



REKLAMA W CWA
tel. (56) 682 26 80

**NOWA WIEŚ
KRÓLEWSKA**

**Dekada
„Jesieni życia”**

str. 5

PŁUŻNICA

**Nagrodzeni za plażę
w Ostrowie**

str. 3

WĄBRZEŻNO

**Jest praca
dla młodzieży**

str. 2

POWIAT

Kto będzie starostą?

str. 7

CZWARTEK

27 listopada
2014

nakład 2200 egz.
ISSN: 2080-0878

1,79zł

w tym 5% VAT

nr 48/2014 (295)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Kurkocin

Boisko z placem zabaw kością niezgody

– Jak można taki bubel przyjmować? – grupa mieszkańców Kurkocina z sołtysem na czele chce, by wójt stanął po ich stronie i doprowadził do naprawy usterek na boisku i placu zabaw.



Wracamy do sprawy kompleksu sportowo-rekreacyjnego w Kurkocinie, w którego skład wchodzi boisko do piłki nożnej, piłki siatkowej i placu zabaw. Mieszkańcy nie są zadowoleni z jego jakości i domagają się, by inwestor – czyli gmina – wyegzekwował od wykonawcy inwestycji naprawę boiska i urządzeń na placu zabaw.

– Od samego początku nie wyglądało to tak, jak powinno. Boisko jest źle wyprofilowane. Trawa nie została posiana równomiernie. Na placu zabaw wszystko się buja i zagraża bezpieczeństwu dzieci. Żeby dziecko mogło skorzystać ze zjeżdżalni, trzeba je podsadzić, bo nie ma żadnej drabinki, po której mogłoby wejść – wymieniają swoje zastrzeżenia mieszkańcy.

Mają żal do wójta, że nie stoi w tej sprawie po ich stronie.

– Nikt nie widział, żeby wójt tu był i oglądał boisko. Żadnego przedstawiciela wsi nie było przy

odbiorze, więc nawet nie wiemy, czy to tak naprawdę jest oddane do użytku – mówią mieszkańcy.

Gmina złożyła już raz reklamację do wykonawcy inwestycji – firmy z województwa podkarpackiego. Ta na przełomie maja i czerwca przystąpiła do naprawy usterek. Według sołtysa Piotra Oliwy, na boisko została wtedy nawieziona ziemia torfowa z zielnikiem, co spowodowało powstawanie błota po każdej mżawce i rozrost chwastów. Z tego powodu sołtys zaprzestał wykaszania trawy na boisku. Innego zdania jest wójt Stanisław Szarowski – uważa, że przez zaniechanie systematycznego koszenia dopuszczono do tego, by trawa wyrosła, a chwasty się rozprzestrzeniły.

Kwestią sporną między gminą i wykonawcą były duże kamienie znajdujące się na brzegach boiska. Wykonawca twierdził, że gdy siano trawę, to ich tam nie było.

Mieszkańcy domagają się interwencji władz

Jeśli chodzi o opiekę nad terenem kompleksu rekreacyjno-sportowego wójt podtrzymuje, to co powiedział nam poprzednio. – Warto, żeby wzorem innych miejscowości w Kurkocinie samorząd z sołtysem na czele był współgospodarzem obszarów, które mieszkańcom tej wsi służą. Gmina się nie uchyla od współodpowiedzialności, ale inicjatywa powinna być po stronie mieszkańców. Rada sołecka ma dobry przykład ze swojej wsi – Koło Gospodyń Wiejskich, które potrafi wszystko, co potrzebne załatwić i o to zadbać.

W końcu uporządkowaniem terenu zajęli się pracownicy gminy.

Z racji tego, że mieszkańcy martwią się kwestią bezpieczeństwa na placu zabaw o sprawie poinformowaliśmy Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Wąbrzeźnie.

dokończenie na str. 3

Wąbrzeźno

Pobił, bo chciał okraść

Siłą chciał wymusić pieniądze od przypadkowej osoby. Teraz 27-letni mieszkaniec Wąbrzeźna odpowie za usiłowanie rozboju i uszkodzenia ciała.

W piątek wieczorem przy ulicy Grudziądzkiej w Wąbrzeźnie ofiarą bandyty padł starszy mężczyzna. – Sprawca bił 57-latkę po całym ciele i żądał wydania pieniędzy. Uciekł, bo wystraszył się przypadkowych przechodniów – informuje Michał Głębocki, oficer wąbrzeskiej policji. – Poszkodowany mężczyzna ma złamaną nogę.

Policjanci ujęli sprawcę w niedzielę. Okazał się nim 27-letni mieszkaniec Wąbrzeźna. Noc spędził w policyjnym areszcie, a w poniedziałek usłyszał zarzuty usiłowania rozboju i uszkodzenia ciała. Prokurator w stosunku do męż-

czynny zastosował dozór policyjny i zakaz opuszczania kraju.

(pw)
REKLAMA

EKOGROSZEK - 470 zł/t

- gwarancja najniższych cen na cały asortyment
- dowóz gratis
- raty

**OSTROWITE GOLUBSKIE 8
TEREN BYŁEJ MLECZARNI
889 837 837**

OGŁOSZENIE PŁATNE

PODZIĘKOWANIE

Składam serdeczne podziękowanie Wyborcom, którzy oddali na mnie swój głos w wyborach samorządowych do Rady Powiatu w Wąbrzeźnie. Bardzo dziękuję również wszystkim, którzy pomagali i wspierali mnie w czasie kampanii wyborczej.

Z wyrazami szacunku
Bożena Szpryniecka.

OGŁOSZENIE PŁATNE

Szanowni Państwo

Drodzy Wyborcy – Mieszkańcy Powiatu Wąbrzeskiego

Serdecznie dziękujemy za udział w wyborach samorządowych, w dniu 16 listopada br. i za wyrażone w ten sposób zainteresowanie naszymi wspólnymi sprawami.

Szczególne podziękowania składamy wyborcom, którzy po raz kolejny obdarzyli zaufaniem kandydatów KWW Przymierze Obywatelskie 2014. Zapewniamy, że postaramy się nie zawieść Państwa oczekiwań, a świadomość otrzymanego poparcia będzie motywacją do rzetelnej pracy na rzecz rozwoju naszych wspólnot.

Z wyrazami szacunku
Krzysztof Maćkiewicz

Wąbrzeźno

Tak ma wyglądać wąbrzeska biblioteka



Gotowa jest już wizualizacja nowego budynku biblioteki, który – jak już wcześniej informowaliśmy – zostanie wniesiony przy ulicy Matejki 11, w miejscu po dawnej komendzie PSP. W piętrowej książnicy będzie znajdowała się m.in. przestronna czytelnia połączona z salą wielofunkcyjną, wypożyczalnia książek dla dzieci, taras, który będzie pełnił funkcję letniej czytelnicy. Na podstawie wizualizacji, której autorem jest architekt Michał Jagła, zostanie opracowany projekt biblioteki. Ma on być gotowy do końca marca 2015 roku. Na realizację tej inwestycji miasto ubiegać się będzie o dotację. (pg), fot. autor wizualizacji Michał Jagła

Wąbrzeźno

Zajrzyj do młodzieżowego pośredniaka

Punkt Pośrednictwa Pracy w Wąbrzeźnie oferuje krótkoterminowe zatrudnienie uczniom, studentom i osobom bezrobotnym do 25 lat.

24 listopada Punkt Pośrednictwa Pracy Ochotniczych Hufców Pracy odwiedzili uczniowie wąbrzeskiego liceum. Zapoznali się z zasadami funkcjonowania pośrednika, aktualnymi ofertami pracy oraz propozycjami kursów, organizowanych przez Rejonowy Ośrodek Szkolenia Zawodowego Młodzieży w Toruniu, prywatne firmy oraz organizacje.

– W okresie zimowym na-

plywają do nas oferty pracy przy odśnieżaniu, roznoszeniu ulotek, porządkowaniu ogródków, ale też opieki nad dziećmi – mówi Marta Rynecka z Punktu Pośrednictwa Pracy.

Punkt oferuje krótkoterminowe lub sezonowe zatrudnienie na umowę zlecenie bądź umowę o dzieło. Usługi punktu są bezpłatne. Wystarczy przyjść i wypełnić ankietę rejestracyjną. Zapotrze-

bowanie na pracowników mogą do punktu zgłaszać także pracodawcy.

Punkt Pośrednictwa Pracy mieści się w budynku Starostwa Powiatowego (nr pokoju 208), przy ulicy Wolności 44 w Wąbrzeźnie. Biuro czynne jest w godz. 7.45-15.45. Z pośrednikiem można się również skontaktować telefonicznie pod nr 56 688 24 50 wew. 158.

(pg)

Blizno

Pijany wbrew zakazowi

W ręce wąbrzeskich policjantów wpadł 18-latek, który nie dość, że prowadził auto pod wpływem alkoholu, to jeszcze wbrew sądowemu zakazowi.

W piątek wieczorem policjanci drogówki zatrzymali w Bliznie do kontroli drogowej volkswagena golfa. W trakcie rozmowy z 18-letnim kierowcą wyczuli od niego zapach alkoholu. Okazało się, że chłopak ma 0,67 promila w organizmie.

Mundurowi szybko ustalili, że 18-latek w ogóle nie powinien prowadzić auta ani innego pojazdu mechanicznego, bo ma sądowy zakaz. Odpowie za kierowanie samochodem po pijanemu oraz złamanie zakazu sądowego.

(pg)

REKLAMA

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

Wąbrzeźno

Biust pod lupą

Mieszkanki powiatu w wieku od 50 do 69 lat w przyszły czwartek będą miały ostatnią w tym roku okazję, by zbadać piersi w mammobusie.

Bezpłatne badania będą wykonywane 4 grudnia w mammobusie zaparkowanym przy Pływalni Miejskiej, ul. Matejki 2a w Wąbrzeźnie. W ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi mogą z nich skorzystać panie w wieku od 50 do 69 lat, które nie miały wykonywanych badań w ciągu ostatnich 2 lat. Obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna pod numerem tel. 58 666 24 44 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00, sobota i niedziela w godz. 9.00-18.00). Więcej informacji na stronie internetowej www.mammo.pl.

Na badanie badanie mammo-

graficzne najlepiej przyjść w dwuczęściowym ubraniu, by łatwo można było rozebrać się do pasa. W tym dniu nie powinno się używać dezodorantu, talku, balsamu ani kremu w okolicy górnej połowy ciała. Jeśli badanie jest wykonywane po raz kolejny, pacjentka powinna przynieść opis poprzedniego badania dla porównania – to bardzo pomaga osobie interpretującej wynik w postawieniu diagnozy.

Mammografia pozwala wykryć guzki o średnicy nawet 2-3 mm, a także inne zmiany w piersi na bardzo wczesnym etapie, niemożliwe do wykrycia podczas samobadania.

(pg)



Wąbrzeźno

Tanie lokalne czytanie

W Miejskim Punkcie Informacji do końca grudnia można zakupić publikacje w promocyjnej cenie.

Wśród dostępnych tytułów są m. in. książki Henryka Klimka, „Gawędy o Niedźwiedziu” Andrzeja Mieczkowskiego, „O Mikołaju Koperniku zagadek 300” Jerzego Marchewki, „Paweł Bączyński” Ignacego Izydorczyka, „Wąbrzeskie wspomnienia” pod red. Aleksandra Czarneckiego, „Szeregowiec dwu armii” Edmunda Stańczewskiego, albumy „Chelmża wczoraj i dziś” i „Wąbrzeźno wczoraj i dziś” w języku niemieckim oraz „Walther Hermann Nernst. Noblista z Pomorza” Magdaleny Niedzielskiej i Józefa Szudy. Książki można kupić nawet do 50 proc. taniej.

Miejski Punkt Informacji

mieści się przy ul. Poniatowskiego 8. Czynny jest od wtorku do soboty w godz.: wt-pt 10.00-16.00, sob. 9.00-13.00.

(pg)

fot. nadesłane



W Miejskim Punkcie Informacji do końca grudnia można zakupić lokalne publikacje w promocyjnej cenie. Nawet do 50 proc. taniej

TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO

CWA
www.cwa.info.pl

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

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

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

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

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

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

Płużnica

Opracowali projekt, zrealizowali go i wygrali

Zrealizowany przez gminę Płużnica projekt zagospodarowania plaży w Ostrowie zdobył uznanie komisji konkursowej regionalnego etapu konkursu „Przyjazna Wieś”. Teraz zmierzy się z innymi projektami w etapie ogólnopolskim.

Wójt Marcin Skonieczka za zwycięstwo gminy w kategorii „infrastruktura społeczna” odebrał nagrodę w wysokości 3,5 tys. zł w Oddziale Kujawsko-Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Przysieku.

Przy opracowaniu koncepcji zagospodarowania przestrzeni nad Jeziorem Wieczno Północne w Ostrowie zastosowano metodę konsultacji społecznych.

– Naszym partnerem była Młodzieżowa Rada Gminy Płużnica, która koordynowała powstawanie społecznej koncepcji tej inwestycji – mówi Marcin Skonieczka. – Dzięki zaangażowaniu w prace nad projektem przedstawicieli różnych grup, w ramach zadania uwzględniono potrzeby wędkarzy, młodzieży, seniorów czy też rodzin z dziećmi

Gmina Płużnica zakończyła realizację nagrodzonego projektu pod koniec sierpnia 2014 r. W ramach inwestycji w Ostrowie utworzono m.in. plażę nad jeziorem, kąpielisko z pomostem pływającym, ścieżkę dla pieszych oraz parking. Oprócz tego postawiono ławki, kosze na śmieci, przebieralnie, ławki z bali i ławostoły, wygospodarowano miejsce na ognisko, wykonano siłownię



Wójt Marcin Skonieczka odebrał nagrodę Anny Dybowskiej, kierowniczki Sekretariatu Regionalnego Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

zewnętrzną i plac zabaw. Ustawiono też lampy solarne.

Teraz projekt weźmie udział w ogólnopolskim etapie konkursu. Jego organizatorem jest minister rolnictwa. Ideą rywalizacji jest wskazanie i docenienie przykładów infrastruktury wiejskiej, sfinansowanych ze środków funduszy europejskich, które służą przedsiębiorcom, mieszkańcom i turystom.

Gmina Płużnica została na-

grodzona w tym konkursie już po raz drugi. W 2013 roku zajęła drugie miejsce w kategorii „infrastruktura społeczna” za projekt utworzenia ośrodka szkoleniowego – Centrum Edukacji Ekologicznej w Orłowie i drugie miejsce w kategorii „infrastruktura techniczna” za zagospodarowanie plaży w Wielkądzu.

(pg)
fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Poznali Grudziądz z bliska

W miniony wtorek uczniowie klas czwartych Szkoły Podstawowej nr 3 pojechali do Grudziądza. Pierwszym punktem wycieczki było obejrzenie sztuki teatralnej „O Rybaku, Złej Rybce i Śpiącej Królowej”.

Spektakl uświadomił dzieciom znaczenie i wartość dobra, szlachetności i miłości. Twórcy połączyli wartką akcję z poetyką nastrojowości, przedstawienie zostało starannie zrealizowane, ciekawie i ładnie opracowane scenograficznie.

Uczniowie zwiedzili też Muzeum im. ks. dr. Władysława Łęgi. Mieli okazję poznać dzieje miasta i jego rozwój od średniowiecza do roku 1939. Zobaczyli również makietę Grudziądza, która, jak stwierdzili, jest wspaniałym wstępem do zwiedzania miasta, bo

w ciekawy sposób ujmuje jego architekturę. Największym zainteresowaniem cieszyła się sala wystaw czasowych, prezentująca osiągnięcia mistrza olimpijskiego, lekkoatlety Bronisława Malinowskiego (1951-1981).

(do), fot. nadesłane



Uczniowie klas IV z SP 3 poznawali zakątki Grudziądza

Kurkocin

Boisko kością niezgody...



Mieszkańców drażni widok źle wyprofilowanego boiska

dokończenie ze str. 1

Budowa boiska z placem zabaw nie wymagała pozwolenia na budowę, tylko zgłoszenia do starostwa.

Inspektorzy w towarzystwie przedstawiciela gminy skontrolowali teren w ubiegłym tygodniu – oglądali urządzenia na placu zabaw, sprawdzali stabilność piłkochwyty i bramek.

Co z tego wynikło?

– Inwestor stwierdził, że budowa nie jest zakończona. Prace mają zostać wznowione po okresie zimowym. Plac zabaw zostanie ogrodzony. Inwestor ma też rozwiązać problem z urządzeniami na placu zabaw – mówi Zdzisław Kapka, powiatowy inspektor nad-

zoru budowlanego.

Chodzi o zjeżdżalnię – do której nie ma schodków ani drabinki oraz „sprężynkę”, przy której rozkręca się uchwyt. Należy zaznaczyć, że urządzenia posiadają wymagane atesty. Stabilność piłkochwyty i bramek nie budziła zastrzeżeń.

– Budowa nie jest zakończona, póki nie zostaną usunięte usterki. Wezwiemy do tego firmę. Po wykonaniu niezbędnych prac całość będzie dopuszczona do użytku – powiedział nam już po kontroli inspektorów wójt Stanisław Szarowski.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Płużnica

Kompleksowe czyszczenie auta w parę minut

Myjnia bezdotykowa jednostanowiskowa oraz odkurzacz samochodowy dwustanowiskowy to nowa usługa w ofercie Stacji Paliw „Orlen” w Płużnicy.



– Klienci oczekiwali żebyśmy o taką usługę rozszerzyli naszą ofertę. Udało nam się to dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej – mówi Janusz Wiśniewski, właściciel stacji.

Dostępna na „Orlenie” w Płużnicy samoobsługowa myjnia bezdotykowa ma wiele zalet. Przede wszystkim jest tania. Umyć samochód możemy już za 5 zł. Urządzenie daje możliwość mycia ciśnieniowego lub też za pomocą szczotki, która pozwala na jeszcze dokładniejsze oczyszczenie auta.

Myjnia bezdotykowa to do-

skonały sposób na odświeżenie pojazdu, gdy nie mamy zbyt wiele czasu. Dla okolicznych mieszkańców to duże udogodnienie – jeśli chcą umyć samochód nie muszą już nigdzie jechać i ponosić związanych z tym dodatkowych kosztów.

Żeby dokonać kompleksowego odświeżenia auta warto skorzystać z dostępnego na stacji odkurzacza. Duża moc ssania powoduje, że efekt jest o wiele lepszy niż przy użyciu odkurzacza domowego.

Zadanie „Zakup bezdotykowej myjni do samoobsługowego mycia pojazdów oraz odkurzacza samochodowego w celu uruchomienia nowej usługi w firmie Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe SOLO Bożena Wiśniewska” jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego „RYBY”. PHU SOLO Bożena Wiśniewska pozyskało dotację z Lokalnej Grupy Rybackiej „Rybak”, Śródek 4.1, Oś 4.

Wąbrzeźno

Mądre rolnicze głowy

Rolnicy są coraz lepiej wykształceni. Wiedza przydaje im się w praktyce i na corocznej Olimpiadzie Wiedzy Rolniczej.

W etapie powiatowym olimpiady, który przeprowadzono w Starostwie Powiatowym w Wąbrzeźnie, wzięło udział 14 rolników, w tym dwie panie. Konkurs skierowany był do właścicieli gospodarstw rolnych oraz osób gospodarujących z rodzicami. Uczestnicy rozwiązywali test zawierający 50 pytań specjalistycznych m. in. z zakresu produkcji roślinnej, zwierzęcej i ekonomii. Zwycięzcą tegorocznej edycji został Piotr Lisewski z Ostrowa, absolwent Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego w Bydgoszczy na kierunku rolnictwo. Prowadzi 50-hektarowe gospodarstwo nastawione na produkcję roślinną. W olimpiadzie startował po raz trzeci.

– Wiedza zdobyta na studiach, np. o środkach ochrony roślin, nawożeniu, nowinkach

technicznych bardzo się przydaje w praktyce – stwierdza. – Dwa dni przez olimpiadą powtarzałem materiał. Tegoroczny test był trudniejszy niż poprzednich lat.

Pan Piotr będzie reprezentował nasz powiat w Finale Wojewódzkim Olimpiady Wiedzy Rolniczej, który odbędzie się 4 grudnia w Przysieku.

Drugie miejsce zajął Arkadiusz Wojciechowski z Ostrowa, absolwent Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu na kierunku finanse i rachunkowość. Wcześniej ukończył technikum agrobiznesu. Obecnie wraz z rodzicami prowadzi 45-hektarowe gospodarstwo nastawione na produkcję roślinną i zwierzęcą.

– Teraz kładzie się duży nacisk na prowadzenie rachunkowości w gospodarstwie, dlatego

moje wykształcenie się przydaje. Z rolnictwem wiązę swoją przyszłość – mówi.

Na trzecim miejscu znalazł się Łukasz Łuszczak z Jarantowic, absolwent Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu na kierunku rolnictwo. Prowadzi 40-hektarowe gospodarstwo ukierunkowane na produkcję roślinną i zwierzęcą.

– Rolnicy są coraz lepiej wykształceni. Mają m. in. większą wiedzę ekonomiczną, bardziej racjonalnie wykorzystują nawozy i opryski – mówi.

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali nagrody ufundowane przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie – organizatora olimpiady, samorządy powiatu wąbrzeskiego oraz firmy.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



W etapie powiatowym Olimpiady Wiedzy Rolniczej wzięło udział 14 rolników

Wąbrzeźno

Teatr nie jest im obcy



Uczniowie klasy integracyjnej VI a ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie gościli w grudniowym teatrze. Najpierw obejrzała przedstawienie „Kot w butach”. Potem spotkali się z odtwórczynią głównej roli – Aleksandrą Perz, zwiedzili kulisy, m. in. sterownię świateł i magazyn dekoracji teatralnych. Podczas zajęć na scenie dzieci poznały ścieżkę kształcenia aktora teatralnego, obejrzały pokaz charakterystyki oraz ćwiczyły ruch sceniczny. Wyjazd do teatru został zorganizowany w ramach projektu „Poznajemy świat teatru”, finansowanego ze środków programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. W przedsięwzięciu chodzi o rozbudzenie w dzieciach zainteresowania tą dziedziną sztuki. W trakcie trwania projektu dzieci gościły w teatrze trzy razy.

