Końcówce
Naprzód Jabłonowo – Flisak Złotonia
Zryw Wrocki – Mustang Ostaszewo
Pomowiec Kijewo Królewskie – Sokół Radomin



Terminarz ligi okręgowej – runda jesienna

1. kolejka	11/12 sierpnia	Unia Wąbrzeźno – Victoria Lisewo
2. kolejka	18/19 sierpnia	Radzynianka Radzyń Cheł. – Unia Wąbrzeźno
3. kolejka	25/26 sierpnia	Unia Wąbrzeźno – Iskra Ciechocin
4. kolejka	1/2 września	Promień Kowalewo Pom. – Unia Wąbrzeźno
5. kolejka	8/9 września	Unia Wąbrzeźno – Sokół Radomin
6. kolejka	15/16 września	KS Łochowo – Unia Wąbrzeźno
7. kolejka	22/23 września	Unia Wąbrzeźno – Zawisza Bydgoszcz
8. kolejka	29/30 września	Unia Wąbrzeźno – Mustang Ostaszewo
9. kolejka	6/7 października	Cyklon Końcówce – Unia Wąbrzeźno
10. kolejka	13/14 października	Unia Wąbrzeźno – Start Pruszcz
11. kolejka	20/21 października	Grom Więcbork – Unia Wąbrzeźno
12. kolejka	27/28 października	Unia Wąbrzeźno – Naprzód Jabłonowo Pom.
13. kolejka	3/4 listopada	Gryf Sicienka – Unia Wąbrzeźno
14. kolejka	10/11 listopada	Unia Wąbrzeźno – Flisak Złotonia
15. kolejka	17/18 listopada	Pomorzanin Serock – Unia Wąbrzeźno