(pg), fot. nadesłane

Gmina Płużnica

Bezrobotni pilnie uczyli się zawodu

Grupa bezrobotnych z gminy Płużnica ukończyła szkolenia zawodowe. Są już pierwsze efekty – 7 osób ma umowy o pracę.



Każdy z uczestników został skierowany na wybrane przez siebie szkolenie zawodowe. Cztery osoby zdecydowały się na kurs fryzjerski

Szkolenia były częścią projektu systemowego Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Płużnicy „Nowe szanse. Program aktywnej integracji”. W przedsięwzięciu chodzi o wyposażenie uczestników – osób bezrobotnych w kompetencje i umiejętności, które ułatwią im znalezienie zatrudnienia.

W tegorocznej edycji wzięło udział 33 bezrobotnych. W ramach projektu spotykali się z psychologiem i doradcą zawodowym, uczestniczyli w treningu kompetencji i umiejętności społecznych, kursie wizażu i kreowania własnego wizerunku, zajęciach w Klubie Integracji Społecznej. Pojechali też odpocząć do Gdyni.

Każdy z uczestników został skierowany na wybrane przez siebie szkolenie zawodowe. Cztery osoby ukończyły kurs obsługi koparko-ładowarki, dwie osoby – kurs obsługi kasy fiskalnej z fakturowaniem, cztery – kurs fryzjerski,

siedem – kurs operatora wózków widłowych wraz z bezpieczną wymianą butli, jedna – kurs pilarzadrawała. Piętnaście osób wybrało kurs przedstawiciela handlowego z prawem jazdy kat. B

– Są już pierwsze sukcesy, kilka osób zdało egzamin teoretyczny oraz praktyczny i posiada już prawo jazdy. Zdobyte kwalifikacje mogą zwiększyć szansę na pozyskanie zatrudnienia – informuje Joanna Wollenberg z GOPS w Płużnicy. – Z informacji uzyskanych od uczestników projektu wynika, że po zakończeniu szkoleń wiele osób podejmowało różne rodzaje aktywności zawodowej, a obecnie siedem jest zatrudnionych w ramach umowy o pracę.

Projekt jest współfinansowanego z pieniędzy unijnych w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

(pg)

fot. nadesłane

Powiat

Przejazdy zamknięte



Do 2 grudnia potrwają utrudnienia na przejazdach kolejowym w miejscowości Zaskocz i w ciągu drogi gminnej relacji Młynik-Małe Radowiska. Do piątku będą prowadzone prace na przejeździe kolejowym w Czystochlebie. Utrudnienia spowodowane są wymianą podtorza.

(pg), fot. UG w Wąbrzeźnie

Nowa Wieś Królewska

Pracowita dekada

Stowarzyszenie „Jesień życia” z Nowej Wsi Królewskiej świętowało 10-lecie istnienia. Zaczynało skromnie, a dziś to prężnie działająca organizacja.

Jubileuszowe spotkanie zorganizowano w sobotę w świetlicy w Nowej Wsi Królewskiej. Zuzanna Matyjas, prezes stowarzyszenia, nie kryjąc wzruszenia przedstawiła 10-letnią historię organizacji i wręczyła podziękowania wszystkim członkom. Posypały się gratulacje, życzenia i prezenty od zaproszonych gości, wśród których byli wicestarosta powiatu Bożena Szpryniecka, wójt Marcin Skonieczka i przedstawiciele organizacji pozarządowych. Jak na urodziny przystało, nie zabrakło okazałego tortu.

– Początki były trudne. Zaczynałyśmy od 15 osób. Potem panie

zobaczyły, że coś się u nas dzieje i coraz więcej osób zaczęło się zapisywać. To były ciekawe lata, m.in. realizowałyśmy projekty, w ramach których odbywały warsztaty rękodzielnicze, wyjazdy, a ostatnio gotowałyśmy wspólnie z dziećmi – opowiada Barbara Borcan, skarbnik stowarzyszenia. – Można nam życzyć dalszej współpracy, realizacji kolejnych projektów i zdrowia, żebyśmy mogły dalej działać.

– To były bardzo pracowite, ale udane lata. Zwiedziliśmy kawał Polski, dużo się nauczyliśmy, umiemy pisać projekty. Nie wyobrażam sobie, że stowarzyszenia mogłoby nie być. Nie wiem, co wtedy byśmy

robili z wolnym czasem – mówi Zuzanna Matyjas. – Życzymy sobie zdrowia, wytrwałości i pomysłów na nowe projekty.

Tadeusz Gardzisz zapisał się do stowarzyszenia 2 lata temu. – Żona mnie namówiła. Przekonywała, że warto, że można spotykać się z innymi ludźmi, czegoś się nauczyć. Dobrze się tutaj czuję – stwierdza.

Obecnie do organizacji należy 45 mieszkańców Nowej Wsi Królewskiej i okolicznych miejscowości, w tym zaledwie czterech panów.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Wicestarosta powiatu Bożena Szpryniecka gratuluje jubileuszu



Uroczystość nie mogła obyć się bez tortu



– To były ciekawe lata – mówi Barbara Borcan, skarbnik stowarzyszenia



Tadeusz Gardzisz zapisuje się do stowarzyszenia za namową żony Marii

Wąbrzeźno

Zielony konkurs

Stowarzyszenie „Inicjatywa” zaprasza uczniów szkół ponadgimnazjalnych do udziału w konkursie ekologicznym.

Konkurs polega na wykonaniu prezentacji multimedialnej na temat: „Zagospodarowanie jezior wąbrzeskich i Strugi Wąbrzeskiej jako korytarza ekologicznego”. Regulamin dopuszcza używanie fotografii i innych elementów graficznych znalezionych w internecie lub zeskanowanych z publikacji drukowanych, ale pod warunkiem, że nie zostały one

zastrzeżone.

Prace wykonane w Power Pointcie 2007 lub 2010 należy nadsyłać na adres mailowy slaweke-du@wp.pl z dopiskiem „Konkurs na najlepszą prezentację multimedialną”. Drogą elektroniczną można też uzyskać dodatkowe informacje.

Czekają cenne nagrody.

(pg)

Gmina Płużnica

W trosce o zwierzaki



W październiku w gminie Płużnica zbierano rzeczy dla czworonogów ze schroniska w Toruniu. Jednocześnie akcja prowadzona była w trzech szkołach – w podstawowej w Płużnicy, gimnazjum w Nowej Wsi Królewskiej i Zespole Szkół we Wroniu, a także za pośrednictwem internetu. W sieci darczyńcy wpłacali pieniądze, za które zakupione zostały koce oraz kołdry dla zwierząt. Dary przekazali też wąbrzeźnianie.

19 listopada rzeczy zostały dostarczone do schroniska. Dzięki nim zwierzętom będzie łatwiej przetrwać zimę.

To pierwsza, ale – jak zapowiadają organizatorzy – nie ostatnia taka akcja w gminie Płużnica.

(pg), fot. nadesłane
OGŁOSZENIE PŁATNE

REKLAMA
UL. GRUDZIĄDZKA 22
WĄBRZEŹNO
tel. 56-687-21-11

ADMAR

- OKNA
- DRZWI
- BRAMY PRZEMYSŁOWE
- BRAMY
- ŻALUZJE

CENY PRODUCENTA
NAJTAŃSZE BRAMY W REGIONIE

POMIAR DORADZTWO OBSŁUGA GRATIS!

Zostań agentem ubezpieczeniowym PZU
Miejsce pracy: Brodnica



W związku z dynamicznym rozwojem sieci sprzedaży poszukujemy przedsiębiorczych i ambitnych osób do współpracy.

Jakich osób szukamy:

- z doświadczeniem w obsłudze klientów
- komunikatywnych i łatwo nawiązujących kontakty
- zmotywowanych do pracy i zdyscyplinowanych
- nastawionych na rozwój zawodowy
- z minimum średnim wykształceniem
- gotowych założyć własną działalność gospodarczą lub poszerzyć obecnie prowadzoną

Co oferujemy:

- system wynagrodzeń oparty na atrakcyjnych prowizjach, premiach i konkursach
- dodatkowe wsparcie finansowe w pierwszych 24 miesiącach pracy
- indywidualne stałe wsparcie kierownika sprzedaży
- bezpłatne szkolenia
- atrakcyjny program lojalnościowy
- indywidualną ścieżkę kariery
- elastyczne godziny pracy
- umowę agencyjną z największą firmą ubezpieczeniową w Polsce

Prosimy o przesłanie CV i listu motywacyjnego na adres bnijakowski@pzu.pl lub PZU, ul. Pocztowa 8, 87-300 Brodnica.

Informujemy, że kontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

W aplikacji prosimy o wpisanie klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy do potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych, DzU nr 133, poz. 883)”.

Wąbrzeźno

Astronomia nie taka trudna



Wielu wrażeń i informacji dostarczyła szóstkaklasistom ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Wąbrzeźnie wizyta w toruńskim planetarium. Najpierw obejrzeli seans, który pomógł im utrwalić materiał przerobiony na lekcjach przyrody oraz poznać wiele ciekawostek na temat gwiazdozbiorów. Potem samodzielnie wykonując doświadczenia i eksperymenty poszerzali swoją wiedzę na temat różnych zjawisk m.in. grawitacji i magnetyzmu. Dowiedzieli się też, jak jest zbudowana sonda kosmiczna.

(pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Myśliwski jubileusz

Koło łowieckie „Bażant” obchodziło półwiecze swojego istnienia, połączone z corocznym balem hubertowskim.

Myśliwi celebrowali jubileusz w sobotę w Wąbrzeskim Domu Kultury. Rys historyczny koła przedstawił ks. Jan Kalinowski, duszpasterz myśliwych rejonu wąbrzeskiego i kronikarz koła, z „Bażantem” związany od 14 lat. Po przypomnieniu najbardziej znaczących wydarzeń w działalności organizacji, nastąpiła dekoracja sztandaru koła najwyższym odznaczeniem łowieckim „Złom”. Wręczono też łowieckie odznaczenia myśliwym. Srebrnym Medalem Zasługi Łowieckiej uhonorowany został Jan Jaz. Brązowy Medal Zasługi Łowieckiej otrzymał Sławomir Herbowski. Medal Zasłużony Dla Toruńskiej Organizacji Łowieckiej przyznano burmistrzowi Leszkowi Kawskiemu.

Wagę jubileuszu podkreślały wręczane gościom okolicznościowe medale oraz pamiątkowa kronika.

– W tej kronice zawarta jest historia koła, od jego początków po współczesność, m.in. dokumenty związane z założeniem koła i jego rozwojem, notka o każdym z obecnych członków, wspomnienie o zmarłych. Musiałem sięgnąć do szuflad myśliwych po materiały – mówi ks. Jan Kalinowski, który opracował kronikę.

Część oficjalną uroczystości

zakończył koncert sygnalistów z Tucholi, po którym rozpoczął się coroczny bal hubertowski.

Obchodom jubileuszu towarzyszy wystawa fotograficzna w WDK, dokumentująca polowania, obrzędy i uroczystości łowieckie koła „Bażant”. Znalazły się na niej także zdjęcia okazów upolowanych przez Kazimierza Markiewicza, myśliwego z 29-letnim stażem w kole łowieckim „Bażant”. – Ustrzeliłem rogacza perukarza (rogacz z deformacją poroża – red.). To nietypowe trofeum. Pierwszy raz w życiu spotkałem się z tym na naszym łowisku. Innym razem upolowałem jenota, który miał na głowie osadzoną puszkę po farbie, przez co nie mógł ani jeść ani pić – wspomina.

Wystawę można oglądać do 29 listopada.

Koło łowieckie „Bażant” powstało 2 lutego 1964 r., z inicjatywy 14 myśliwych. Obecnie liczy 34 członków. Prezesem jest Kazimierz Warnel. Obwód łowiecki „Bażanta” zajmuje 8 tys. hektarów, większość tego obszaru leży w gminie Wąbrzeźno.

– To, co się dzieje w kole jest dla mnie ważne i ciekawe. Wyjazdy na polowania, spotkania z innymi myśliwymi czy bal hubertowski traktuję jako odpoczynek. Z oka-

zji jubileuszu można nam życzyć celnego oka, zwierzyzny w kniei i takiej koleżeńskiej atmosfery jak dotychczas – mówi łowczy Henryk Czerwiński, w kole „Bażant” od 20 lat.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Dekoracja sztandaru koła najwyższym odznaczeniem łowieckim „Złom”



Jan Biczyski, związany z kołem od 47 lat, trzyma w dłoniach kronikę pamiątkową, wydaną z okazji jubileuszu



– Ustrzeliłem rogacza perukarza (rogacz z deformacją poroża). To nietypowe trofeum – mówi Kazimierz Markiewicz, myśliwy z 29-letnim stażem w kole łowieckim „Bażant”



Srebrnym Medalem Zasługi Łowieckiej uhonorowany został Jan Jaz. Brązowy Medal Zasługi Łowieckiej otrzymał Sławomir Herbowski



Uczestnicy uroczystości



Uroczystość uświetnili sygnaliści z Tucholi



Prezes koła Kazimierz Warnel wręcza gościom pamiątkowe medale



Myśliwi z koła łowieckiego „Bażant” z upolowaną zwierzyzną (fot. archiwum „CWA”)

Sitno

Rybka w różnych odsłonach

Na święta Bożego Narodzenia jak znalazł! Gospodynie z gminy Wąbrzeźno opanowały sztukę samodzielnego filetowania ryb i poznały przepisy na potrawy z karpia i pstrąga.

W minioną środę 30 pań z Sitna i sąsiednich miejscowości spotkało się na warsztatach kulinarnych w miejscowej świetlicy. Najpierw instruktorki zademonstrowały uczestniczkom jak należy filetować ryby. Potem chętne gospodynie mogły same spróbować odłączyć mięso od ości i kręgosłupa. Kolejnym krokiem było przygotowanie potraw z ryb takich jak jak: pstrąg w sezamie, karp w śmietanie z pore, karp w cytrusach, pstrąg zawijany w boćki i rozgrzewająca zupa rybna. Uczestniczki mogły posmakować wszystkich dań.

– Chciałyśmy nauczyć się filetowania ryb oraz poznać nowe przepisy. Szczególnie, że kontynuujemy piątkową tradycję i jadamy tego dnia m.in. ryby. Filety mają wiele zalet, można też z nich zrobić inne dania niż z ryby niefiletowanej – mówią Barbara Grabowska i Ludmiła Świątkowska ze Stanisławek.

– Gospodynie raczej nie przepadają za tą czynnością, bo zajmuje dużo czasu i wymaga cierpliwości. Ja jednak uważam, że jeśli samemu się wyfiletuje rybę, to lepiej smaku-

je. Robię to podobnie, jak to było pokazane na warsztatach. Przygotowuję m.in. rybę po grecku czy rybę po japońsku z brzoskwinia, papryką i ogórkiem konserwowym w sosie pomidorowym. Filety można też zrobić w cieście naleśnikowym i potem włożyć do zalewy octowej – mówi Hanna Żonakowska z Jarantowic. – Przyszłam tutaj z myślą, że poznam nowe przepisy.

Agnieszka Potorska z Sitna po raz pierwszy uczestniczyła w tego

typu warsztatach. – Podoba mi się. Pokaz był bardzo dobrze przeprowadzony. Wiemy już, jak się filetuje ryby – stwierdza.

Nowa umiejętność i poznane przepisy przydadzą się gospodyniom na Boże Narodzenie.

Organizatorem warsztatów, współfinansowanych przez Unię Europejską, była Lokalna Grupa Rybacka „Rybak”.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Janinie Makowskiej i Hannie Żonakowskiej z Jarantowic oraz Agnieszce Potorskiej z Sitna warsztaty bardzo się podobały

Wąbrzeźno

Czy będzie zmiana na czele powiatu?

Znany oficjalne wyniki głosowania do Rady Powiatu Wąbrzeskiego. Przymierze Obywatelskie 2014 wprowadziło 6 radnych, PSL – 5, Nowe Perspektywy – 2, Współpraca i Partnerstwo dla Powiatu i KW Platforma Obywatelska RP po jednym. Czy dotychczasowy starosta zachowa stanowisko?

O tym, kto zostanie starostą zdecyduje głosowanie rady na pierwszej sesji w najbliższy czwartek o godz. 11.00. Przymierze Obywatelskie 2014 z dotychczasowym starostą Krzysztofem Maćkiewiczem na czele zdobyło 6 mandatów. Aby zostać ponownie starostą wąbrzeskim Maćkiewicz potrzebuje 2 głosów innych ugrupowań. Czy to będą głosy Nowych Perspektyw? Dotychczasowa wicestarosta Bożena Szpryńska nie chce się na temat wypowiadać.

Co zamierza zrobić PSL, który niespodziewanie zdobył aż 5 mandatów?

– Zarząd powiatowy Polskiego Stronnictwa Ludowego w dniu dzisiejszym nie widzi możliwości

utworzenie większościowej koalicji – stwierdza Mieczysław Toś, prezes zarządu powiatowego PSL.

Rada Powiatu:

KWW Przymierze Obywatelskie 2014: Krzysztof Maćkiewicz, Gizela Pijar, Mieczysław Husarz, Adam Puchała, Wiesław Siciński, Krzysztof Mazurek

KW PSL: Mieczysław Toś, Jolanta Broniewska, Andrzej Maciaszek, Michał Portalski, Hanna Kwiatkowska

KWW Nowe Perspektywy: Bożena Szpryńska, Karol Sarnecki

KW Platforma Obywatelska: Marek Markowski

KWW Partnerstwo i Współpraca dla Powiatu: Bogdan Koszuta

(pg)

Dębowa Łąka

Pogromcy byków

Stanęli w szranki z „ó”, „ż” i „h” – uczniowie szkół w gminie Dębowa Łąka walczyli o tytuł mistrza ortografii.

W poniedziałek do ortograficznej rywalizacji stanęło 18 uczniów z klas IV-VI z podstawówek w Dębowej Łące, Łobdowie oraz Wielkich Radowiskach. Zawodnicy musieli napisać dyktando, wykonać zadania ze słownikiem, rozwiązać zagadki ortograficzne, odpowiedzieć na pytania dotyczące zasad ortografii.

Mistrzynią została Magdalena Szczech, szóstoklasista ze szkoły w Wielkich Radowiskach. Drugie miejsce zajęła Ewelina Dąbrowska, uczennica V klasy SP w Łobdowie, na trzecim znaleźli się Szymon Łęgowski z Łobdowa (51) oraz Zuzanna Cegielska z Wielkich Radowisk.

Każdy uczestnik otrzymał



Mistrzem ortografii została Magdalena Szczech, szóstoklasista ze szkoły w Wielkich Radowiskach atrakcyjną nagrodę książkową, ufundowaną przez organizatora konkursu – bibliotekę w Dębowej Łące – oraz dyplom.

(pg), zdj. nadesłane

Pływaczewo

Pluszowe święto



We wtorek biblioteka w Pływaczewie zaprosiła maluszki z punktu przedszkolnego oraz oddziału przedszkolnego w Zieleniu. Pretekstem do spotkania był Dzień Pluszowego Misia. Zajęcia poprowadziła malarka z Dębowej Łąki Cecylia Szymańska. Pod jej czujnym okiem dzieci malowały misie. Potem obejrzały bajkę o Misiu Uszatku oraz zatańczyły misiowy taniec. Wizyta w bibliotece zakończyła się słodkim poczęstunkiem.

(pg), fot. nadesłane



Klasa I b ze Szkoły Podstawowej w Jarantowicach.

Uczniowie: Wiktoria Baran, Eryk Bieliński, Filip Dąbrowka, Amelia Drapała, Kacper Dulski, Bartek Góralski, Krystian Szumkow, Paulina Lewandowska, Kacper Makowski, Bartek Osetek, Marta Piotrowska, Oliwia Skibicka, Miłosz Skowroński, Kacper Stachowski.

Wychowawczynie: Justyna Krawczyk.

fot. Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Te serca w rytm muzyki biły dla Angeliki

Miłośniczki zumbi a także osoby, które miały z nią po raz pierwszy do czynienia, wzięły udział w maratonie, z którego dochód został przekazany na leczenie chorej na białaczkę Angeliki Jaskot z Dębowej Łąki. Kolejna impreza charytatywna już 5 grudnia.

Uśmiechnięci, pełni energii, z jednym ważnym celem i wiarą, że mogą pomóc – tak można najkrócej opisać uczestników sobotniego charytatywnego maratonu zumbi, który odbył się w sali gimnastycznej Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie.

– Zebrała się masa ludzi o dobrych sercach, którzy przez wspólną zabawę i dobrowolne datki pragną pomóc Angelice – informuje Kasia Sumińska, jedna z uczestniczek.

– Znamy Angelikę, usłyszaliśmy

śmy, że jest zbiórka. Chciałyśmy ją wesprzeć – mówią Dominika Słupska i Kinga Kurkiewicz, które na maraton przysły z młodszym rodzeństwem.

Do szlachetnej akcji przyłączyły się Małgorzata Karczewska i Małgorzata Siry.

– Dowiedziałyśmy się o tej imprezie od koleżanki. Chociaż na co dzień nie ćwiczymy zumbi, dzisiaj postanowiłyśmy przyjść, wrzucić datki do puszek i poćwiczyć – stwierdza Małgorzata Karczewska.

Dwugodzinny maraton z pasją i energią poprowadziła doświadczona instruktorka zumbi Kasia Moskal.

Kto się zmęczył albo nie miał ochoty ćwiczyć, mógł skorzystać z usług kosmetyczek Aleksandry Gajewskiej i Magdaleny Jagiełło, które za datki na rzecz Angeliki malowały paznokcie.

Sobotnią akcję zorganizowali przyjaciele i rodzina chorej.

Zbiórkę do puszek podczas imprezy prowadziło Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich

Gminy Wąbrzeźno. W sumie udało się zebrać 2 tys. 47 zł i 19 gr. oraz 10 euro. Nadal prowadzona jest zbiórka pod patronatem stowarzyszenia do puszek w sklepach na terenie miasta. Pieniądze można też wpłacać na konto: PeKaO S.A. I/O w Toruniu 34 1240 4009 1111 0000 4490 9943 z dopiskiem „na leczenie Angeliki Jaskot”. Można też pomóc, przekazując 1 proc. podatku na rzecz Angeliki, wpisując w formularzu PIT: Fundacja „Światło”, KRS 0000183283, z dopiskiem „na leczenie Angeliki Jaskot”.

Angelika ma 25 lat i od półtora roku choruje na ostrą białaczkę szpikową. Przeszła chemioterapię, a potem przeszczep szpiku, po którym uaktywniła się choroba przeszczep przeciwko gospodarzowi. By mogła wygrać z chorobą, potrzebne są fundusze.

Druga impreza charytatywna dla Angeliki odbędzie się 5 grudnia. W Wąbrzeskim Domu Kultury zagrają amatorskie lokalne zespoły. Działać będzie także kawiarenka. Początek imprezy o godz. 18.00.

Tekst i fot.

Paulina Grochowalska



Szlachetną akcję postanowiły także wesprzeć Małgorzata Karczewska i Małgorzata Siry



– Znamy Angelikę, usłyszaliśmy, że jest zbiórka. Chciałyśmy ją wesprzeć – mówią Dominika Słupska i Kinga Kurkiewicz, które na maraton przysły z młodszym rodzeństwem



Wolontariusze Grzegorz Tomczyk i Natan Paluch zbierali do puszek dobrowolne datki. Zbiórka odbyła się pod patronatem Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Wąbrzeźno



Kto się zmęczył albo nie miał ochoty ćwiczyć, mógł skorzystać z usług kosmetyczek, które za datki na rzecz Angeliki malowały paznokcie



Uśmiechnięci, pełni energii, z jednym ważnym celem i wiarą, że mogą pomóc – tak można najkrócej opisać uczestników sobotniego charytatywnego maratonu zumbi

Wąbrzeźno

Obcowanie z przyrodą

Jak najlepiej uczyć się przyrody? Uczniowie wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 2 przekonali się, że w terenie.

35 uczniów z klas IV-VI przez dwa dni gościło w Ośrodku „Wilga”, zajmującym się edukacją ekologiczną dzieci i młodzieży. Wzięli udział w zajęciach plenerowych w Rezerwacie Przyrody Szumny Zdrój, podczas których zapoznali

się z formami ochrony przyrody w Polsce, rzadkimi roślinami występującymi w Górznieńsko-Lidzbarskim Parku Krajobrazowym, właściwościami ziół, typami siedlisk leśnych, śladami bytności różnych zwierząt oraz gatunkami

drzew liściastych i ich cechami.

Zdobytą w terenie wiedzę pomogła im utrwalić prezentacja multimedialna, którą obejrzeli w ośrodku. Tam też m.in. przyrzekli się różnym eksponatom.

(pg), fot. nadesłane



Jak najlepiej uczyć się przyrody? Uczniowie wąbrzeskiej Szkoły Podstawowej nr 2 przekonali się, że w terenie



Klasa I a ze Szkoły Podstawowej w Jarantowicach.

Uczniowie: Szymon Dachowski, Ewelina Derkowska, Martyna Dziekońska, Martyna Gryczkowska, Sławomir Igliński, Julia Kaliszczak, Wiktoria Kaszuba, Julia Kręcisz, Przemysław Leja, Olaf Porębski, Paulina Sroka, Magdalena Stańczak, Daria Zalewska.

Wychowawczynie: Danuta Trościńska

fot. Paulina Grochowalska

Wąbrzeźno

Pod znakiem życzliwości

W piątek w Szkole Podstawowej nr 3 obchodzono Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień.



Uczniowie kl. II b poinformowali kolegów o niecodziennym święcie

W Polsce obchody tego dnia rozpoczął w 2006 roku Wrocław, a święto wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych. Jego szczególnym przesłaniem jest obdarzenie drugiej osoby uśmiechem i dobrym słowem.

– 21 listopada w klasie II b rozmawialiśmy o życzliwości. O tym, jakby to było, gdyby wszyscy byli wobec siebie mili. Potem wpadliśmy na pomysł ogłoszenia

w szkole, że takie święto istnieje. Najpierw przypięliśmy sobie plakietki z uśmiechem, które zrobił dla nas Antek Lepisz. Następnie zabraliśmy się do wykonywania chorągiewek, na których informowaliśmy, że 21 listopada jest dniem życzliwości. Koledzy witali nas z dużym zdziwieniem – opowiada Teresa Szkołyk.

(do)

fot. nadesłane

Gmina Płużnica

Komputer nie taki straszny



Grupa 40 seniorów z Gorynia, Wielkądza, Orłowa oraz Ucięża przez miesiąc uczyła się obsługi komputera i internetu – korzystania z wyszukiwarek internetowych, zakładania skrzynki pocztowej oraz wyszukiwania stron zgodnych z indywidualnymi zainteresowaniami uczestników. Realizowany przez Stowarzyszenie NERW projekt „Aktywny Senior – Mobilny Uniwersytet III Wieku” jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Operacyjnego Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.

(pg), fot. nadesłane

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

CWA TYGODNIK REGIONU
WĄBRZESKIEGO



**Agencja
Rynku
Rolnego**

Dzięki środkom otrzymanym
za pośrednictwem Agencji Rynku Rolnego
w ramach Programu Rozwoju Obszarów
Wiejskich na lata 2007–2013
Wytwórcza Spółdzielnia Pracy „Społem”
**zwiększyła sprzedaż
Majonezu Kieleckiego o 100%**

Jeżeli działasz w formie grupy producentów
i wytwarzasz produkty w ramach systemów jakości...



... to już wkrótce będziesz mógł skorzystać
ze wsparcia do prowadzenia działań promocyjnych
i informacyjnych, dostępnego w ramach Programu
Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020.



www.arr.gov.pl

Agencja Rynku Rolnego
00-400 Warszawa ul. Nowy Świat 6/12
Telefoniczny Punkt Informacyjny 22 661-72-72



**Agencja
Rynku
Rolnego**



Europejski Fundusz Rolny
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
Publikacja opracowana przez Agencję Rynku Rolnego. Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach
Pomocy Technicznej Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013
Instytucja zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi



PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 20:00 TVP PLUS - NIESAMOWITY HULK

Film science-fiction, 112 min, USA, 2008

Dr Bruce Banner zostaje poddany eksperymentowi z użyciem promieni gamma. W wyniku tego eksperymentu ilekroć nadmiernie się stresuje, zamienia się w gigantycznego, zielonoskórego potwora - Hulka. Banner szuka lekarstwa, dzięki któremu mógłby się wyleczyć ze swej przypadłości. Jednak nie jest to dla niego łatwe, zwłaszcza że jest on poszukiwany przez armię, która ma na celu go unieszkodliwić. W końcu dowodzący misją generał Ross wysyła rosyjskiego żołnierza Emila Blonsky'ego, aby ten wytropił Bannera...

PIĄTEK 20:00 TV PLUS - NOC W MUZEUM II

Komedia, 107 min, USA, 2009

Gdy zapada noc, przewodnicy kończą pracę i idą do domu, a szkolne wycieczki kończą zwiedzanie, w waszyngtońskim Instytucie Smithsonian dzieje się coś niezwykłego. Nocny strażnik Larry Daley (w tej roli Ben Stiller) przeżyje największą przygodę swego życia. W drugiej części „Nocy w muzeum” Larry stoczy epicką walkę, która mogła się odbyć tylko w największym kompleksie muzealnym na świecie. Daley będzie musiał stanąć w obronie przyjaciół-eksponatów.

SOBOTA 22:15 TVN 7 - OSTATNIE WAKACJE

Komedia, 102 min, USA, 2006

Ciesz się życiem... jest później niż myślisz! Oto mądrość, jaką kieruje się nieśmiała sprzedawczyni z Nowego Orleanu Georgia Byrd wierząc, że pozostał jej najwyżej miesiąc życia. Jej życie wymaga poważnego liftingu, zatem Georgia wyrusza na wymarzone wakacje, które zamierza przeżyć, jakby nigdy nie miało być jutra! Śmieje się do łez, obserwując, jak totalnie odmieniona Georgia, oszałamiając wszystkich, podbija renomowany europejski kurort!

WTOREK 20:05 POLSAT - HELIKOPTER W OGNIU

Dramat wojenny, 144 min, USA, 2001

Oparta na faktach opowieść o bitwie w Mogadiszu. Była ona najdłużej trwającą bitwą, w którą zaangażowali się Amerykanie po wojnie w Wietnamie. Specjalne jednostki uderzeniowe amerykańskich sił zbrojnych - oddział 120 Delta zostają zrzucone 3 października 1993 do Somalii. Ich misja jest prosta. Mają porwać dwóch poruczników Mohameda Farraha Aidida, przywódcy zbuntowanych wojsk Somalijszyków. Jednakże zestrzelenie dwóch amerykańskich helikopterów UH-60 Black Hawk komplikuje sprawę. W tej bitwie zginęło 18 Amerykanów oraz setki Somalijszyków.



07:40 Czas dla ciebie. Motywator 60+
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:35 Moda na sukces odc. 6040 - serial
09:05 Wspaniałe stulecie odc. 30 - serial
10:05 Ojciec Mateusz odc. 63 - serial
11:00 Drużyna A s. 2 odc. 12 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Przepis dnia
12:50 Waleczne pająki
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces odc. 6041 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2652 - serial
15:50 Wspaniałe stulecie odc. 31 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan odc. 2653 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz odc. 160 - serial
21:25 Sprawa dla reportera
22:25 Okrutny sierociniec
23:30 Głową w mur odc. 1 - serial
00:20 Głina odc. 6 - serial
01:30 Sprawa dla reportera
02:25 Drużyna A s. 2 odc. 12 - serial



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 636 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1977 - serial
11:25 Szkoła odc. 61 - serial
12:25 Szpital odc. 289 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 410 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 51 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 62 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2399 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 411 - serial
18:00 Szpital odc. 290 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Na Wspólnej odc. 1978 - serial
20:50 Ugotowani s. 7 odc. 52 - rozrywka
21:30 Kuchenne rewolucje s. 10 odc. 13 - rozrywka
22:35 Idealny facet dla mojej dziewczyny - komedia romantyczna
01:00 Superwizjer
01:35 Perfekcyjna pani domu s. 5 odc. 13 - rozrywka
02:35 Uwaga!
02:55 Sekrety magii odc. 209 - rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 63, 64 - serial
07:00 Nash Bridges s. 6 odc. 121 - serial
08:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 4 - serial
09:00 Tequila i Bonetti w Rzymie odc. 22 - serial
10:00 Hela w opałach s. 4 odc. 11, 12 - serial
11:00 Niania s. 9 odc. 128 - serial
11:30 Sekret odc. 62 - serial
12:30 Zbuntowany anioł odc. 266, 267 - serial
14:30 Jesteś moim życiem odc. 50 - serial
15:30 Niania s. 9 odc. 129, 130, 131 - serial
17:00 Akademia policyjna odc. 21 - serial
18:00 Gwiezdne wrota s. 7 odc. 15 - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 123, 124 - serial
20:00 Niesamowity Hulk - film science-fiction
22:20 American Pie: Zjazd absolwentów - komedia
00:55 Dzieci kukurydzy VI: Powrót Isaaca - horror
02:30 Kręcimy z gwiazdami odc. 12 - rozrywka



06:05 M jak miłość odc. 675, 676 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1199 - serial
11:45 Na dobre i na złe odc. 421 - serial
12:45 Na sygnale odc. 20 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 31
14:30 Postaw na milion - rozrywka
15:25 Rodzinka.pl odc. 103 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:15 Pogoda - kraj
16:25 Na dobre i na złe odc. 576 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1199, 1200 - serial
20:40 Wpadka - komedia romantyczna
23:00 W rytmie serca - dramat kryminalny
00:55 Księżę i ja: Królewskie wesele - komedia romantyczna
02:45 W rytmie serca - dramat kryminalny



07:00 Niewinna intryga odc. 62 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 78 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 479 - serial
10:05 Cztorej pancerni i pies odc. 10 - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny odc. 79 - serial
13:55 Szpital odc. 7 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 480 - serial
15:55 Julia odc. 71 - serial
16:30 Brzydula odc. 11 - serial
17:00 Kryminalni odc. 11 - serial
18:05 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 2 - serial
19:00 Mentalista s. 3 odc. 4 - serial
20:00 Wakacje w krzywym zwierciadle - komedia
22:05 Mentalista odc. 17 - serial
23:05 Oszukać przeznaczenie IV - horror
00:45 Sekrety magii odc. 209 - rozrywka
02:55 Druga strona medalu odc. 3 - talk show



07:00 Informacje kulturalne
07:25 Dom odc. 14 - serial
08:55 Dolina Kreatywna
09:05 Argentyńska lekcja
10:10 Dolina Kreatywna
10:20 Jesienią o szczęściu - film obyczajowy
11:30 Rozmowy o literaturze i nie tylko - rozmowa
12:05 Szlakiem Kolberga - Tymon Tymański odc. 2 - kultura
12:40 Godzina z... Wojciechem Pokorą
13:55 Informacje kulturalne
14:20 Honor dziecka - komedia
15:35 Dom odc. 14 - serial
17:15 Argentyńska lekcja
18:25 Honor dziecka - komedia
19:35 Dolina Kreatywna
19:45 Dwa kroki za - film krótkometrażowy
19:55 Dróżnik - film krótkometrażowy
20:20 Hala odlotów odc. 83 - talk show
21:15 Mad Men s. 6 odc. 10 - serial
22:15 Żyła sobie baba - dramat obyczajowy
01:00 Hala odlotów odc. 83 - talk show
01:45 Dolina Kreatywna
01:55 Moje miasto - film obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielegniarki s. 2 odc. 3 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 12 odc. 620, 621 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 555 - serial
12:00 Pielegniarki s. 2 odc. 4 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 24 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 1986 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 4 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 13 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 326 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 1987 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 387 - serial
20:05 Pokojówka na Manhattanie - komedia
22:15 Plan lotu - thriller
00:20 Poniedziałek - dramat obyczajowy
02:30 Tajemnice losu



06:00 Czyja wina? odc. 18 - serial
07:05 Garfield Show odc. 43, 44 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 8 - serial
08:05 Garfield Show odc. 49, 50 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 11 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 19 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 140 - serial
11:00 Burza odc. 61 - serial
12:00 Na patrolu odc. 33 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 33 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 33 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 9 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 141 - serial
17:00 Burza odc. 62 - serial
18:00 Na patrolu odc. 34 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 34 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 34 - serial
20:00 Zgadnij kto - komedia romantyczna
22:10 Człowiek pies - film sensacyjny
00:15 Jak zostać milionerem odc. 6 - rozrywka
01:30 Interwencja
01:50 To był dzień
02:50 Seks w wielkim mieście odc. 35 - serial



07:20 "...swego nie znacie..." - katalog zabytków odc. 7, 24
07:55 Wyprawa do Wielkiego Rowu odc. 4
09:00 Noce i dnie odc. 5 - serial
10:00 Cafe Historia
10:20 Polska i świat z historią w tle odc. 40
10:40 Dzika Polska odc. 168
11:10 Okrasa łamie przepisy
11:45 Chirurdzy wojenni odc. 2
12:50 A zaczęło się wszystko na Kresach
14:00 Portrety wojenne odc. 3
14:30 Polska i świat z historią w tle odc. 110
14:55 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:25 Sensacje XX wieku odc. 137, 138
16:20 Flesz historii
16:40 Ex libris
17:00 Noce i dnie odc. 6 - serial
18:05 Powstanie zamojskie odc. 1
19:00 Wiadomości - wydania archiwalne
19:40 Chirurdzy wojenni odc. 3
20:40 Z kabaretowego archiwum odc. 10 - rozrywka
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:40 Sensacje XX wieku odc. 115, 174
22:40 Szerokie tory odc. 117
23:15 Kartki z PRL - u. Na odcinku kultury odc. 219
23:45 Wielkie napady PRL-u odc. 6
00:20 Ocalone w wyobraźni
00:50 Naszaarmia.pl
01:15 Cafe Historia
01:40 Jaster
02:50 Wspomnienia z archiwum TVP Rzeszów



07:40 ZUS dla ciebie
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:35 Życie stylem dowolnym
08:50 Niebo
10:05 Ojciec Mateusz odc. 64 - serial
11:00 Drużyna A s. 2 odc. 13 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Innowacje w rolnictwie
12:40 Przepis dnia
12:50 Wojna z meduzami
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces odc. 6042 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2653 - serial
15:50 Sprawa dla reportera
16:50 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
17:50 Teleexpress
18:05 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:15 Pogoda
20:30 Afryka - za głosem serca odc. 2 - serial
21:25 Amerykański gangster - dramat kryminalny
00:10 Terra Nova odc. 13 - serial
01:00 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 9 - serial
01:55 Głową w mur odc. 1 - serial
02:50 Drużyna A s. 2 odc. 13 - serial



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 637 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1978 - serial
11:25 Szkoła odc. 62 - serial
12:25 Szpital odc. 290 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 411 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 52 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 63 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2400 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 412 - serial
18:00 Szpital odc. 291 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Hobbit: niezwykła podróż - film fantastyczny
23:30 Ninja zabójca - film sensacyjny
01:35 Kuba Wojewódzki s. 9 odc. 13 - talk show
02:35 Uwaga!
02:50 Sekrety magii odc. 210 - rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 64, 65 - serial
07:00 Nash Bridges s. 6 odc. 122 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 1 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 5 - serial
10:00 Hela w opalach s. 4 odc. 12, 13 - serial
11:00 Niania s. 9 odc. 130 - serial
11:30 Sekret odc. 63 - serial
12:30 Zbuntowany anioł odc. 267, 268 - serial
14:30 Jesteś moim życiem odc. 51 - serial
15:30 Niania s. 9 odc. 131, 132, 133 - serial
17:00 Akademia policyjna odc. 22 - serial
18:00 Gwiezdne wrota s. 7 odc. 16 - serial
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 124, 126 - serial
20:00 Czas zemsty - film sensacyjny
21:55 Ostra jazda - komedia
23:55 Motel II: Pierwsze cięcie - horror
01:30 Dyżur s. 2 odc. 18
02:05 No problem!
02:45 Dyżur s. 2 odc. 19



06:05 M jak miłość odc. 676, 677 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1200 - serial
11:45 Na dobre i na złe odc. 422 - serial
12:45 Na sygnale odc. 21 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 32
14:25 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia - rozrywka
15:25 Rodzinka.pl odc. 104 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:30 Na sygnale odc. 24, 25 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:25 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia odc. 1200 - serial
20:05 O mnie się nie martw odc. 13 - serial
21:05 superSTARcie odc. 9 - rozrywka
22:40 superSTARcie - kulisy odc. 9
22:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas s. 13 odc. 12 - serial
23:50 Wpadka - komedia romantyczna
02:05 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia - rozrywka



07:00 Niewinna intryga odc. 63 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 79 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 480 - serial
10:05 Czterej pancerni i pies odc. 11 - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny odc. 80 - serial
13:55 Szpital odc. 8 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 481 - serial
15:55 Julia odc. 72 - serial
16:30 Brzydula odc. 12 - serial
17:00 Kryminalni odc. 12 - serial
18:05 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 3 - serial
19:00 Mentalista s. 3 odc. 5 - serial
20:00 Tylko dla orłów - film wojenny
23:15 Tajemnica Arki Noego - film sensacyjny
01:55 Czarna lista odc. 9 - serial
02:50 Sekrety magii odc. 210 - rozrywka



07:00 Afisz kulturalny
07:15 Dom odc. 15 - serial
08:50 Apple - historia marki
09:45 Dolina Kreatywna
09:55 Siekierzada - film psychologiczny
11:30 Studio Kultura - Niedziela z...
12:20 Komu piosenkę - kultura
13:05 Zakochany anioł - komedia romantyczna
14:55 W wannie - nowele filmowe
15:30 Dolina Kreatywna
15:40 Dom odc. 15 - serial
17:15 Apple - historia marki
18:10 Dolina Kreatywna
18:20 Siekierzada - film psychologiczny
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Faust - dramat obyczajowy
22:50 Tygodnik kulturalny
23:35 Dolina Kreatywna
23:45 Mad Men s. 6 odc. 10 - serial
00:35 Informacje kulturalne
00:55 Weather Report: Live At Montreux
02:35 Faust - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 4 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 12 odc. 622, 623 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 4 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 556 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 5 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 25 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 1987 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 5 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 14 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 327 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 1988 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 388 - serial
20:00 Noc w muzeum II - komedia sensacyjna
22:10 Serce na dłoni - komedia sensacyjna
00:30 Nieśluszenie skazany - dramat obyczajowy
02:20 Tajemnice losu



06:00 Czyja wina? odc. 19 - serial
07:05 Garfield Show odc. 42, 43 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 9 - serial
08:05 Garfield Show odc. 48, 49 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 12 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 20 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 141 - serial
11:00 Burza odc. 62 - serial
12:00 Galileo
13:00 Kłamczuch odc. 12 - rozrywka
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 10 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 142 - serial
17:00 Burza odc. 63 - serial
18:00 Mega Chichot - rozrywka
18:25 Inspektor Gadżet - komedia
20:00 Człowiek pies - film sensacyjny
22:10 STOP Drogówka
23:20 Eve's Secret - film erotyczny
00:55 Zagadki kryminalne odc. 11
01:55 I Like It
02:55 Seks w wielkim mieście odc. 36 - serial



07:25 "...swego nie znacie..." - katalog zabytków odc. 78, 11
08:00 Rasputin. Niezakończony śledztwo odc. 1
09:05 Noce i dnie odc. 6 - serial
10:05 Kartki z PRL-u odc. 219
10:35 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 10
11:40 Chirurg wojenny odc. 3
12:45 Cafe Historia
13:05 Jaster
14:15 Wspomnienia z archiwum TVP Rzeszów
14:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:15 Sensacje XX wieku odc. 115, 174
16:25 Spór o historię odc. 65
17:00 Noce i dnie odc. 7 - serial
18:10 Powstanie zamojskie odc. 2
19:00 Wiadomości - wydania archiwalne
19:45 Nuklearne gry
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:40 Sensacje XX wieku odc. 160
22:40 Szerokie tory odc. 122
23:20 Wielkie napady PRL-u odc. 7
23:50 New Poland
00:55 Naszaarmia.pl
01:30 Klamra
02:40 Rody Polskie odc. 1



06:15 Ekspres miłosierdzia odc. 3
06:45 Pełnosprawni - magazyn
07:05 Las story
07:30 Rok w ogrodzie
07:55 Dzień dobry w sobotę
08:30 Naszaarmia.pl
09:00 Weekendowy magazyn filmowy odc. 171 - kultura
09:30 Jak to działa?
10:05 Operacja "Życie" odc. 43
10:35 Dzika Polska odc. 140
11:10 Program rozrywkowy - rozrywka
11:40 Chłopi odc. 9 - serial
12:45 Afryka - za głosem serca odc. 2 - serial
13:45 Okrasa łamie przepisy
14:20 Blondynka odc. 38 - serial
15:25 Szlachetna paczka 2014 - drużyny Szlachetnej paczki
15:30 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
16:55 Teleexpress
17:05 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
18:30 Rolnik szuka żony odc. 12 - rozrywka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex odc. 77 - serial
21:20 Piraci z Karaibów: Na krańcu świata - film przygodowy
00:15 Żywe trupy s. 4 odc. 13 - serial
01:05 Amerykański gangster - dramat kryminalny



07:55 Kobieta na krańcu świata s. 5 odc. 1
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej odc. 1975, 1976, 1977, 1978 - serial
12:45 Lekarze s. 5 odc. 12 - serial
13:45 Perfekcyjna pani domu s. 5 odc. 13 - rozrywka
14:45 Na językach s. 5 odc. 13 - rozrywka
15:40 MasterChef s. 3 odc. 12 - rozrywka
16:40 Top Model s. 4 odc. 13 - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje s. 10 odc. 13 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent s. 7 odc. 12 - rozrywka
21:55 Wielki Mike - dramat obyczajowy
00:40 Przypadek 39 - horror
02:55 Uwaga!



06:00 Dyżur odc. 13
06:30 Menu na miarę
07:00 Takı jest świat
08:00 Atlantyda odc. 9, 10 - serial
10:00 Niania s. 9 odc. 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133 - serial
14:55 Atlantyda odc. 11, 12 - serial
16:50 Goście, goście - komedia
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 125, 126 - serial
20:00 Lockout - film sensacyjny
22:00 Django - western
01:35 Zobacz to!
02:30 Kręcimy z gwiazdami s. 3 odc. 1 - rozrywka
02:55 Dyżur odc. 13



07:00 M jak miłość odc. 1096 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Program do czytania
11:10 Barwy szczęścia odc. 1198 - serial
11:45 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Rodzinka.pl odc. 13 - serial
15:15 Czas honoru. Powstanie odc. 12 - serial
16:05 Powstanie - miasto i ludzie odc. 12
16:15 Słowo na niedzielę
16:25 superSTARcie odc. 9 - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 Postaw na milion - kulisy
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 The Voice of Poland s. 5 odc. 17 - rozrywka
22:30 Kochaj albo rzuć - komedia
00:45 Naxos - Grand Prix Jazz Melomani 2014
01:40 Nieśmiertelny IV: Ostatnia rozgrywka - film fantastyczny



06:55 Mango - Telezakupy
09:00 Violetta odc. 62 - serial
10:00 Castle s. 2 odc. 23 - serial
11:00 Dzień bałwana - komedia
13:00 Tylko dla orłów - film wojenny
16:10 Czterej pancerni i pies odc. 7, 8, 9 - serial
19:30 Tin Cup - komedia romantyczna
22:15 Ostatnie wakacje - komedia
00:35 Superman: powrót - film sensacyjny



07:00 Informacje kulturalne
07:25 Droga odc. 5 - serial
08:35 I Want (No) Reality
09:45 Zakochany anioł - komedia romantyczna
11:30 Cappuccino z książką
11:55 Informacje kulturalne
12:20 Cały świat przed nią
14:00 Rozmowy o literaturze i nie tylko - rozmowa
14:45 Mandarynki i pomarańcze, czyli wiersze i piosenki Juliana Tuwima
15:45 Dolina Kreatywna, czyli czego szuka młoda sztuka
16:25 Syn kochanej Karoliny - film przygodowy
18:20 Tygodnik kulturalny
19:15 Teledyski zmieniły muzykę odc. 22, 23
20:20 Café de Flore - dramat obyczajowy
22:30 Hugh Laurie: Live on the Queen Mary
00:10 Trzy - komediodramat
02:15 Café de Flore - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Scooby Doo - serial
08:15 Co nowego u Scooby'ego? Odc. 19, 20, 21, 22 - serial
10:10 Ewa gotuje
10:45 Scooby Doo na tropie mumii - film animowany
12:20 Jaś Fasola - rozrywka
12:55 Must be the music - tylko muzyka s. 8 odc. 11 - rozrywka
15:05 Noc w muzeum II - komedia sensacyjna
17:15 Kabaretowa ekstraklasa - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 389 - serial
20:10 Kevin sam w Nowym Jorku - komedia
22:40 Lepiej być nie może - komedia
01:35 Komodo - horror



06:00 Komisarz Rex s. 12 odc. 8 - serial
07:05 Garfield Show odc. 43, 44 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 10 - serial
08:05 Garfield Show odc. 49, 50 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 13 - serial
09:00 Zwierzęcy klub bokserki odc. 2
10:00 Zatopione skarby odc. 11
11:00 Galileo
12:00 Zwierzęcy klub bokserki odc. 3
13:00 Pech w raju
14:00 STOP Drogówka
15:00 Droga sześciu strun - film sensacyjny
16:55 Zgadnij kto - komedia romantyczna
19:05 Galileo
20:05 Tajemnice wampirów
22:05 Wrogie niebo s. 2 odc. 7 - serial
23:05 Mroczna wyspa - film science-fiction
01:00 Podejrzana - thriller
02:55 Seks w wielkim mieście odc. 37 - serial



07:20 "...swego nie znacie..." - katalog zabytków odc. 25, 81
08:00 Rasputin. Niezakończony śledztwo odc. 2
09:00 Blisko, coraz bliżej odc. 13 - serial
10:45 Wielka historia małych miast odc. 13
11:15 Semper fidelis
11:50 Nuklearne gry
12:55 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 9
14:00 Szerokie tory odc. 117
14:35 Spór o historię odc. 65
15:20 Dzieje kultury polskiej odc. 6
16:20 Encyklopedia II wojny światowej odc. 65
17:00 Blisko, coraz bliżej odc. 14 - serial
18:20 Polska i świat z historią w tle odc. 107
18:45 Cafe Historia
19:05 Bierzcie się bracia do broni
19:35 Nigdzie w Europie
20:40 Oto dziś dzień krwi i chwały
21:00 Koło historii odc. 22
21:40 Polskie bitwy odc. 1
23:30 Encyklopedia II wojny światowej s. 2 odc. 66
00:15 1920. Wojna i miłość odc. 2 - serial
01:10 Hitler i wiedza tajemna
02:15 Chirurg wojenny odc. 3



06:05 Bulionerzy odc. 68 - serial
06:30 My, wy, oni
07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
09:00 Ziarno odc. 518 - dla młodzieży
09:30 Nela - mała reporterka odc. 22
09:50 Stawka większa niż życie odc. 11 - serial
11:00 Biegajmy razem odc. 51 - magazyn
11:20 Vox Hit Festival - Szczecin 2014
11:45 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:10 Między ziemią a niebem
12:50 Ogniem i mieczem odc. 1 - serial
13:55 Dzika Brazylia odc. 2
15:00 WF jest fajny
15:10 Lech Poznań - Górnik Zabrze - piłka nożna
17:25 Teleexpress
17:35 Komisarz Alex odc. 77 - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:20 Wiadomości naukowe
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 80. Plebiscyt Przeglądu Sportowego - kandydaci - rozrywka
20:09 Szlachetna paczka 2014
20:15 Pogoda
20:25 Blondynka odc. 39 - serial
21:25 Mała wielka miłość - komedia romantyczna
23:20 Weekendowy magazyn filmowy odc. 171 - kultura
23:50 Kto nigdy nie żył... - dramat psychologiczny
01:40 Żywe trupy s. 4 odc. 13 - serial
02:35 Jego życie to taniec - Sylvain Rubinstein



07:55 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:30 Mam talent s. 7 odc. 12 - rozrywka
13:25 Shrek ma wielkie oczy - film animowany
13:55 Kung Fu Panda: Sekrety Potężnej Piątki - film animowany
14:35 Hobbit: niezwykła podróż - film fantastyczny
18:00 Ugotowani s. 7 odc. 13 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef s. 3 odc. 13 - rozrywka
21:00 Lekarze s. 5 odc. 13 - serial
22:00 Na językach
23:00 Sierota - thriller
01:30 Kuchenne rewolucje s. 10 odc. 13 - rozrywka
02:30 Uwaga!
02:45 Sekrety magii odc. 212 - rozrywka



06:00 Dyżur s. 2 odc. 21
06:30 Allo, Allo s. 4 odc. 6 - serial
07:05 Allo, Allo s. 5 odc. 1, 2, 3 - serial
08:50 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas odc. 7, 8
09:55 Aukcja w ciemno s. 3 odc. 7, 8
10:50 Łowcy okazji s. 2 odc. 20, 21
11:45 Gwiazdka księżniczki łabędzi - film animowany
13:30 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
14:45 Ella zaklęta - film fantastyczny
16:40 Niesamowity Hulk - film science-fiction
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 126, 101 - serial
20:00 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy
22:35 Wikingowie s. 2 odc. 6, 7 - serial
00:50 Ostra jazda - komedia
02:50 Zobacz to!



06:00 Słowo na niedzielę
06:10 Ostoja
06:45 M jak miłość odc. 1097 - serial
07:40 Barwy szczęścia odc. 1199, 1200 - serial
08:45 Kultura, głupcze
09:25 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 36
10:00 Puchar Świata w Kuusamo - narciarstwo klasyczne
11:45 Kochaj albo rzuć - komedia
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 The Voice of Poland s. 5 odc. 17 - rozrywka
16:25 Na dobre i na złe odc. 576 - serial
17:25 Na sygnale s. 2 odc. 38 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 O mnie się nie martw odc. 13 - serial
19:50 superSTARcie - kulisy odc. 9
20:05 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia odc. 2, 45 - rozrywka
22:05 Powstanie - miasto i ludzie odc. 13
22:15 Kocham kino - kultura
22:45 Walentyna - teatr
00:00 WOK - wszystko o kulturze
00:40 Historia bluesa odc. 6
02:25 Magia kłamstwa odc. 25 - serial



06:35 Mango - Telezakupy
08:40 Violetta odc. 63 - serial
09:40 Strzały nad Saber River - western
11:40 Trzech detektywów: tajemnica zamku grozy - film przygodowy
13:45 Tin Cup - komedia romantyczna
16:30 Czterej pancerni i pies odc. 10, 11 - serial
19:00 Agenci NCIS s. 8 odc. 2 - serial
20:00 Superman: powrót - film sensacyjny
23:10 Czarna lista odc. 10 - serial
00:15 Rzeźnia na szynach - horror
02:20 Sekrety magii odc. 212 - rozrywka



07:00 Informacje kulturalne
07:25 Droga odc. 6 - serial
08:35 Teledyski zmieniły muzykę odc. 22, 23
09:45 Łowca - ostatnie starcie - film przygodowy
11:30 Szlakiem Kolberga - Krzesimir Dębski odc. 4
12:00 Informacje kulturalne
12:25 I Want (No) Reality
13:30 Odejścia, powroty odc. 3 - film wojenny
14:30 Mazurek - film krótkometrażowy
15:15 Hala odlotów odc. 83 - talk show
16:05 Noc miłości: Renee Fleming i Filharmonicy Berlińscy
17:15 Studio Kultura - Niedziela z...
18:20 Lekcje pana Kuki - film obyczajowy
20:10 Mamut - dramat obyczajowy
22:25 Studio Kultura
22:30 Pan Franciszek
23:10 Dwa kroki za - film krótkometrażowy
23:20 Dróżnik - film krótkometrażowy
23:40 Złoty wiek - komediodramat
00:55 Basia z Podlasia - film krótkometrażowy
01:30 The Toasters w CDQ



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Co nowego u Scooby'ego? odc. 23 - serial
08:20 Scooby-Doo i legenda wampira - film animowany
09:50 Kevin sam w Nowym Jorku - komedia
12:25 Krok do sławy II - dramat obyczajowy
14:05 Top Chef s. 3 odc. 12 - rozrywka
15:45 Nic nie widziałem, nic nie słyszałem - komedia kryminalna
17:50 Nasz nowy dom odc. 22 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
20:05 XIX Rybnicka Jesień Kabaretowa - Ryjek 2014 odc. 1 - rozrywka
22:00 Kości s. 9 odc. 23 - serial
23:00 Martha Marcy May Marlene - dramat obyczajowy
01:25 Magazyn sportowy - magazyn



06:00 Komisarz Rex s. 12 odc. 9 - serial
07:05 Garfield Show odc. 46, 47 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 11 - serial
08:05 Garfield Show odc. 51, 52 - serial
08:35 Karate na cztery łapy - komedia kryminalna
10:15 Galileo
12:15 Jeźdźcy z zaginionego miasta - film science-fiction
14:25 Siedem lat w Tybecie - film przygodowy
17:20 Inspektor Gadżet - komedia
19:05 Galileo
20:05 Niebezpieczna dzielnica - film sensacyjny
21:50 Śniegi wojny - film sensacyjny
00:00 Armia Boga - horror
02:10 Zagadki kryminalne odc. 12



07:20 "...swego nie znacie..." - katalog zabytków odc. 86, 2
08:05 Non possumus. Prymas Stefan Wyszyński odc. 2
09:05 Blisko, coraz bliżej odc. 14 - serial
10:30 Dzieje kultury polskiej odc. 6
11:35 Hitler i wiedza tajemna
12:40 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 11
13:45 Szerokie tory odc. 122
14:20 Niedorajda - komedia
15:50 Olszyna Grochowska, czyli opowieść adiutanta
16:20 Encyklopedia II wojny światowej odc. 66
17:00 Blisko, coraz bliżej odc. 15 - serial
18:20 Bitwa pod Ostrołęką
18:40 Ex libris
19:00 Wiadomości - wydania archiwalne
19:45 Gdzie się podziało 80 milionów?
21:00 Wszystko, co kocham - dramat obyczajowy
22:45 Portrety wojenne odc. 4
23:20 Encyklopedia II wojny światowej odc. 93
23:45 1920. Wojna i miłość odc. 3 - serial
00:45 Naszaarmia.pl
01:15 Grzesiuk, chłopak z ferajny
02:25 Piosenki z autografem - Marek Dutkiewicz odc. 10



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:35 Moda na sukces odc. 6041 - serial
09:05 Wspaniałe stulecie odc. 31 - serial
10:05 Ojciec Mateusz odc. 65 - serial
11:00 Drużyna A s. 2 odc. 14 - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:20 Przepis dnia
12:30 Dzika Brazylia odc. 2
13:35 Jaka to melodia? - rozrywka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 35. Wieczory Humoru i Satyry - Lidzbark 2014 - rozrywka
15:45 Wspaniałe stulecie odc. 32 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan odc. 2654 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:10 Pogoda
20:20 Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o giełdzie. ABC inwestora
20:30 Przygoda - teatr
22:10 Tajne stowarzyszenia odc. 1
23:15 Solista - film biograficzny
01:15 Przerwa w nadawaniu



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 638 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Szkoła odc. 63 - serial
12:00 Szpital odc. 291 - serial
13:00 Ukryta prawda odc. 412 - serial
14:00 Kuchenne rewolucje s. 2 odc. 5 - rozrywka
15:00 Szkoła - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2259 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 30 - serial
18:00 Szpital odc. 1 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej odc. 1979 - serial
20:50 Życie bez wstydu s. 2 odc. 1 - rozrywka
21:50 Kto poślubi mojego syna? odc. 1 - rozrywka
22:50 Prawo Agaty s. 6 odc. 13 - serial
23:50 Wybrani s. 2 odc. 10 - serial
00:50 Gra pozorów odc. 1 - serial
01:50 Co za tydzień
02:20 Uwaga!
02:40 Sekrety magii odc. 213 - rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 65, 66 - serial
07:00 Nash Bridges odc. 2, 3 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 6 - serial
10:00 Hela w opalach s. 4 odc. 14, 15 - serial
11:00 Niania s. 9 odc. 134 - serial
11:30 Sekret odc. 64 - serial
12:35 Zbuntowany anioł odc. 268, 269 - serial
14:55 Jesteś moim życiem odc. 52 - serial
16:00 Zaginiony świat odc. 1 - serial
17:00 Gwiazdne wrota s. 7 odc. 17 - serial
17:55 Boso przez świat odc. 3, 4
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 101, 102 - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas s. 4 odc. 17, 18 - serial
21:55 Battleship: Bitwa o Ziemię - film przygodowy
00:30 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas s. 4 odc. 19 - serial
01:30 Objawienia odc. 6 - serial
02:50 Zobacz to!



06:35 Coś dla Ciebie
07:05 M jak miłość odc. 678 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Barwy szczęścia odc. 1200 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 423 - serial
12:40 Na sygnale odc. 22 - serial
13:10 WOK - wszystko o kulturze
13:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 52
14:25 Wędrownka kontynentów odc. 1
15:25 Rodzinka.pl odc. 105 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:30 O mnie się nie martw odc. 13 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1200 - serial
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Barwy szczęścia odc. 1201 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1098 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:45 Tomasz Lis na żywo
22:50 Węglowe przekręty
23:55 Magia kłamstwa odc. 25 - serial
00:40 Nowa odc. 6 - serial
01:25 Przerwa w nadawaniu



06:30 Męski typ odc. 3 - talk show
07:00 Niewinna intryga odc. 64 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 80 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 481 - serial
10:05 Czterej pancerni i pies odc. 12 - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny odc. 81 - serial
13:55 Szpital odc. 9 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 482 - serial
15:55 Julia odc. 73 - serial
16:30 Brzydula odc. 13 - serial
17:00 Kryminalni odc. 13 - serial
18:05 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 4 - serial
19:00 Mentalista s. 3 odc. 6 - serial
20:00 Bez wyjścia - thriller
22:25 Graceland odc. 1 - serial
23:25 Biker Boyz - dramat kryminalny
01:45 Sekrety magii odc. 213 - rozrywka



07:15 Dom odc. 16 - serial
08:55 Strawiński w Hollywood
10:05 Niedzielne dzieci - dramat obyczajowy
11:30 Hala odlotów odc. 83 - talk show
12:30 Cecilia Bartoli: Sacrificium - muzyka kastratów
13:45 Wyrok na Franciszka Kłosa - dramat wojenny
15:45 Dom odc. 16 - serial
17:25 Strawiński w Hollywood
18:30 Niedzielne dzieci - dramat obyczajowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 W zawieszeniu - dramat obyczajowy
22:05 Bekob - film krótkometrażowy
22:50 Performance odc. 56
23:40 Informacje kulturalne
00:00 Osiołek Magdany - dramat obyczajowy
01:05 W zawieszeniu - dramat obyczajowy
02:50 U progu tajemnicy - dramat psychologiczny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 12 odc. 624, 625 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 5 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 557 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 6 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 26 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 1988 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 6 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 15 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 328 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 1989 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 390 - serial
20:10 Anioły i demony - thriller
22:55 Pod obserwacją - film science-fiction
00:55 Poniedziałek - dramat obyczajowy
02:55 Tajemnice losu



06:00 Czyja wina? odc. 20 - serial
07:00 Garfield Show odc. 50 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 12 - serial
08:00 Garfield Show odc. 1, 2 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 15 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 21 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 142 - serial
11:00 Burza odc. 63 - serial
12:00 Na patrolu odc. 34 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 34 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 34 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 11 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 143 - serial
17:00 Burza odc. 64 - serial
18:00 Na patrolu odc. 35 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 35 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 35 - serial
20:00 Śmierć na 1000 sposobów odc. 3, 4
21:00 Galileo
23:00 Malanowski i Partnerzy odc. 561, 417 - serial
00:05 Jak zostać milionerem odc. 7 - rozrywka
01:10 STOP Drogówka
02:20 To był dzień



07:25 Polska z bocznej drogi odc. 1, 2
07:55 Ginące cywilizacje odc. 1
09:00 Noce i dnie odc. 7 - serial
10:05 Koło historii odc. 23
10:40 Najpiękniejsze zamki Francji odc. 9
11:45 Towarzysz Wiesław. Od agitatora do dyktatora
12:55 Gwiazda wytrwałości - dramat historyczny
13:55 Sploty jednego warkocza
14:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:20 Sensacje XX wieku odc. 134, 114
16:20 Cafe Historia
16:40 Polska i świat z historią w tle odc. 18
17:00 Noce i dnie odc. 8 - serial
18:05 Kalendarium historyczne odc. 139, 140
19:00 Dziennik telewizyjny
19:45 Flesz historii
20:00 Ex libris
20:20 Spór o historię odc. 108
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:40 Sensacje XX wieku odc. 79, 62
22:45 Po stronie Boga jest zwycięstwo
23:40 Pamięć Polski. I edycja Polskiej Listy Krajowej Programu UNESCO Pamięć Świata
23:50 Profesor od serca - Zbigniew Religa
00:55 Naszaarmia.pl
01:30 Niedorajda - komedia
02:50 Śladami historii odc. 49



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:30 Moda na sukces odc. 6042 - serial
09:05 Wspaniałe stulecie odc. 32 - serial
10:05 Ojciec Mateusz odc. 66 - serial
11:00 Drużyna A s. 2 odc. 15 - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:25 Innowacje w rolnictwie
12:40 Przepis dnia
12:45 Pingwiny na Antarktydzie
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces odc. 6043 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2654 - serial
15:45 Wspaniałe stulecie odc. 33 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan odc. 2655 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:08 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:10 Pogoda
20:25 Nadchodzi Polly - komedia romantyczna
21:55 Wszystko, co chciałbyście wiedzieć o giełdzie. ABC inwestora
22:10 Pacyfik odc. 3 - serial
23:10 Cela 211 - film sensacyjny
01:15 Solista - film biograficzny



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 639 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1979 - serial
11:25 Szkoła - serial
12:25 Szpital odc. 1 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 30 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 1 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 1 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2260 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 31 - serial
18:00 Szpital odc. 2 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej odc. 1980 - serial
20:50 Teren prywatny - thriller
22:35 Kuba Wojewódzki s. 8 odc. 21 - talk show
23:40 Na językach
00:40 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 12, 13 - serial
02:40 Uwaga!



06:00 Złotopolscy odc. 66, 67 - serial
07:00 Nash Bridges odc. 4, 5 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 7 - serial
10:00 Mike i Molly odc. 1, 2 - serial
11:00 Kasia i Tomek odc. 32 - serial
11:30 Sekret odc. 65 - serial
12:35 Zbuntowany anioł odc. 269, 270 - serial
14:55 Jesteś moim życiem odc. 53 - serial
15:55 Zaginiony świat odc. 2 - serial
16:55 Gwiazdne wrota s. 7 odc. 18 - serial
17:55 Boso przez świat odc. 5, 6
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 102, 103 - serial
20:00 Wikingowie s. 2 odc. 8, 9 - serial
22:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas s. 2 odc. 16 - serial
23:00 Atak pajaków - film science-fiction
01:05 Zobacz to!
02:00 No problem!
02:30 Dyżur s. 2 odc. 22



06:35 Relikwie - przesąd czy realność
07:05 M jak miłość odc. 679 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:15 Barwy szczęścia odc. 1201 - serial
11:45 Na dobre i na złe odc. 424 - serial
12:45 Na sygnale odc. 23 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 53
14:25 Płocka Noc Kabaretowa odc. 1 - rozrywka
15:25 Rodzinka.pl odc. 106 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:30 M jak miłość odc. 1098 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1201 - serial
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Barwy szczęścia odc. 1202 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1099 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Maksimum przyjemności
23:55 O mnie się nie martw odc. 1 - serial
00:50 Baron 24 odc. 1, 2 - serial
01:55 Magazyn Ekspresu Reporterów



06:25 W-11 wydział śledczy odc. 1006 - serial
07:00 Niewinna intryga odc. 65 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 81 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 482 - serial
10:05 Czwerej pancerni i pies odc. 13 - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny odc. 82 - serial
13:55 Szpital odc. 10 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 483 - serial
15:55 Julia odc. 74 - serial
16:30 Brzydula odc. 14 - serial
17:00 Kryminalni s. 2 odc. 1 - serial
18:05 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 5 - serial
19:00 Mentalista s. 3 odc. 7 - serial
20:00 Jackie Chan: Pierwsze uderzenie - film sensacyjny
21:50 Skazany na śmierć odc. 14 - serial
22:50 Mściciel z Hongkongu - film sensacyjny
00:40 Pamiętniki wampirów odc. 13 - serial
01:40 Sekrety magii odc. 214 - rozrywka



07:00 Informacje kulturalne
07:25 Dom odc. 17 - serial
09:05 A fe, czyli polski śmietnik
10:05 Cień - film obyczajowy
11:30 Tygodnik kulturalny
12:30 Piosenka jest dobra na wszystko - kultura
13:25 Informacje kulturalne
13:45 Kapitan z "Oriona" - dramat obyczajowy
15:35 Dom odc. 17 - serial
17:15 A fe, czyli polski śmietnik
18:15 Jedenaste przykazanie - film obyczajowy
20:00 Eurokultura odc. 9
20:30 Głupi Jakub - teatr
22:30 Jedna scena
22:45 Wojacek - film biograficzny
00:25 Cappuccino z książką
00:55 Bebok - film krótkometrażowy
01:40 Piekło, czyścić, raj - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 6 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 12 odc. 626, 627 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 6 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 558 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 7 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 27 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 1989 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 7 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 16 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 329 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 1990 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 391 - serial
20:05 Helikopter w ogniu - dramat wojenny
23:05 W krainie pieniądza - komedia kryminalna
01:30 Życie i kłamstwa Sama Leonarda - komedia



06:00 Czyja wina? odc. 21 - serial
07:00 Garfield Show - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 13 - serial
08:00 Garfield Show odc. 3, 4 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 16 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 22 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 143 - serial
11:00 Burza odc. 64 - serial
12:00 Na patrolu odc. 35 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 35 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 35 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 12 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 144 - serial
17:00 Burza odc. 65 - serial
18:00 Na patrolu odc. 36 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 36 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 36 - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Malanowski i Partnerzy odc. 419, 423 - serial
22:00 Kick bokser V: Odkupienie - film sensacyjny
23:55 Jak zostać milionerem odc. 1 - rozrywka
01:10 Interwencja
01:50 To był dzień
02:50 Puncher - magazyn



07:25 Polska z bocznej drogi odc. 3, 4
07:55 Ginące cywilizacje odc. 2
09:00 Noce i dnie odc. 8 - serial
10:00 Flesz historii
10:20 Ex libris
10:40 Ocalony świat odc. 9
11:10 Okrasa łamie przepisy
11:45 Świat od świtu do zmierzchu odc. 4
12:40 Po stronie Boga jest zwycięstwo
13:40 Profesor od serca - Zbigniew Religa
14:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:15 Sensacje XX wieku odc. 79, 62
16:25 Kartki z PRL-u odc. 219
17:00 Noce i dnie odc. 9 - serial
18:05 Wielcy znani i nieznani odc. 1
18:50 Pamięć Polski. I edycja Polskiej Listy Krajowej Programu UNESCO Pamięć Świata
19:00 Dziennik telewizyjny
19:45 Rozkaz sumienia odc. 1, 2
20:35 Polska i świat z historią w tle odc. 16
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:35 Sensacje XX wieku odc. 105
22:35 Dni chwały - dramat wojenny
00:55 Naszaarmia.pl
01:25 Przedwojenny chłopak
01:55 Pieśniarz Warszawy - komedia



08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie
08:35 Moda na sukces odc. 6043 - serial
09:10 Wspaniałe stulecie odc. 33 - serial
10:05 Ojciec Mateusz odc. 67 - serial
11:00 Drużyna A s. 2 odc. 16 - serial
12:00 Wiadomości
12:05 Agrobiznes
12:25 Magazyn rolniczy
12:40 Przepis dnia
12:45 Dzikie oblicze Andów
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces odc. 6044 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Klan odc. 2655 - serial
15:45 Wspaniałe stulecie odc. 34 - serial
16:50 Szlachetna Paczka 2014
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan odc. 2656 - serial
18:30 Świat się kręci
19:15 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 80. Plebiscyt na 10 najlepszych sportowców Polski - kandydaci - rozrywka
20:10 Pogoda
20:25 Cios poniżej pasa - film sensacyjny
22:05 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego
22:55 Cold Creek Manor - thriller
01:00 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego
01:45 Cela 211 - film sensacyjny



06:00 Uwaga!
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Detektywi odc. 640 - serial
08:00 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej odc. 1980 - serial
11:25 Szkoła odc. 1 - serial
12:25 Szpital odc. 2 - serial
13:25 Ukryta prawda odc. 31 - serial
14:25 Ugotowani s. 7 odc. 2 - rozrywka
15:00 Szkoła odc. 2 - serial
16:00 Rozmowy w toku odc. 2261 - talk show
17:00 Ukryta prawda odc. 32 - serial
18:00 Szpital odc. 3 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Doradca smaku
20:10 Na Wspólnej odc. 1981 - serial
20:50 Sahara - film przygodowy
23:20 Bodyguard - film sensacyjny
02:00 Życie bez wstydu s. 2 odc. 1 - rozrywka



06:00 Złotopolscy odc. 67, 68 - serial
07:00 Nash Bridges odc. 6, 7 - serial
09:00 Gliniarz i prokurator s. 4 odc. 8 - serial
10:00 Mike i Molly odc. 2, 3 - serial
11:00 Kasia i Tomek s. 2 odc. 1 - serial
11:25 Sekret odc. 66 - serial
12:30 Zbuntowany anioł odc. 270 - serial
13:40 Królowa serc odc. 1 - serial
15:00 Jesteś moim życiem odc. 54 - serial
16:00 Zaginiony świat odc. 3 - serial
17:00 Gwiazdne wrota s. 7 odc. 19 - serial
17:55 Boso przez świat odc. 7, 8
19:00 Pingwiny z Madagaskaru odc. 103, 104 - serial
20:00 Powrót do przyszłości - film science-fiction
22:20 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas s. 2 odc. 17 - serial
23:20 Arrow odc. 13 - serial
00:15 Spartakus: Zemsta s. 2 odc. 7 - serial
01:25 Zobacz to!
02:00 No problem!
02:30 Dyżur s. 2 odc. 24



06:05 M jak miłość odc. 679, 680 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1202 - serial
11:45 Na dobre i na złe odc. 425 - serial
12:45 Na sygnale odc. 24 - serial
13:15 Makłowicz w podróży
13:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 54
14:25 Płocka Noc Kabaretowa odc. 2 - rozrywka
15:25 Rodzinka.pl odc. 107 - serial
16:00 Panorama - kraj
16:20 Pogoda - kraj
16:30 M jak miłość odc. 1099 - serial
17:25 Reporter Polski
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1202 - serial
19:55 Słodko i wytrawnie
20:05 Barwy szczęścia odc. 1203 - serial
20:40 Na dobre i na złe odc. 577 - serial
21:45 Na sygnale s. 2 odc. 39 - serial
22:20 Jak urodzić i nie zwariować - komedia romantyczna
00:25 W poszukiwaniu carskich skarbów
01:30 Poza zasięgiem - film sensacyjny



06:30 Męski typ s. 2 odc. 4 - talk show
07:00 Niewinna intryga odc. 66 - serial
08:05 Sąd rodzinny odc. 82 - serial
09:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 483 - serial
10:05 Czwerej pancerni i pies odc. 14 - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny odc. 83 - serial
13:55 Szpital odc. 11 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 484 - serial
15:55 Julia odc. 75 - serial
16:30 Brzydula odc. 15 - serial
17:00 Kryminalni s. 2 odc. 2 - serial
18:05 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 6 - serial
19:00 Mentalista s. 3 odc. 8 - serial
20:00 Sztandar chwały - dramat wojenny
22:40 Agenci NCIS s. 8 odc. 3 - serial
23:40 Listy z Iwo Jimy - dramat wojenny
02:30 Punkt krytyczny s. 4 odc. 6 - serial



07:00 Eurokultura odc. 9
07:25 Dom odc. 18 - serial
09:10 Przyjaciele na 33 obroty
10:25 Obcy w lesie - film obyczajowy
11:30 Dolina Kreatywna, czyli czego szuka młoda sztuka
12:05 Cappuccino z książką
12:35 Pieprz i wanilia odc. 22
13:15 Eurokultura odc. 9
13:40 Obcy w lesie - film obyczajowy
14:50 Muka! - film krótkometrażowy
15:35 Dom odc. 18 - serial
17:15 Przyjaciele na 33 obroty
18:30 Pograbek - dramat obyczajowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Po-lin. Okruchy pamięci
22:00 Rzym, miasto otwarte - dramat wojenny
23:50 Bałkańska dusza
01:05 Informacje kulturalne
01:25 Miód - dramat obyczajowy



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 7 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy s. 12 odc. 628, 629 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 7 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 559 - serial
12:00 Pielęgniarki s. 2 odc. 8 - serial
13:00 Trudne sprawy s. 3 odc. 28 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 1990 - serial
14:45 Dzień, który zmienił moje życie s. 2 odc. 8 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy odc. 17 - serial
17:00 Dlaczego ja? odc. 330 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 1991 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 392, 407 - serial
20:40 Mały - komedia
22:40 Facet do dziecka - komedia
00:30 Zamiana - komedia
02:35 Tajemnice losu



06:00 Czyja wina? odc. 22 - serial
07:00 Garfield Show odc. 51, 52 - serial
07:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego - serial
08:00 Garfield Show odc. 5, 6 - serial
08:35 Szczeniące lata Toma i Jerry'ego odc. 17 - serial
09:00 Czyja wina? odc. 23 - serial
10:00 Nie igraj z aniołem odc. 144 - serial
11:00 Burza odc. 65 - serial
12:00 Na patrolu odc. 36 - serial
12:30 Sekrety sąsiadów odc. 36 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 36 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 13 - rozrywka
16:00 Nie igraj z aniołem odc. 145 - serial
17:00 Burza odc. 66 - serial
18:00 Na patrolu odc. 37 - serial
18:30 Sekrety sąsiadów odc. 37 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 37 - serial
20:00 Tajna broń - film sensacyjny
22:15 Ojczym - thriller
00:25 Jak zostać milionerem odc. 2 - rozrywka
01:45 To był dzień
02:50 Seks w wielkim mieście odc. 38 - serial



07:25 Polska z bocznej drogi odc. 5, 6
07:55 Ginące cywilizacje odc. 3
09:00 Noce i dnie odc. 9 - serial
10:05 Spór o historię odc. 108
10:45 Nie ma jak Polska odc. 44 - przyroda i podróże
11:15 Makłowicz w podróży
11:50 Rozkaz sumienia odc. 1, 2
12:40 Z kabaretowego archiwum odc. 11 - rozrywka
12:55 Barbórka - film obyczajowy
14:10 Dajcie mi jabłko
14:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
15:25 Sensacje XX wieku odc. 105
16:20 Kolo historii odc. 21
17:00 Noce i dnie odc. 10 - serial
18:10 Zabić tyrańca
18:40 Pamięć Polski. I edycja Polskiej Listy Krajowej Programu UNESCO Pamięć Świata odc. 3
18:45 Flesz historii
19:00 Dziennik telewizyjny
19:45 Rozkaz sumienia odc. 3, 4
20:40 Cafe Historia
21:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:40 Sensacje XX wieku odc. 106
22:35 Uciekinier
23:45 Portrety wojenne odc. 5
00:15 Polska z bocznej drogi odc. 248
00:35 Naszaarmia.pl
01:05 Dni chwały - dramat wojenny

Choroby

Depresję można wyleczyć

Nie lekceważ depresji. To jedna z najczęstszych dolegliwości psychicznych na świecie. I najczęściej dotyka kobiety. Ale można ją skutecznie leczyć.



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest wiodącą przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy na świecie oraz najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym. Choruje na nią w ciągu całego życia kilkanaście procent populacji osób dorosłych. Choroba ta dotyka dwa razy częściej kobiet. Najczęściej na depresję chorują osoby w wieku pomiędzy 15, a 30 rokiem życia. Nie można wykluczyć również osób w innym wieku, gdyż na depresję chorują zarówno dzieci jak i osoby w wieku podeszłym. Zgodnie ze statystykami, najczęściej na depresję chorują osoby w wieku około 30 roku życia oraz 60 roku życia. Co dziesiąty pacjent, zgłaszający się do lekarza pierwszego kontaktu z powodu innych dolegliwości, ma pełnoobjawową depresję. Drugie tyle osób cierpi z powodu pojedynczych objawów depresyjnych. Niestety, ponad połowa tych przypadków pozostaje nierozpoznana, a spośród osób z rozpoznaną depresją jedynie połowa otrzymuje adekwatne leczenie. Z tego względu niezwykle ważną dla każdego (nie tylko dla lekarza) kwestią jest znajomość natury i objawów depresji oraz podstaw jej diagnostyki i leczenia.

Depresja to choroba, którą można i należy leczyć, a jej obja-

wy mogą mieć charakter zarówno nawracający, jak i przewlekły. Obecnie dostępne są coraz lepsze metody terapii, które z jednej strony zapewniają większą skuteczność, a z drugiej są coraz mniej obciążające.

Jakie są objawy?

Depresja dotyka wszystkie grupy społeczne, bez względu na płeć, wiek i wykształcenie. Nie ma osoby, która chociaż raz w życiu nie doświadczyła obniżenia nastroju. Jeśli samopoczucie jest złe, można mówić o smutku, jeżeli gorsze – o przygnębieniu, a jeśli jest bardzo złe – to prawdopodobnie depresja. Depresja to nie tylko smutek i przygnębienie, ale też utrata zainteresowań i radości życia. Człowiek funkcjonuje w zwolnionym rytmie, łatwo męczy się lub nie ma energii. Ma za to zaburzenia koncentracji i obniżoną samoocenę. W sposób ponury i pesymistyczny patrzy na świat, przyszłość widzi wyłącznie w czarnych barwach. Dotykają go zaburzenia snu, który jest płytki i nie daje relaksacji.

Często choroba ta „ukrywa” się za objawami somatycznymi: złym samopoczuciem fizycznym, dolegliwościami bólowymi oraz różnego rodzaju schorzeniami, zwłaszcza układu krążenia (nawet do 30 procent osób leczonych z powodu różnych chorób somatycznych ma również obja-

wy depresji, które często nie są rozpoznawane). Depresja może doprowadzić do znacznego spadku poziomu aktywności życiowej, a dla 20–30 procent chorych kończy się samobójstwem. Czasami mogą współwystępować majaczenia lub halucynacje.

Przyczyny depresji

Obecnie, rozpatrując przyczyny chorób psychicznych, w tym depresji, często korzysta się z tzw. modelu biopsychosocjalnego. Uwzględnia on jako przyczyny depresji m.in.:

- czynniki biologiczne (np. czynniki genetyczne, zmiany poziomu neuroprzekaźników w mózgu, stan zdrowia somatycznego, choroby przewlekłe, uzależnienia),
- czynniki psychologiczne (np. stresujące wydarzenia życiowe i sposoby radzenia sobie z nimi, relacje małżeńskie, rodzinne i relacje z innymi osobami),
- czynniki społeczne i kulturowe (np. sieć wsparcia społecznego, poczucie samotności, sytuacja zawodowa, szkolna, materialna, mieszkaniowa). Inny czynnik wpływający na rozwój depresji to klimat.

Jak rozpoznać depresję?

Rozpoznanie depresji zaczyna się od badania lekarskiego wykonywanego przez pracownika służby zdrowia. Chociaż nie ist-

nieją badania laboratoryjne mające diagnozować depresję, lekarze mogą używać różnych testów szukając choroby fizycznej jako przyczyny objawów. Jeśli fizyczne przyczyny depresji są wykluczone, lekarz prawdopodobnie skieruje pacjenta do psychiatry lub psychologa do oceny.

Według najnowszych systemów diagnostycznych, mających na celu postawienie prawidłowej diagnozy ciężkiego epizodu depresji, musi wystąpić minimum 5 objawów w okresie nie krótszym niż dwutygodniowy.

Leczenie depresji

Po postawieniu diagnozy, lekarz powinien wdrożyć u chorego terapię. W zależności od nasilenia objawów oraz od rodzaju depresji stosuje się leki przeciwdepresyjne lub psychoterapię. Najczęściej jednak łączy się te dwie metody leczenia. Po dobraniu odpowiedniego preparatu i jego dawki, leczenie należy kontynuować przez 8 do 12 miesięcy w przypadku pierwszego epizodu choroby. Sytuacja wygląda inaczej, w momencie gdy mamy do czynienia z nawrotem depresji. W przypadku drugiego epizodu leczenie prowadzimy przez 2 lata, a trzeciego – do końca życia chorego.

Psychoterapia jest zwykle stosowana równocześnie z lekami przeciwdepresyjnymi. Rodzaje psychoterapii skuteczne w leczeniu depresji, to:

- terapia poznawcza,
- terapia psychodynamiczna,
- terapia interpersonalna.

Metodą wspomagającą leczenie depresji jest także fototerapia, czyli terapia światłem. Jest ona skuteczna szczególnie w przypadkach depresji sezonowej, pojawiającej się wtedy, kie-

dy brakuje słońca. Przy głębokiej depresji konieczne jest leczenie w warunkach szpitalnych, należy jednak pamiętać, że jest ono ostatecznością. Zwykle wystarcza przyjmowanie leków, dające najlepsze efekty terapeutyczne i poprawę stanu, gdy połączone jest z psychoterapią. W przypadku depresji atypowej i lekoodpornej stosowane są także lecznicze elektrowstrząsy.

Warto także zwrócić uwagę na odpowiednie odżywianie się i aktywność fizyczną. Regularne umiarkowane nasilone ćwiczenia fizyczne mogą być skutecznym sposobem poprawy nastroju i wartościowym elementem skojarzonego leczenia depresji. Dieta bogata w omega-3 sprawia, że samopoczucie u osób cierpiących na depresję znacząco się poprawia. Wielu specjalistów uznaje, że nie tylko dieta bogata w te kwasy pozytywnie wpływa na leczenie depresji, ale również przyjmowanie witamin B6, B9 oraz B12.

W zmaganiach z depresją pocieszające jest to, że wbrew stereotypowemu myśleniu o tej chorobie, rokowania dla większości pacjentów są zazwyczaj bardzo dobre. Z niektórych badań wynika, iż nawet 80 proc. pacjentów może wyzdrowieć. Perspektywę dla przygnębionych ludzi, którzy szukają leczenia są bardzo obiecujące. Dlatego pacjent chorujący na depresję powinien udać się do lekarza, przyjmować zapisane leki i przychodzić na kontrole. Alkohol nie jest lekarstwem na smutek. Z czasem pogłębi depresję albo powoduje uzależnienie.

Dzięki współpracy z wykwalifikowanym i doświadczonym psychologiem można odzyskać kontrolę nad własnym życiem.



Dr Khalillul Quaium,
chirurg ogólny

foto: SXC

A to ciekawe

Cały świat sułtana

Roskolana, kobieta pochodząca z ziem Rzeczypospolitej, owinęła sobie wokół palca jednego z najpotężniejszych władców XVI-wiecznego świata – sułtana Sulejmana Wspaniałego.

Do dziś naukowcy zastanawiają się kim była Roskolana. Wiadomo tylko, że pochodziła z ziem Rzeczypospolitej. Według jednych była Polką, według innych Rusinką. Za tym drugim przemawia fakt, że jej ojciec był prawosławnym duchownym. Roskolana została najprawdopodobniej wzięta w jasyr. Na polskie ziemie na południu co jakiś czas napadali Tatarzy. Pojmanych chłopców wysyłali do Imperium Osmańskiego, gdzie poddawani intensywnemu szkoleniu stawiali się janczarami. Dziewczęta sprzedawano jako niewolnice.

Roskolana miała pochodzić z miasteczka Rohatyń położonego pod Lwowem. Wraz z Tatarami trafiła do Kaffy – miasta położonego na Krymie – skąd przetransportowano ją do Stambułu, gdzie została wybrana do haremu sułtana.

W haremie Roskolana studiowała Koran oraz uczyła się języków obcych. Według przekazów, opanowała trzy: turecki, arabski i perski. W trakcie pobytu w pałacu sułtana nawiązała sojusze i czekała, aż sułtan Sulejman ją zauważy. Nie było to proste, ponieważ przeciętny harem liczył ok. 300 niewolnic. Sułtan Murad III utrzymywał zaś aż 1200 kobiet. Wyróżnikiem Roskolany była jednak charakterystyczna uroda – miała rude włosy i słowiańską urodę. Była nie tylko piękna, ale i sprytna, więc szybko stała się jedną z ulubienic władcy. Sułtan po pewnym czasie uwolnił ją. Ostatni taki przypadek miał miejsce 200 lat wcześniej. Nie minęło wiele czasu a została żoną władcy. Przeszła na islam i przyjęła imię Hurren. Urodziła Sulejmanowi czterech synów. Hurren miała w haremie wielką rywalkę imieniem Mahidevran, co w bezpośrednim tłumaczeniu oznaczało tyle co „zawsze piękna”. Mahidevran była jedną z żon Sulejmana

i matką jego najstarszego syna – Mustafy. Nienawiść między obiema kobietami podsycala Ayse, matka Sulejmana. Po jej śmierci w 1534 roku doszło do bójki, podczas której Mahidevran zraniła Hurren. Wściekły sułtan wyganił ją z pałacu.

Kiedy Hurren pozbyła się rywalki, pozostało jej zająć się jej synem – Mustafą, który miał prawo do dziedziczenia. Hurren knuła spiski przeciwko Mustafie oraz jego zwolennikowi – wielkiemu wezyrowi Ibrahimowi Paszy. Musiała działać ostrożnie, ponieważ żonie sułtana nie wolno pełnić publicznej roli w państwie. Hurren musiała pozbyć się młodego Mustafy. W Imperium Osmańskim nowy sułtan zazwyczaj zabijał swoich przyrodnych braci, by ci nie stanowili zagrożenia dla jego pozycji. Przebiegła Hurren nie chciała dopuścić do śmierci własnych dzieci. Przez lata szeptała do ucha sułtana pogłoski o łamaniu praw przez Mustafę, aż ten zdecydował się wreszcie aresztować syna, a w 1553 roku zabić go. Hurren dopięła swego. Kobieta dbała również o pozycję Imperium Osmańskiego. Napisała nawet list do króla Zygmunta Augusta, dzięki któremu w okresie jego panowania Polska i Turcja żyły w dobrych stosunkach.

Sam sułtan nie widział świata poza Hurren. Napisał dla niej nawet wiersz: „Moje życie, moje



Rosolana – portret

istnienie, moje życie, moja wino, moje niebo/ Moja wiosno, moja radości, mój dniu, moja ukochana, moja uśmiechnięta różo” – to tylko fragment długiego poematu Sulejmana Wspaniałego.

Hurren zmarła 15 kwietnia 1558 roku. Do dziś jest bardzo znana w Turcji. Jej życie przybliżyło nam w serialu pt. „Wspaniały wiek”.

Hurren miała dużo szczęścia, podejmując swoją grę. Nie wszystkim jej następczyniom udawało się dojść tak daleko. Jedną z nich, Sechir, pochodziła z Armenii i była jedną z żon sułtana Ibrahima I. Ze względu na tuszę nazywano ją kostką cukru. Była ona bardzo zazdrosna o harem swego męża i nakazała mu zamordowanie wszystkich konkurentek. Zakochany Ibrahim nakazał związać i wsadzić do worków 280 kobiet, a następnie wrzucić do wody. Wszystkie zginęły, ale ten straszny czyn doprowadził do rewolucji i stracenia sułtana w bardzo tradycyjny, turecki sposób – został uduszony cięciwą łuku.

(pw)

Motoryzacja

Rajd Polski

29 czerwca 1930 roku przez Wąbrzeźno przejechało ponad 20 załóg uczestniczących w Rajdzie Polski.

Rajd Polski przed wojną wyglądał zupełnie inaczej niż dzisiejsze imprezy tego typu, gdzie do pokonania są odcinki specjalne – odpowiednio oznakowane i „wyczyszczone” z pozostałych uczestników ruchu. Początki RP to rok 1922. Osiem lat później jego trasa wiodła niemal dookoła całego kraju i mierzyła 3134 km.

Trasę podzielono na siedem odcinków. Ostatniego dnia załogi rozpoczęły etap w Gdyni wcześnie rano. Tuż po starcie cztery z nich pomyliły drogę. Była godz. 4.00.

„Kierowca nasz nie uznaje równomiernego dodawania gazu: naciska pedał akceleratora i puszcza natychmiast skutkiem czego chód wozu nie posiada należytej płynności” – relacjonował dziennikarz, który spędził 26 czerwca 1930 roku w aucie jednego z uczestników.

Kawalkada pojazdów przejechała przez Grudziądz, Radzyń, Wąbrzeźno, Niedźwiedź, Golub

i Dobrzyń, Rypin, by dotrzeć do Sękońskiego Lasu, gdzie umieszczono metę. Łącznie należało pokonać 493 km.

„Pod Golubiem szlak prowadzi krętą drogą. Na zakrętach niebezpiecznie. Zwalniamy. Pięknie tu” – brzmi wzmianka o naszej okolicy.

Inna ciekawostka z okolicy: pod Grudziądzem na kierowców czekał... bufet przygotowany przez mieszkanki pobliskiej wsi. „Przy czym gospodynie były bardzo zmartwione, widząc, iż niektórzy kierowcy nie zatrzymują się wcale przy nieprzewidzianym w przepisach „punkcie odżywczym” – czytamy w relacji z rajdu.

Dodajmy, że rajd w 1930 roku wygrał popularyzator automobilizmu – Adam hrabia Potocki w aucie Austro Daimler. W kategorii aut turystycznych (do 3000 cm) triumfował Zygmunt Rahenfeld we Fiacie 525.

(pw)

Kronika kryminalna

Pociąg do kołnierza

W 1923 roku w Wąbrzeskim gimnazjum doszło do zuchwałej kradzieży futrzanych kołnierzy.

Pod koniec listopada 1923 roku do Wąbrzeźna przyjechała młoda mieszkanka Torunia. Jak się później okazało, nawiązała rozmowę z wąbrzeską gimnazjalistką, z którą weszła niepostrzeżenie do szkoły. Powiedziała, że zaczeka do dzwonka, ponieważ ma sprawę do dyrektora placówki. W międzyczasie udała się do szatni i zwinęła najlepsze futrzane kołnierze. Ze szkoły poszła prosto na dworzec. Dzięki czujności kierownika placówki oświatowej, który w porę zawiadomił policję, po godzinie złapano złodziejkę. Jeśli wierzyć relacjom z tego wydarzenia, funkcjonariusze pochwycili ją w momencie, gdy wsiadała do pociągu.

(pw)



Charakterystyczny strój z lat 20.

Kronika kryminalna

Toruńska szajka bandytów

Napady rabunkowe zdarzały się dawniej często. Związane to było m. in. z łatwiejszym dostępem do broni. Chociaż w przypadku bandyckiej wyprawy mieszkańców Torunia do Wielkich Radowisk, zamiast pistoletu użyto drewnianej pałki.

W nocy z 25 na 26 kwietnia 1938 roku troje mieszkańców Torunia udało się z zamiarem rabunku do gospodarstwa Wiśniewskich. Użyli drabiny, przy pomocy której dostali się na strych. Stamtąd zeszli do części mieszkalnej i weszli wprost do sypialni gospodarzy. Teodor Wi-

śniewski został dotkliwie pobity, a jego żona zmuszona do oddania pieniędzy, smalcu i mięsa. Rodziców uratowała interwencja córki. Gdy usłyszała w sąsiednim pokoju odgłosy rabunku, wyskoczyła przez okno i pobiegła zaalarmować sąsiadów.

Przez kilka tygodni bandyci

pozostawali nieuchwytni. Dopiero podczas kolejnego napadu policji udało się zatrzymać jednego z nich. Ten wyśpiewał wszystko o poprzednich czynach szajki. Sąd w Toruniu skazał kompanów na kilka lat ciężkiego więzienia.

(pw)

Kronika kryminalna

Złodzieje bez litości

W 1932 roku doszło w Dębowej Łące do jednego z najbardziej przerażających rabunków.

Pod koniec listopada 1932 roku mieszkańcy Dębowej Łąki zaczęli niepokoić się odgłosami dobiegającymi z gospodarstwa 70-letniego Ernesta Glawe. Staruszek był emerytowanym urzędnikiem, który uchodził za dziwaka i bogacza. Bogactwo wynikało z tego, że otrzymywał szwajcarską emeryturę. Mieszkańców niepokoił przeraźliwy krzyk bydła należą-

cego do Glawe. Kiedy udali się do domu sąsiada zobaczyli, że został on splądrowany. Ciało 70-latka odnaleziono w stodółce. Było skrupowane sznurami i przykryte słomą. Przybyły na miejsce lekarz stwierdził, że śmierć nastąpiła 10 dni wcześniej – najpewniej w skutek niemożności oswobodzenia się z więzów.

(pw)

Ciekawostki

Milka bez dzwonka?

Polskie krowy mają kolczyki, ale ich szwajcarskie kuzynki dodatkowo od wieków noszą zawieszane na szyi dzwonki. Tę tradycję mogą ukrócić naukowcy, którzy uważają, że dzwonki szkodzą słuchowi krów.

Według naukowców, dźwięk dzwonek źle wpływa na zwierzęta. Tymczasem ich wieszanie to nie element folkloru czy wymysł farmerów, ale praktyczny sposób na odnajdowanie krów. Szwajcaria to kraj górzasty i wypasane bydło czasem gubi się w terenie. Wówczas gospodarz nasłuchuje odgłosu dzwonka.

Już 2 lata temu w Austrii sąd zakazał stosowania dzwonek u krów hodowanych na terenach miejskich, ponieważ... budzą mieszkańców.

W Szwajcarii dzwonki miałyby zastąpić nadajniki GPS. Sami farmerzy uważają naukowe pomysły za bluźnierstwo i argumentują, że w górach GPS często traci zasięg. Poza tym jak wyglądałyby alpejskie stoki z krowami z GPS-em u szyi?

(pw)



Dzięki dzwonkom hodowcom łatwiej odnaleźć bydło, gdy zgubi się w górzystym terenie

Badanie

Grudzień z ankieterem

O pogłowie świń oraz innych zwierząt hodowlanych pytać będą ankieterzy GUS, którzy w pierwszej połowie grudnia zapukają do drzwi domów niektórych rolników.

Badanie GUS potrwa od 1 do 19 grudnia. Jego celem jest pozyskanie informacji o poziomie pogłowia świń oraz wysokości produkcji żywca wieprzowego, co pozwoli przygotować prognozę krajowej produkcji żywca wieprzowego.

Oczywiście rolnicy nie muszą decydować się na udział w ankiecie poprzez rozmowę z przedstawicielem GUS. Na stronie www.

rolnictwo.stat.gov.pl dostępne są formularze ankietowe. Do niektórych ankiet przedzwoni, by przeprowadzić wywiad telefoniczny, między 4 a 9 grudnia. Bezpośrednie wizyty spodziewane są między 4 a 19 grudnia.

Wiadomo, że zadaniem GUS jest przygotowywanie statystyk i prognoz, ale wielu naszych czytelników pomysł ankiet zbulwersował. Wieprzowina jest obecnie

u nas tania, a do Polski dodatkowo importowana. W tym samym czasie na wschodzie mamy do czynienia z rosyjskim embargiem oraz ogniskami wirusa ASF. Jeśli ktokolwiek z GUS przy takich zmiennych potrafi prognozować, co zdarzy się na rynku wieprzowiny, zasługuje na nagrodę Nobla z ekonomii.

(pw)

Mechanizacja

Ciągnik na przyszły rok

Case IH Magnum 380 CVX to zwycięzca prestiżowego konkursu Tractor of the Year 2015.

Nagrodę przyznaje 23 dziennikarzy reprezentujących 23 kraje. Są to pracownicy branżowych pism oraz telewizji rolniczych. Co roku decydują o tym, który ciągnik jest najlepszy oraz... najładniejszy.

Firma Case produkuje pojazdy serii Magnum od 1987 roku.

Od tamtego czasu na rynek trafiło 150 tysięcy maszyn tego typu.

Zwycięski traktor posiada 6-cylindrowy silnik. Elektroniczny system zarządzania nim zapewnia niezbędną moc zawsze tam, gdzie jest potrzebna. Na drodze ciągnik osiąga prędkość 50 km/h przy ni-

skich obrotach. Te można regulować z kabiny operatora. W naszych warunkach nowy Magnum nadaje się do pracy w wielkich gospodarstwach rolnych, gdzie jego moc będzie mogła być w pełni wykorzystana.

(pw)

Szkolenie

O peklowaniu i wędzeniu

Ciekawą propozycję, szczególnie dla członkiń Kół Gospodyń Wiejskich, przygotował Kujańsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego.

Na początku grudnia w Minikowie odbędą się dwa zjazdy szkoleniowe, podczas których panie dowiedzą się w jaki sposób tradycyjnie wytwarzać produkty pochodzenia zwierzęcego. W programie: omówienie receptur kieł-

bas, rolad, salcesonów i innych wytworów tradycyjnej wiejskiej kuchni, wykonanie smarowidła do chleba, odpowiednie wędzenie polędwicy.

Liczba miejsc na kursach jest ograniczona, a o przyjęciu decy-

duje kolejność zgłoszeń. Ważne, że organizator zapewnia nocleg i wyżywienie. Karta zgłoszenia oraz dokładny plan szkoleń są dostępne w internecie www.kpodr.pl.

(pw)

Rynek

Karp pod kontrolą

O to, by karpie, które znajdą się za niespełna miesiąc na wigilijnych stołach były zdrowe zadba 200 inspektorów weterynarii, którzy zostali specjalnie przeszkoleni do tego zadania.

Inspektorzy z naszego województwa wezmą udział w kursie w Kazimierzu Dolnym. Przypomnij sobie informacje na temat anatomii ryb, praw ochrony zwierząt oraz przejdą szkolenie z zakresu kontaktów z mediami.

Uczestnicy szkolenia dowiedzą się m. in. jak ryby oddychają, jak powinno się je transportować, sprzedawać, a także jak humanitarnie ubijać – z zachowaniem wszelkich zasad dobrego trakto-

wania zwierząt.

Żeby tego było mało, policjanci z niektórych województw zostaną również przeszkoleni z przepisów ustawy o ochronie praw zwierząt. Tak będzie na przykład na Śląsku. Teoretycznie będą więc mogli nałożyć mandat na sprzedawcę, który przetrzymuje ryby w płytkich lub pozbawionych wody pojemnikach.

(pw)

Akcja

Adopcja przyniosła kasę

Przed kilkoma tygodniami pisaliśmy o akcji „Adoptuj pszczołę”. Zakończyła się ona wielkim sukcesem.

Przypomnijmy, że przedsięwzięcie zostało wymyślone niedługo po tajemniczym obumarciu wielu rodzin pszczelich w Przyczynie Dolnej, gdzie w ciągu zaledwie jednej nocy zginęło 5 milionów tych ważnych dla rolnictwa owadów.

Akcja polegała na symbolicznym adoptowaniu za drobną opłatą pszczoły. Pieniądze zebrane w ten sposób miały zostać wydane na odnowienie pasiek. Przez 6 tygodni aż 8 tysięcy osób i firm przygarnęło symbolicznie pszczoły za kwotę 150 tys. złotych. Wystarczy więc na zakup nowych rodzin pszczelich, ale również na

założenie społecznych ogrodów miejskich. To miejsca, gdzie zasiane zostaną warzywa i zioła, przeznaczone zarówno dla ludzi, jak i dla owadów zapylających.

Dodajmy, że w niektórych rejonach Chin pszczoły już nie występują. W Europie w ciągu ostatnich kilkunastu lat ich populacja spadła o ok. 20 procent.

(pw)



Zdrowie

Czy przestaną pomagać?

Antybiotyki utorowały rolnikom drogę do łatwego powiększania zysków. Wkrótce okazało się, że istnieje druga, bardzo niebezpieczna strona tego medalu.

Antybiotyki były epokowym odkryciem zarówno dla lekarzy, jak i dla weterynarzy. Niestety, ich niewłaściwe stosowanie prowadzi, także w rolnictwie, do powstania problemu oporności. Antybiotyki są dodawane do pasz, ponieważ wpływają na wzrost tkanki mięśniowej zwierząt. To z kolei daje większe zyski. Antybiotyki znajdziemy także w ogrodnictwie czy sadownictwie – są rozpylane np. na owoce.

Gdzie czai się zagrożenie? Zwierzęta karmione antybiotykami mogą w końcu paść ofiarą bakterii, na które nie działają już leki. Pierwszy przypadek wystąpienia na farmie zwierzęcej przypadku antybiotykooporności to rok 1963. A dawki leków podawane zwierzętom wciąż wzrastają. W latach 50.

w Wielkiej Brytanii średnia wynosiła 5-10 ppm., a na przełomie XX i XXI wieku wzrosła do 50-100 ppm.

W połowie lat 90. w Danii wykryto bakterie enterokoków odporne na wankomycynę. Ta była stosowana powszechnie jako dodatek do pasz. Już wówczas Unia Europejska zalecała racjonalne podawanie antybiotyków podczas terapii. W Szwecji rolnicy nie mają pasz z dodatkami, a antybiotyki podaje wyłącznie weterynarz.

Choć w 2006 roku prawo UE zabroniło używania antybiotyków po to, by zwiększyć masę ciała zwierząt hodowlanych, nadal używa się ich na dużą skalę, by zapobiegać, a nie leczyć choroby.

(pw)

[illegible]

Horoskop

Koziorożec (22.12.-20.01.)

7 Nadchodzący tydzień może być wyjątkowym okresem dla Twojego uczuciowego związku. Nawet jeśli nie jesteś z nikim na stałe, i tak Twoje szczęście i sukcesy będą zależały od innych osób.

Wodnik (21.01.-19.0)

Wenus w obszarze miłości i partnerstwa rozpoczyna pomyślny okres, który przyniesie wiele romantycznych chwil i poprawę Twoich relacji z ludźmi. Szukaj się na miłe spotkania.

Ryby (20.02.-20.03.)

X W nadchodzącym tygodniu życie pokaże, że dalsza podróż utartym szlakiem może tylko zaszkodzić Twoim interesom. Przy okazji stanie się jasne, że ukrywanie uczuć nie może trwać w nieskończoność.

Baran (21.03.-21.04.)

Nie bacząc na weekendowe plany, postaraj się znaleźć czas na refleksję nad tym, w jakim momencie życia się znajdujesz. Wnioski, do których dojdiesz, mogą Cię zaskoczyć.

Byk (21.04.-21.05.)

 Wpływy astrologiczne oznaczają rozwidlenie drogi zawodowej lub przybycie albo wyjazd kogoś z rodziny. Ku Twemu zaskoczeniu może się okazać, że to, przed czym tak się wzbraniałeś, da Ci radość i wspaniałe poczucie wolności.

Bliźnięta (22.05.-22.06.)

II Po stronie plusów tego tygodnia będziesz mógł zapisać fakt, że Twoja ciężka praca zostanie nagrodzona: wreszcie będziesz mógł pozwolić sobie na zasłużony odpoczynek.

Rak (22.06.-22.07.)

69 Przygotuj się na przemianę wewnętrzną, będziesz miał inne niż dotąd oczekiwania. Za tym pójdą przemiany w otaczającym Cię świecie. W najbliższych dniach otrzymasz propozycję, która odmieni model Twojego życia.

Lew (23.07.-23.08.)

8 Pora odsunąć na dalszy plan pracę oraz obowiązki i skupić się na przyjemnościach. Może warto wybrać się gdzieś na weekend? Po- byt w towarzystwie nowych osób dobrze Ci zrobi.

Panna (24.08.-23.09.)

np Dzięki korzystnemu wpływowi Wenus Twoje życie miłosne nabierze rumieńców. Ale jednocześnie uświadomisz sobie, jak bardzo Twój partner daleki jest od ideału i jak na dłoni ujrzysz wszystkie jego wady.

Waga (23.09.-22.10.)

 Być może wyjedziesz na krótko do nowego miejsca albo poznasz ludzi lub zdobędziesz informacje, dzięki którym poszerzy się Twoja wiedza i przybędzie Ci cennych doświadczeń. Będziesz bliżej upragnionego celu.

Skorpion (24.10.-22.11.)

m To dobra pora na ślub, zawieranie nowych lub pielęgnowanie starych przyjaźni. Czasem jednak ujawnią się rażące różnice między ludźmi. Bieg wypadków sprowokuje Cię do refleksji nad tym, co robisz.

Strzelec (23.11.-21.12.)

 Czekają Cię teraz napięcia, prowokując do nieprzemyślnych działań. Nie rób tego, na co masz ochotę, poczekaj z poważnymi decyzjami jakiś czas. Najlepiej przeczekać niesprzyjający okres.

KRZYŻÓWKI PANORAMICZNE

Pracownik poligrafii	Europejski Dolar		W mieszkaniu	Geogr.: rzeka w pn.-wsch. Hiszpanii, lewy dopływ Ebro.		Imię męskie	Darmo, bezpłatnie.	1		W skali do rzeczywistości'
	w Świątokrzyskich									
			7				6	skos.		
							Doradca Priama, króla Troi		5	2
Zool.: gatunek papugi z Australii i Nowej Gwinei.						Autor "Kakao".				
						Smoła ziemna				
Przyjaciel króla Dawida								Linki poprzecznie zamocowane		
Jean (56-1927), fr. aktor i fot.								Czarna odmiana karakuła.		
	Mustafa, tur. zapaśnik;									
	Pasmo Atlasu.						10			
									9	8
										Prawy dopływ Dunaju
					Nazwisko autora napisane w szyku odwróconym.					
			Biol.: białko proste, składnik hemoglobiny.							
	Osoba powracająca do kraju po długim pobycie na obczyźnie.		4							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kulinarne ABC, czyli uczniowie Zespołu Szkół

w Kowalewie Pomorskim proponują

Uczniowie klasy I technikum żywienia i usług gastronomicznych podczas zajęć teoretycznych z technologii gastronomicznej z towaroznawstwem tym razem przygotowali danie drobiowo-warzywne. Efektem ich pracy były kotleciki z piersi kurczaka. Czytelników zachęcamy do wypróbowania przepisu.

Kotleciki z piersi kurczaka

Potrzebne składniki:

30-40 dag mięsa z kurczaka, 1 ząbek czosnku, 3 jajka,
3 łyżki bułki tartej, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżki przyprawy
Maggi, 5 dag pora (biała część), 15 dag cukinii lub pieczarek,
natka pietruszki, sól, pieprz

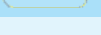
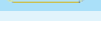
Sposób wykonania:

Filet z kurczaka, cukinię/pieczarki, por drobno posiekać. Wszystkie składniki połączyć z jajkami. Następnie dodać roztarty czosnek, przyprawy i natkę. Wyrobić masę. Na patelni rozgrzać olej i wyłożyć łyżką porcje przygotowanej wcześniej masy, smażyć na złoty kolor z obu stron. Placuszki można podawać z ziemniakami puree i sezonowymi surówkami.



Joanna Śliwińska, Magdalena Wilczyńska, Paulina Przyziółkowska

Pogoda

		temperatura minimalna/odczuwalna/maksymalna	ciśnienie	wiatr	śnieg/deszcz
Czwartek 27.11.2014					
dzień 7:00 - 19:00		0/0/1	1022 hPa	13 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00		-4/-2/0	1023 hPa	12 km/h	0 mm
Piątek 28.11.2014					
dzień 7:00 - 19:00		-3/-2/0	1024 hPa	12 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00		-4/-3/-1	1026 hPa	10 km/h	0 mm
Sobota 29.11.2014					
dzień 7:00 - 19:00		-4/-2/0	1027 hPa	11 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00		-5/-4/-2	1029 hPa	10 km/h	0 mm
Niedziela 30.11.2014					
dzień 7:00 - 19:00		-3/-1/1	1030 hPa	9 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00		-4/-3/-1	1028 hPa	10 km/h	0 mm

Jak Cię widzą, tak Cię odbierają

O tym, że za pomocą stroju możemy manipulować otoczeniem i że mała czarna nie jest podstawą kobiecej szafy z osobistym doradcą do spraw kreowania wizerunku Agatą Zielińską rozmawiała Adrianna Błaszkievicz.

– Czy szata zdobi człowieka?

– Tak. Co więcej: poprzez swój strój, wizerunek oddziałujemy na to, jak postrzega nas otoczenie. Możemy więc nim wywrzeć pożądane wrażenie bądź odwrotnie. Dlatego właściwy dobór stroju jest sztuką.

– Moda się jednak zmienia, a zasady ubioru obowiązujące w miejscach publicznych są coraz mniej rygorystyczne. Nikt się dziś nie oburza, gdy na spektakl teatralny ktoś idzie w dżinsach.

– Ja się oburzam. Moim zdaniem dress code dalej obowiązuje, ale różnorodność i dostępność ubrań powoduje, że ludzie się gubią. Teraz wszystko jest modne i dostępne. Przypominam sobie, że na jakiejś gali Britney Spears miała na sobie suknię z dżinsu, ale zadaniem tej stylizacji było zwrócenie uwagi, prowokowanie. Jeśli uczestniczymy w jakimś wydarzeniu, chcemy być odpowiednio ubrani. Większość osób się stara, nie wszystkim to wychodzi.

– Chcemy się czuć adekwatni do rangi wydarzenia. Chyba że ktoś ma w sobie pierwiastek ekstrawagancji, wtedy świadomie łamie stereotypy, by zwrócić na siebie uwagę.

– Tak jak wspomniałam wcześniej, wizerunek jest narzędziem manipulacji. W ten sposób oddziałujemy na otoczenie, a ono nas postrzega. Od naszych umiejętności zależy czy ta reakcja jest pozytywna, czy też nie. Z moich spostrzeżeń wynika, że często bywa odwrotnie niż byśmy chcieli.

– Czy można wywoływać pożądane skutki niezależnie od rozmiaru? Z reguły osoby większe są postrzegane jako mniej atrakcyjne.

– Nieprawdą byłoby stwierdzenie, że rozmiar nie ma znaczenia. Nie oszukujmy się. Ale uważam, że w każdym – czy S, czy XXL – można znaleźć coś dla siebie. Ja osobiście, gdy myślę o kobiecie seksownej, kojarzę dwie osoby i są to dziewczyny ze sporą nadwagą. Uważałam zawsze, że są seksowne i apetyczne, piękne i kobiece. Wierzę w to, że nasz rozmiar wpływa z naszego wnętrza. Trzeba też rozróżnić, co znaczy szczupły, a co anorektycznie chudy. Domy mody lansują tzw. rozmiar 0. Ostatnio jedna z wiodących firm odzieżowych z dumą ogłosiła, że teraz będzie promować modelki oversize w rozmiarze 40. Moim zdaniem, było to najwyżej 38 i to

jest śmieszne. Rozmiar nie determinuje tego czy ktoś jest seksowny, elegancki, po prostu ładny. To tylko jedna ze zmiennych.

– Nie uważa pani, że łatwiej ubrać osoby, które są szczuplejsze choćby z tego względu, że dostępność rzeczy dla nich jest dużo większa? W galeriach wiele sieciówek kończy na rozmiarze 42.

– To prawda. Ja osobiście nie neguję sieciówek, sama mam rzeczy z tych sklepów, ale nie jestem ich niewolniczką. Uważam, że nie należy tylko tam chodzić na zakupy. Lubię second handy. Tu jednak zdaję sobie sprawę, że trzeba po pierwsze umieć szukać, a po drugie nie wszyscy czują się komfortowo w rzeczach używanych. Jest też wiele sklepów typu vintage, szeroką ofertą w atrakcyjnych cenach dysponuje internet. W Brodnicy jest kilka ciekawych sklepów, moja teściowa ceni Chełmżę. Nie należy być niewolnikiem jednego butiku i jednego stylu. Trzeba zwrócić uwagę jeszcze na jedną rzecz: osoby pulchniejsze uważają, że dobrze im jest w odzieży oversize, czyli luźnej. To nie zawsze jest prawda. Gdy ubieramy coś za dużego, to jeszcze się powiększamy.

Uważam, że przede wszystkim należy eksponować swoje atuty, a nie tylko skupiać się na ukrywaniu mankamentów.

– Jak mamy zauważyć swoje atuty? Kogoś zapytać? Bo sami często ich nie widzimy. Patrzymy krytycznie w lustro i okazuje się, że ładny jest tylko nos...

– Można zatrudnić stylistę. Z opinią bliskich osób bywa różnie, bo tak naprawdę nie będą chciały sprawiać nam przykrości, a często też nie będą umiały na nas spojrzeć obiektywnie. Psychologia wskazuje, że gdy kogoś lubimy, zawsze będzie dla nas ładniejszy.

Inna kwestia: źle robimy zakupy. Panie przymierzają w sklepie ileś rzeczy, ale rzadko która wychodzi z przymierzalni, by przejrzeć się w dużym lustrze. Drugi błąd: zakładamy kreację czy spódnicę, wciągamy brzuch. Na bezdechu, nieruchomo, cieszymy się, bo jest dobrze. Ale w tej sukni siadamy, ruszamy się, jemy. Mało kto wpadnie na to, by w niej po prostu przykucnąć czy usiąść. Wtedy ten brzuch, którego na bezdechu nie było widać, jednak wyjdzie. By dobrze dobrać kupowaną rzecz trzeba być wypoczętym, dać sobie na to czas. Nie ma sensu odwiedzać kilkunastu sklepów. Jeśli w 3-4 czegoś nie znajdziemy, lepiej odpuścić.

– Wróćmy do przymierzania – radzi pani, by wyjść z boksu. Stajemy więc przed dużym lustrem i nagle mamy kilka kilogramów mniej, wyglądamy świetnie.

– To prawda, wyszczuplające lustra są na każdym kroku. Dlatego wspomniałam o stylistce. To osoba posiadająca odpowiednią wiedzę. Są różne typy sylwetek. Ja uważam, że ważne jest zachowanie proporcji, harmonii, a sylwetka powinna dążyć do klepsydry – ramiona równoważyć się z biodrami. Na to trzeba zwracać uwagę przy doborze stroju.

– Czyli „robiłaby” pani talię.

– Niekoniecznie. Ale tak naprawdę te panie, które mają kilka kilogramów za dużo, mają wydatne biodra, mają też talię. I u nich nic ładniej nie podkreśli proporcji niż jej zaakcentowanie. Gdy ją zakryjemy, mamy po prostu szeroki prostokąt. A kobiety unikają tego podkreślania, niektóre boją się też żakietów. A jest ich wiele typów – od pudełkowych po taliowane, wiele zależy od długości rękawa – na to wszystko należałoby zwracać uwagę przy zakupie stroju. Wiele stylistek jest zdania, że w sklepie często odrzucamy te ciuchy, w których by nam było dobrze. Gdy ktoś je za nas wybierze, nagle doznajemy olśnienia: mam biust, mam talię!

W ogóle kobiety w Polsce mają kłopot z biustem. Albo im się wylewa, boczki wychodzą, albo go ukrywają, garbią się.

– Sądzę, że ta pierwsza kwestia to pokłosie tych lat, gdy biustonoszy w większych rozmiarach nie było. Jak pani sobie przypomni, wszystkie kobiety miały wtedy miseczkę C lub D, obwód pod biustem 75, a w bieliznę zaopatrywały się na targu. Kto słyszał o rozmiarach 65F czy 80J albo o brafitterkach?

– Niestety, do tej pory wiele pań kupuje bieliznę w marketach. Tam nie można jej przymierzyć, więc jest podobnie jak na targowisku. Wszędzie panoszą się push-upy, a moim zdaniem modelem bardziej uniwersalnym jest bardotka.

Tak naprawdę rozmowę o stroju powinnyśmy zacząć od odpowiedniej bielizny. Dobrze dobrany stanik, który z przodu właściwie modeluje biust, a na plecach nie powoduje nieestetycznych wałeczków to podstawa. Majtki mogą dużo zepsuć, ale i pomóc. I nie mówię tu tylko o bieliznie korygującej. Po prostu nie każdy typ bielizny pasuje każdej kobiecie. A nasze samopoczucie



Agata Zielińska w jednej ze swoich stylizacji

jest bardzo ważne.

– Namawiamy do odwiedzenia brafitterki?

– Tak. Warto dowiedzieć się jaki mamy rozmiar, jak właściwie przymierzać biustonosz. Pamiętajmy, że biust się zmienia razem z naszą wagą, zmienia się też jego jędrność. Warto co jakiś czas sprawdzić czy posiadany rozmiar nadal jest taki sam. Kobiety dzielą się na te, które mają dwa biustonosze – zwykle biały i czarny – albo bardzo dużo. Powinnyśmy mieć kilka sztuk dobrych biustonoszy, niekoniecznie w tym samym fasonie. Jeśli nie mamy czasu lub nie chcemy skorzystać z usług brafitterki, można w internecie poczytać o tym, jak odpowiednio się zmierzyć, by ustalić rozmiar.

– Przechodźmy do dolnej części. Jakiego fasonu majtek powinnyśmy unikać?

– Nie ma takiego. Wszystko zależy od tego, w jakiej bieliznie się dobrze czujemy. Nie należy ulegać modom, trendom. Uważam, że bielizna powinna być ładna, noszenie jej ma nam sprawiać przyjemność. Jeśli kupimy sobie ładne majtki, niekoniecznie koronkowe, zwróćmy uwagę na to, by nie były za małe. Osobiście lubię i polecam majtki typu brazylijki. To stringi z górnym szerszym paskiem. Są bardzo seksowne, zgrabne, a koronka na górze wszystko trzyma. Majtek używamy też do modelowania sylwetki. Osoby, które mają spore brzuszki, powinny wybrać modele wyższe. Co ważne, szczególnie

dla naszej higieny, wybierajmy materiały oddychające.

– W popularnej reklamie widzimy kobietę, która przebiega w stosie paczek firmy sprzedającej m. in. odzież i obuwie przez internet. Jaka jest recepta na udane zakupy w sieci?

– Przede wszystkim musimy przeanalizować naszą sylwetkę, a poza tym odpowiedzieć sobie na pytanie, do czego będziemy tego stroju używać. Jestem zdania, że kupowanie emocjonalne: bo spodobał mi się kolor czy fason, bardzo rzadko jest trafione. Często te rzeczy trafiają na dno szafy. Wybierajmy się na zakupy, gdy czegoś potrzebujemy. Ja w sklepach internetowych zwracam uwagę na zdjęcia, filmiki. Najlepiej, gdy modelki prezentują dany element garderoby w różnych pozach. Wtedy widać, jak pracuje materiał. Na pewno nie kupiłabym sukienki, w której modelka jest wystylizowana, posadzona bokiem, tyłem. Nasuwa się myśl, że coś jest to ukrycia. Warto też czytać opinie na temat danego artykułu. Nie ma co bać się zakupów przez internet, bo zawsze możemy odesłać towar. To nam daje duże możliwości, dostęp do oferty wielu sklepów, których nie ma nawet w większych miastach naszego regionu. Poza tym zamówioną rzecz możemy w spokoju przymierzyć w domu, obejrzeć we własnym lustrze i świetle, to też daje komfort.

– Chcemy odświeżyć garderobę kompleksowo. Co mamy kupić?

– Bieliznę, bo to podstawa. Do tego rzeczy proste. Koszulki, koszulki czarne, białe, bądź w tych kolorach, które lubimy.

Dżinsy, bo przydadzą się do stylizacji i casualowych, i tych bardziej eleganckich. Na pewno kilka marynarek. Uważam, że każda z nas powinna mieć w szafie 2-3 zapinane sweterki. Te rzeczy powinny być dobrej jakości, by służyły nam dłużej niż przez sezon. Oczywiście, gdy się zużyją, spiorą wcześniej, trzeba je wymienić.

Spodnie materiałowe, tu również mamy duży wybór fasonów.

Wiele zależy od tego, jaki zawód wykonujemy. Inaczej ta baza będzie wyglądać u pań pracujących w biurze, inaczej u prowadzących własną firmę, a jeszcze inaczej u artystek czy osób wykonujących wolne zawody.

– **A kolory?**

– Teoria kolorów, podział na zimne i ciepłe barwy przypisane poszczególnym typom urody, jest bardzo popularna, ale mnie nie do końca przekonuje. Wierzę w to, że każda z nas ma swoje kolory, w których dobrze się czuje. One w ciągu naszego życia będą się zmieniać. Mają na to wpływ także trendy. Raz modne są rzeczy w barwach podstawowych, innym razem pastele. Siłą rzeczy jakoś w to wchodzimy.

– **Chyba zapomnieliśmy w tym podstawowym zestawie o małej czarnej.**

– Mała czarna obecnie kojarzy się z krótką, czarną, obcisłą sukienką. A mała czarna wymyślona przez Coco Chanel to sukienka koktajlowa o długości w kolano. Ona zmienia się w zależności od dodatków. Nie musi być obci-

sła, to zostało zaburzone.

Nie wstawiałabym do zestawu podstawowego czarnej sukienki. Bałabym się, że pani będzie ją zakładać na każdą okazję. Czerni jest niewątpliwie elegancka, ale też jest trudnym i niebezpiecznym kolorem.

– **Dlaczego?**

– Mamy tendencję do uciekania w czarny i sądzimy, że wszystkim do niego pasuje. To nie jest prawda. Wiele zależy od rodzaju tkaniny. Czarny nie zawsze wyszczupla, zależy od fasonu, tkaniny. Czarny kolor jest smutny, jeśli go odpowiednio nie ożywimy. Trzeba się nad taką stylizacją napracować, by nie wyglądać ciężko, staro.

– **A modna ostatnio szarość?**

– Powiem szczerze: gdy zdarzy mi się wejść do sklepu, w którym widzę same szare ubrania, to z niego wychodzę. Do mnie szarość nie przemawia. Uważam, że dobrze podbija inne kolory, można z nią zrobić dużo, ale nie każdemu pasuje. Szarości powiem tak w zestawieniu z pomarańczem czy innym żywym kolorem, gdy jest elementem zabawy stylizacją, a nie – gdy służy schowaniu się za ubiorem.

– **To jaką sukienkę dodamy do naszego zestawu?**

– Nie określam jednego koloru. Do tego trzeba podejść indywidualnie. Dla kogoś sukienką podstawową może być ta w kolorze musztardowym, dla innej osoby w zieleni. Jeśli chodzi o fason: dla bezpiecznej elegancji zalecam długość tuż przed lub w kolano, prosty krój.

Adrianna Błaszczewicz
fot. nadesłane



Wąbrzeźno

Wąbrzeźno świętowało

Wielu wąbrzeźnian wzięło udział w tegorocznych obchodach Święta Niepodległości. Uroczystość wypełnił m.in. program artystyczny, było też składanie kwiatów i degustacja tradycyjnej czerniny na gęsinie.

Jak co roku uroczystości rozpoczęły się od złożenia kwiatów pod tablicą pamiątkową Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”, umieszczoną na murach kościoła farnego. Upamiętnia ona ofiary pierwszej wojny światowej, powstania wielkopolskiego oraz walk z bolszewikami w 1920 r.

W kościele młodzież z Zespołu Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie przedstawiła okolicznościowy program. Następnie odprawiona została msza święta w intencji Ojczyzny.

Jeszcze w czasie trwania nabożeństwa na rynku, gdzie miały odbyć się główne uroczystości, zaczęli gromadzić się mieszkańcy. Wkrótce wypełnili cały plac.

– Dziękuję, że tak jak każdego roku w Święto Niepodległości spotkaliśmy się, żeby wspólnie oddać hołd bohaterom walk o niepodległość Rzeczypospolitej. Wspominając wielkich przywódców nie zapominamy o zwykłych żołnierzach i mieszkańcach powiatu wąbrzeskiego – powiedział w swoim przemówieniu starosta Krzysztof Maćkiewicz.

Następnie odczytano apel poległych za wolność Ojczyzny.

Żołnierze Kompanii Honorowej Jednostki 1109 z Grudziądza oddali salwę honorową. Władze powiatu, miasta, gmin, przedstawiciele instytucji, delegacje szkół, harcerze oraz członkowie goszczącej w mieście delegacji z Syke złożyli kwiaty pod Pomnikiem Żołnierza Polskiego.

Tegoroczne obchody urozmaiciła degustacja czerniny.

– Przygotowaliśmy typowo polską czerninę z gęsiej krwi z suszonymi śliwkami. Na elementach z gęsi ugotowaliśmy wywar. Zupę podaliśmy z ziemniaczanymi

kluszczkami, które zostały osobno ugotowane na rosole i dodane do czerniny – mówi Dariusz Miłkołajczak, nauczyciel praktycznej nauki zawodu w technikum żywienia i usług gastronomicznych w Zespole Szkół we Wroniu.

Zupę, którą z apetytem zjadali wąbrzeźnianie, przygotowała druga klasa. Oprawę muzyczną uroczystości zapewniła Orkiestra Dęta Wąbrzeskiego Domu Kultury.

Tekst i fot.
Paulina Grochowalska



Wielu wąbrzeźnian wzięło udział we wtorkowych obchodach Święta Niepodległości



Kwiaty składa delegacja z ratusza i z partnerskiego miasta Syke



Tradycyjną zupę degustuje rodzina Karczewskich



Czerninę z gęsiną przygotowali uczniowie technikum żywienia i usług gastronomicznych w Zespole Szkół we Wroniu

Piłka ręczna

Złote szczypiornistki

Sukcesem zakończył się udział drużyny UKS Vambresia WORWO w VII Andrzejkowym Ogólnopolskim Turnieju Piłki Ręcznej Młodziczek rocznik 2000/2001 pod patronatem wójta gminy Lubicz.

W turnieju udział wzięło 12 drużyn, które zostały podzielone na dwie 6-zespołowe grupy. Mecze rozgrywane były 2 x 15 minut, każdy z każdym. Zwycięzcy grup grali o złoty medal, drugie miejsca rywalizowały o brązowy. Nasza drużyna wraz z UKS Opty Koszalin, MTS Kwidzyn I, Zagłębie Lubin I, UKS Varsovia Warszawa I, MTS Kwidzyn II (ubiegłoroczny wicemistrz w Pucharze Polski ZPRP klas VI) trafiła do grupy B.

Piątek

Wąbrzeźnianki inauguruje spotkanie rozegrały o godzinie 13.30, a ich rywalkami był zespół UKS Opty Koszalin. Jak to zazwyczaj bywa, pierwszy mecz jest najtrudniejszy. Tak było i tym razem. Trzymał licznie zgromadzonych kibiców w napięciu do samego końca. Jednobramkowe zwycięstwo Vambresii WORWO 12:11 było zasłużone.

Na kolejne spotkanie z MTS Kwidzyn I nasz zespół czekał aż do wieczora. Faworytem tego meczu były kwidzynie. Nasze zawodniczki wyszły bardzo skoncentrowane i z ogromną wolą walki. Cieszy fakt, że nie przestraszyły się i właściwie zmiotły przeciwniczki z boiska (w 24. minucie na tablicy widniał wynik 16:5). Od tego momentu na boisko wyszły mniej doświadczone piłkarki, niektóre z nich debiutowały. Ostatecznie wąbrzeźnianki wygrały 17:11.

Sobota

Tego dnia nasze dziewczęta czekały trzy kolejne eliminacyjne mecze turniejowe. Pierwszy rozegrały rano z MTS Kwidzyn II. Spotkanie miało wyrównany przebieg tylko przez 6. minut pierwszej połowy. Od tego momentu wąbrzeźnianki zaczęły dominować na boisku i z minuty na minutę powiększały przewagę nad kwidziankami. Wygrana 18:11 pozwoliła ponownie zaprezentować się na parkiecie wszystkim zawodniczkom.

Czwarty mecz przeciwko UKS Varsovia Warszawa rozpoczął się przed południem. Zwycięstwo dawało nam pewny awans do niedzielnego finału bez względu na wynik ostatniego wieczornego meczu. Po raz kolejny nasze dziewczęta pokazały, że obcy jest im strach przed jakąkolwiek drużyną. Pokonały warszawianki bardzo pewnie 18:15.

Finał nasza drużyna zapewniła sobie jeszcze przed rozegranie ostatniego sobotniego grupowego spotkania. W nim podopieczne trenera Rutkowskiego zmierzyły się z Zagłębiem Lubin II. W spotkaniu sporo czasu na boisku spędziły zawodniczki mniej doświadczone, ale swoje zadanie wykonały w 100 proc. Zwycięstwo



Dekoracja najlepszych drużyn

z lubiniankami 15:10 i wygrana w grupie bez straty punktu stały się faktem.

Niedziela

W tym dniu rozgrywane były spotkania o poszczególne miejsca. Mecz z udziałem Vambresii był ostatnim tego turnieju. Rywal to ekipa Tuzinka Gniezno. Początek meczu był bardzo nerwowy. Po 3 minutach pierwszą bramkę zdobyły rywalki. Potem obie drużyny nie potrafiły wykorzystać wielu sytuacji. Sprawiedliwie trzeba powiedzieć, że do tego momentu lekką przewagę miała drużyna Tuzinka Gniezno. W 9. minucie rywalki objęły prowadzenie 3:1. Przełomowym momentem tego spotkania była 10. minuta i bramka na 2:3. Wąbrzeźnianki zaczęły kontrolować grę. Na przerwę schodziły z jednobramkowym prowadzeniem 5:4.

Druga część meczu potwierdziła przebieg spotkań grupowych. Z minuty na minutę nasz zespół odjeżdżał gnieźniankom, by ostatecznie zwyciężyć 14:8. O wygranej zadecydowała dobra, twarda obrona, bramkarka oraz

niezła skuteczność w drugiej połowie.

Koniec meczu, szła radość dziewcząt, okrzyki „Puchar jest nasz, złoto dla Vambresii”. Niektórym zawodniczkom popłynęły łzy radości.

Gospodarze wybrali najlepszą siódmkę turnieju. Znalazły się w niej dwie gimnazjalistki z Wąbrzeźna: Lucyna Sobecka i Weronika Weber. Najlepszą zawodniczką swojej drużyny została bramkarka Oliwia Gocolińska. Dodatkowe, indywidualne wyróżnienie od trenera dostała Oliwia Kowalkowska.

Drużyna wystąpiła w składzie: Gocolińska Oliwia, Borzykowska Martyna (bramkarz) - Klimek Martyna, Jarocka Klaudia, Weber Weronika, Kowalkowska Oliwia, Sobecka Lucyna, Kuraśkiewicz Natalia, Szczepińska Julia, Seweryńska Weronika, Szczygieł Aleksandra, Donarska Sandra, Zygarlicka Julia, Rutkowska Paulina, Chorzępa Weronika, Świś Julia. Trenerzy Jarosław Rutkowski, Maciej Wiliński.

Tekst i fot. (do)



Szczypiornistki Vambresii Worwo okazały się najlepsze w VII Andrzejkowym Turnieju Piłki Ręcznej w Lubiczu

Piłka ręczna

Derby dla Wąbrzeźna

Szczypiornistki II-ligowej Vambresii Worwo w niedzielę zmierzyły się w derbowej potyczce z Drwęcą Nowar Lubicz. Od samego początku to nasz zespół dominował na parkiecie i wygrał 35:22.

Trudno było wskazać faworyta przed tym spotkaniem. Nie od dziś wiadomo, że derbowe pojedynki rządzą się swoimi prawami, więc i w tym przypadku nie było pewniaka do wygranej. Na szczęście przedmeczowe obawy nie miały potwierdzenia w grze naszego zespołu, który od pierwszej minuty narzucił rywalkom swój styl gry.

Wynik meczu w 1. minucie otworzyła Monika Kochańska. Po kolejnych jedenastu nasz zespół prowadził już 9:1. Szczypiornistki z Lubicza wydawały

się być zagubione. Nasze piłkarki skrzętnie to wykorzystwały, pracując na bezpieczną przewagę. Na przerwę schodziły prowadząc 16:11.

Druga odsłona nie różniła się niczym od pierwszej. Nasze dziewczęta dzieliły i rządziły niepodzielnie na parkiecie zwiększając z każdą minutą prowadzenie. Tak właściwie to po zmianie stron emocje szybko opadły i wąbrzeźnianki wykorzystywały każdy nadarżający się błąd rywalk. Ostatecznie mecz zakończył się wysoką wygraną Vambresii 35:22. Najwięcej goli

w meczu dla Vambresii rzuciła Paulina Domian, która aż 13 razy pokonała bramkarkę z Lubicza.

Wygrana pozwoliła umocnić się naszej drużynie na drugiej pozycji w ligowej tabeli. Kolejny pojedynek wąbrzeźnianki rozegrają 6 grudnia. Tego dnia zagrają na trudnym terenie w Giżycku z MTS-em.

(do)

Tabela II ligi kobiet

1. M T S	KWIDZYN	4	128 - 82	8 - 0
2. VAMBRESIA	WĄBRZEŻNO	4	121 - 90	6 - 2
3. DRWĘCA - NOWAR	LUBICZ	4	111 - 114	4 - 4
3. MTS	GIŻYCKO	3	79 - 74	2 - 4
5. KU AZS P K	KOSZALIN	3	74 - 78	2 - 4
6. PCM BUDOWLANKA	GARCZYN	4	75 - 150	0 - 8

Ostateczna kolejność turnieju:

1. UKS VAMBRESIA WORWO WĄBRZEŻNO
2. UKS TUZINEK GNIEZNO
3. UKS DRWĘCA NOWAR LUBICZ
4. MTS KWIDZYN I
5. UKS OPTY KOSZALIN
6. UKS VARSOVIA WARSZAWA II
7. UKS DWÓJKA RADZYMIŃ
8. UKS VARSOVIA WARSZAWA I
9. KU POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA KOSZALIN
10. MTS KWIDZYN II
11. ZAGŁĘBIE LUBIN I
12. ZAGŁĘBIE LUBIN II

Vambresia Wąbrzeźno 35 Drwęca – Nowar Lubicz 22

Vambresia: Agata Lubowicz, Zuzia Rutkowska, Olga Wartec-ka, Jagoda Krause, Paulina Domian, Dominika Brzezińska, Kira Zielińska, Natalia Donarska, Ewelina Zakrzewska, Oliwia Krze-wińska, Patrycja Kłosińska, Joanna Król, Ewelina Król, Monika Kochańska. Trenerzy Taczynski, Rutkowski

Piłka nożna

Liczby mówią prawdę

Piłkarze Szkółki Piłkarskiej Książki zakończyli zmagania w rundzie jesiennej ligi orlików. Zespół prowadzony przez Mariusza Kemskego spisał się nadzwyczaj dobrze i zajął czwartą lokatę w silnej grupie.

Runda w wykonaniu zespołu, poza dwoma meczami rewanżowymi, była wzorcowa, co zresztą obrazuje tabela. Jednak, patrząc na całość rozgrywek, brakuje jeszcze trochę do bycia liderem. – Mam nadzieję, że uda nam się to poprawić zimą i już wiosną powrócimy piłkarsko lepsi o kilka poziomów. Jest materiał, są głębokie analizy, wyciągamy wnioski, postaramy się popracować nad problemami i miejmy nadzieję, że odniesie to zamierzony skutek. Do wyróżnienia w tej rundzie nominuję cały zespół – mówi opiekun Szkółki Piłkarskiej Książki Ma-

riusz Kemske.

Najlepszymi strzelcami zespołu w rundzie jesiennej byli: Piotrowski Bartosz – 44 gole, Michewicz Maciej – 33 gole oraz Betlejewski Kacper – 7 goli. Najwięcej minut na boisku spędzili Michewicz Maciej – 810 minut, Dominik Śliwa – 780 minut i Kryniecki Miłosz – 725 minut. Największą liczbą asyst mogą pochwalić się: Mikołaj Kemske – 13 asyst, Kacper Betlejewski – 8 asyst oraz Maciej Michewicz 6 asyst. Najwięcej goli w jednym meczu zdobył Piotrowski Bartosz, który aż 10 razy pokonał bramkarza Stali Grudziądz.

W całej rundzie Piłkarze Szkółki Piłkarskiej Książki rozegrali 14 spotkań, z których wygrali 8. Z boiska schodzili jako przegrani pięciokrotnie. Raz mecz zakończył się remisem. Łącznie podopieczni trenera Kemskego zdobyli 98 goli, co daje średnią 7 goli na mecz. Piłka w siatce piłkarzy z Książki lądowała 58 razy.

Teraz przed młodymi piłkarzami przerwa i zajęcia w hali, a potem walka o miejsca 11-20 w okręgu toruńskim.

(do)

fort. archiwum

Wszystkie mecze SPK w rundzie jesiennej

1. Szkółka Piłkarska Książki – Olimpia Grudziądz IV 2004	2:2
2. Szkółka Piłkarska Książki – Unia Wąbrzeźno	5:12
3. Stal II Grudziądz – Szkółka Piłkarska Książki	0:24
4. Szkółka Piłkarska Książki – SNSSNZ Ułani Grudziądz	3:11
5. Rol Ko Konojady – Szkółka Piłkarska Książki	1:17
6. Szkółka Piłkarska Książki – Olimpia Grudziądz 2005	6:9
7. UKS Gol Brodnica 2005 – Szkółka Piłkarska Książki	2:5
8. Szkółka Piłkarska Książki – Olimpia Grudziądz IV 2004	4:6
9. Unia Wąbrzeźno – Szkółka Piłkarska Książki	8:3
10. Szkółka Piłkarska Książki – Stal II Grudziądz	10:0
11. SNSSNZ Ułani Grudziądz – Szkółka Piłkarska Książki	2:4
12. Szkółka Piłkarska Książki – Rol Ko Konojady	4:1
13. Olimpia Grudziądz 2005 – Szkółka Piłkarska Książki	3:4
14. Szkółka Piłkarska Książki – UKS Gol Brodnica 2005	7:1

Statystyki zbiorcze drużyny

	Mecze	Wygrane	Remisy	Porażki	Pkt.	Bramki	Bilans
Wszystkie spotkania	14	8	1	5	25	98-58	40
Spotkania u siebie	8	3	1	4	10	41-42	-1
Spotkania wyjazdowe	6	5	0	1	15	57-16	41



Piłkarze SPK spisali się dobrze w rundzie jesiennej, zajmując 4. pozycję w ligowej tabeli

Piłka ręczna

Przed debiutem

W nadchodzącą sobotę rozgrywki zaczną szczypiornistki Vambresii Worwo rocznik 2002. Turniej będzie pierwszą eliminacją w ramach wojewódzkiej ligi piłki ręcznej.

Gospodarzem pierwszych zawodów będzie nasz zespół. Turniej odbędzie się w hali wąbrzeskiego gimnazjum w najbliższą sobotę. Oprócz gospodyń, wezmą w nim udział ekipy MKS Brodnica, UKS Olimpijczyk Kowalewo, UKS Bobry Bobrowo. Nasze dziewczęta przed pierwszymi zawodami szli-

fowały formę na turnieju w Lubiecu, gdzie uplasowały się na 10. pozycji. Tym razem powalczą już o punkty.

Początek turnieju 29 listopada o godz. 10.00. Piłkarki oraz sztab trenerski liczą na doping kibiców.

(do)

Piłka ręczna

Juniorki nie zwalniają tempa

W sobotę w hali Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie odbył się kolejny mecz ligi kujawsko-pomorskiej w piłce ręcznej w kategorii juniorka młodsza. Gospodynie, UKS Vambresia WORWO Wąbrzeźno, podejmowały trzecią ekipę ligowej tabeli, UKS Sokół Bydgoszcz.

Pierwszą bramkę w meczu zdobyły przyjezdne z Bydgoszczy. Było to pierwsze i ostatnie prowadzenie gości. Inicjatywę i zdecydowaną przewagę w każdym elemencie gry posiadały wąbrzeźnianki. Pierwsza połowa zakończyła się prowadzeniem naszych szczypiornistek 17:5. Druga to już totalna dominacja Vambresii WORWO nad drużyną Sokoła Bydgoszcz. Nasze piłkarki nie ustrzegły się jednak błędów.

Po zmianie stron rozluźniły obronę przez co straciły aż 13 bramek. Brak konsekwencji w grze obronnej nie spodobał się trenerom drużyny Vambresii WORWO. Wygrana 43:18 z UKS Sokół Bydgoszcz mimo to była wyraźna.

UKS Vambresia WORWO umocniła się na fotelu lidera i bez porażki została mistrzem na koniec I rundy.

(do)

UKS Vambresia	Sokół Bydgoszcz
43	18
Vambresia: Gocolińska Oliwia, Dąbrowska Weronika- Rutkowska Zuzanna/8 Bramek/, Sobiecka Lucyna/3/, Zielińska Kira/4/, Kochańska Monika/13/, Kłosińska Patrycja/3/, Wartecka Olga/1/, Weber Weronika/3/, Donarska Natalia/2/, Król Joanna/7/, Jastrzębska Klaudia. Trenerzy: Jarosław Rutkowski, Maciej Wiliński	
Tabela ligi juniorek młodszych	
1 UKS „Vambresia” Worwo Wąbrzeźno	5 10 191 86
2 MKS „Eltronik” Brodnica	4 6 133 106
3 UKS „Drwęca” Nowar Lubicz	4 4 84 90
4 UKS „Sokół” Bydgoszcz	5 4 108 133
5 UKS „Olimpijczyk” Kowalewo Pomorskie	4 2 88 113
6 MKS Grudziądz	4 0 48 123

OGŁOSZENIE PŁATNE



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

„Dotacje na innowacje” „Inwestujemy w Waszą przyszłość”

Gmina Dębowa Łąka realizuje projekt pn.: „Internet szansą na lepszą przyszłość – przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu”. W ramach projektu 48 beneficjentów ostatecznych otrzymało zestawy komputerowe z dostępem do internetu. Doposażono i zmodernizowano pracownie informatyczne w Szkołach Podstawowych w Dębowej Łące, Łobdowie i Wielkich Radowiskach oraz Gimnazjum w Dębowej Łące. Zakupiono również sprzęt komputerowy oraz zapewniono dostęp do internetu dla Gminnej Biblioteki Publicznej w Dębowej Łące oraz filii w Wielkich Radowiskach. Wartość Projektu to 667 780,60zł

Projekt pn. „Internet szansą na lepszą przyszłość – przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu” realizowany przez Gminę Dębowa Łąka jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach „Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka”

Piłka nożna

Orlicy statystycznie

Orlicy wąbrzeskiej Unii po rundzie jesiennej uplasowali się na trzeciej pozycji w ligowej tabeli i wiosną powalczą o miejsca 11-20 w grupie B. Do walki o najwyższe cele zabrakło kilkunastu sekund w ostatnim pojedynku z bezpośrednim rywalem, Olimpią Grudziądz. Zespół prowadzony przez trenera Roberta Tomaszewskiego okazał się natomiast najsukcieńszą ekipą spośród wszystkich grających w rozgrywkach.

Drużyna orlików Unii zajmuje po rundzie jesiennej trzecie miejsce w tabeli. Rozegrała 14 spotkań, z których 9 wygrała, jedno zremisowała, odniosła też cztery porażki. Młodzi adepci futbolu nastrzelali najwięcej bramek ze wszystkich zespołów. Do siatki rywali orlicy trafiali aż 110 razy. Żadna inna drużyna nie może pochwalić się taką skutecznością. W tabeli widnieje liczba 111, ale jedna bramka w meczu z Ułanami Grudziądz była samobójczym trafieniem. Druga w tej klasyfikacji Olimpia II Grudziądz trafiła do bramki przeciwników jedynie 94 razy.

Wąbrzescy orlicy są drugim zespołem, jeśli chodzi o najmniejszą liczbę straconych bramek (35). Najwięcej goli w rundzie jesiennej zdobył Igor Warzeł (35). Drugi w klasyfikacji jest Jakub Nowak (26), a ostatnie miejsce na pudle zajął Kacper Michałek (16 bramek). W rundzie jesiennej bramki zdobyli prawie wszyscy zawodnicy.

Do siatki przeciwnika nie udało się trafić jedynie Hubertowi Kalinowskiemu (bramkarz) oraz Darii Dziurze (rozegrała tylko cztery spotkania). W jednym meczu najwięcej goli udało się zaaplikować w 6. kolejce ROL.KO Konojady – aż 23. Wtedy też padł rekord zdobytych bramek przez jednego zawodnika. Jakub Nowak strzelił gościom 12 bramek. Najwięcej goli w rundzie jesiennej zaaplikowała Unii drużyna Olimpii II Grudziądz, która pokonywała naszego bramkarza 8 razy.

Uznać należy, że drużyna orlików Unii Wąbrzeźno pokazała się z bardzo dobrej strony. Do starczyła wielu pozytywnych emocji, przyniosła mnóstwo radości

rodzicom i kibicom. Liczymy na jeszcze lepszą dyspozycję w rundzie wiosennej.

(do)
fot. archiwum

Tabela strzelców w kolejności alfabetycznej:

Nazwisko i imię	Gole
Czerwiński Oliwier	4
Czerwiński Wiktor	2
Godlewski Igor	4
Lupertowicz Aleks	5
Michałek Kacper	16
Mrocza Jakub	2
Nowak Jakub	26
Opoczyński Kacper	1
Piasecki Kordian	1
Warzeł Igor	35
Więckowski Jakub	1
Wiśniewski Sebastian	2
Zieliński Karol	11

Tabela ligi orlików po rundzie jesiennej:

Lp.	Nazwa klubu	Mecze	Pkt.	Zw.	Rem.	Po.	Bramki
1	Olimpia IV Grudziądz SA	14	34	11	1	2	79:24
2	Olimpia II Grudziądz SA	14	31	10	1	3	94:36
3	Unia Wąbrzeźno	14	28	9	1	4	111:35
4	Zryw Książki	14	25	8	1	5	95:58
5	GOL II BRODNICA	14	21	7	0	7	50:43
6	SNSSNZ UŁANI GRUDZIĄDZ	14	18	6	0	8	71:50
7	Stal II Grudziądz	14	6	2	0	12	21:142
8	ROL.KO Konojady	14	3	1	0	13	18:151



Jakub Nowak w meczu z Konojadami trafił do siatki aż 12 razy



Daria Dziura to jedyna dziewczyna grająca w zespole orlików Unii



Orlicy zajmują trzecią pozycję w ligowej tabeli

Piłka ręczna

Zdobywały doświadczenie

Szcypiornistki Vambresii Worwo z rocznika 2002 wzięły udział w Andrzejkowym Turnieju Piłki Ręcznej, który odbył się w Lubiczu. W zawodach wzięło udział 12 drużyn.

Drużyna z rocznika 2002, prowadzona przez trenera Bogdaną Taczyńskiego, to ekipa zdobywająca dopiero doświadczenie. – Każdy turniej pozwala zgrywać się. Na razie nieistotne są wyniki, na nie przyjdzie czas – mówił przed zawodami w Lubiczu trener Taczyński.

Zawody trwały od piątku do niedzieli. Organizatorzy podzielili drużyny na dwie 6-zespołowe grupy. Zwycięzcy każdej z nich mierzyli się w finale. Pojedynki trwały 2 x 12 minut. Los przydzielił na-

sze dziewczęta do grupy A wraz z Gnieznem, Ochotą, Kwidzynem, Lubiczem i Koszalinem.

Na otwarcie podopieczne trenera Taczyńskiego, po emocjonującym pojedynku z Gnieznem, zremisowały 9:9. Drugi, z Ochotą, przegrały nieznacznie 10:13. W kolejnym zrehabilitowały się i pokonały zawsze silną drużynę MTSu Kwidzyn 12:7. Czwarta potyczka to starcie derbowe z piłkarkami z Lubicza, które nasz zespół również rozstrzygnął na swoją korzyść, zwyciężając 16:3. Nieste-

ty, ostatni grupowy rywal okazał się zbyt wymagającym przeciwnikiem. Co prawda do przerwy nasze szczypiornistki w pojedynku z Koszalinem dzielnie się trzymały, przegrywając tylko 7:9, ale potem rywalki kontrolowały przebieg gry i ograły Vambresię 9:13.

Porażka oraz wyniki pozostałych zespołów sprawiły, że Vambresia w niedzielę mogła zagrać o lokaty 9-10. Niestety, również tego dnia wąbrzeźnianki nie sprostały rywalkom z Gdyni i uległy im 8:12, zajmując ostatecznie 10.

pozycję w turnieju. Nieważne jednak było w tych zawodach miejsce, ale zgranie zespołu, który pokazał w kilku meczach, że idzie w dobrym kierunku.

Turniej wygrała drużyna Dwójki Radzymin, która w finale pokonała UKS Ochotę.

W Lubiczu Vambresia z rocz-

nika 2002 wystąpiła w składzie: Laura Seroka, Oliwia Armata, Dominika Macikowska, Kinga Gołębowska, Oliwia Gołębowska, Zofia Szpręglewska, Natalia Mazurowska, Aleksandra Antosik. Opiekun Bogdan Taczyński.

Tekst i fot.
Dawid Otremba



Kinga Gołębowska odbiera puchar



Dla wszystkich były upominki



Drużyna Vambresii z rocznika 2002 zbiera doświadczenie