



**OFERUJĘ
PELLET DRZEWNY
WYSOKIEJ JAKOŚCI
DOSKONAŁY ZAMIENNIK
EKO-GROSZKU
(pakowany w 15kg worki)
DOWÓZ GRATIS
TEL. 606-148-049**

Powiat**Sezon na grype**

W okresie od września ubiegłego roku do lutego na grype zachorowało 377 mieszkańców naszego powiatu. W sąsiednim powiecie gołubsko-dobrzyńskim zachorowało już ponad tysiąc osób, pojawiła się też ptasia grypa

➤ str. 3

Gmina Książki**Mierzą zamiary na własne siły**

Choć gminie nie ma spektakularnych inwestycji, to należy cieszyć się z mniejszych dokonań – mówi wójt Książek Jerzy Dutkiewicz. Wśród priorytetów na kolejny rok wymienia infrastrukturę drogową, a także spłatę i obniżanie zadłużenia

➤ str. 4

Gmina Płużnica**O Wróblu, który kocha gołębie**

Pasją Zbigniewa Wróbla z Mgowy są rasowe gołębie ozdobne. Hoduje je od lat. Jako hodowca osiąga wielkie sukcesy. W 2008 roku zdobył tytuł Mistrza Polski i nie stracił go do tej pory

➤ str. 5

Wywiad**Aktywność nas napędza**

Tomasz Zygnarowski, jeden z założycieli Stowarzyszenia Miasto-aktywni.pl, opowiada o radości z organizacji imprez dla regionu wąbrzeskiego, miłości do biegania i satysfakcji, którą sprawia społeczna aktywność

➤ str. 27

CZWARTEK
16 LUTEGO 2017

ISSN: 2080-0878

1,99 zł
w tym 5% VAT

nr 7/2017 (409)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Stracili mieszkanie

WĄBRZEŹNO ➤ Czteroosobowa rodzina straciła dach nad głową. W poniedziałek spłonęło ich mieszkanie. Cały dobytek pogorzelców strawił ogień lub zniszczył dym. Możemy im pomóc



Pożar wybuchł 13 lutego w godzinach przedpołudniowych na pierwszym piętrze jednego z budynków wielorodzinnych przy ul. Matejki. Spłonęło mieszkanie zajmowane przez czteroosobową rodzinę Wojtas – rodziców z dwójką dzieci w wieku 8 i 5 lat.

– Źródłem ognia był najpraw-

dopodobnie piec kaflowy. Ogień rozniósł się po wykładzinie i zajął całe mieszkanie – mówi Ireneusz Wiśniewski, zastępca komendanta powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Wąbrzeźnie.

Tego ranka Joanna Wojtas wyczyściła piec.

– Zebrałam popiół z pieca i wrzuciłam do pojemnika. Wy-

dawało mi się, że w piecu już nie ma ognia. Poszłam do teściowej. Gdy wróciłam, w mieszkaniu już się paliło – relacjonuje kobieta.

Pani Joannie udało się uratować tylko trochę ubrań. Reszta rzeczy albo spłonęła, albo wskutek działania dymu już nie będzie nadawała się do użytku. Tymczasowy dach nad głową, w hotelu, zapewnił rodzinie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie. Państwo Wojtas z synami mają tam spędzić najbliższy tydzień.

– Oczywiście jeśli będzie taka potrzeba przedłużymy, im pobyt. Wszyscy mają też zagwarantowane ciepłe posiłki w szkolnej stołówce. Będziemy monitorować ich potrzeby na bieżąco – mówi Aleksandra Bykowska, kierownik wąbrzeskiego MOPS-u.

Rodzina zabrała się już za remont lokalu, ale jeszcze nie jest w stanie oszacować, jakie koszty w związku z tym będzie musiała ponieść. Wiadomo, że potrzebuje całego wyposażenia mieszkania – mebli, lodówki, telewizora, ubrań dla chłopców, łóżek. Osoby, które chciałyby w jakiś sposób pomóc pogorzelcom mogą kontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie pod nr. tel. (56) 689 04 00 lub drogą elektroniczną mops@torun.home.pl.

(pg)

fot. PSP w Wąbrzeźnie

REKLAMA

Dariusz Krzeszewski

- SKUP ZŁOMU
- SKUP METALI
- MECHANIKA
- SAMOCHODOWA
- SPRZEDAŻ OPAŁU
- EKO-GROSZEK
- KOSTKA
- GROSZEK
- MIAŁ

Zakrzewo 12A**87-220 Radzyń Chełmiński****tel. 601 649 298**

REKLAMA

kredyty gotówkowe

Nie czekaj do lata,
weź kredyt z wygodną ratą!

Wąbrzeźno
ul. Kościuszki 7a
czynne pon.-pt. 9.00-17.00

Znajdź swój sposób
do uśmiechu!

Santander
CONSUMER BANK

Samorządowcy przeciw pomysłowi PiS-u

REGION ▶ W ostatni piątek ponad osiemdziesięciu szefów samorządów z województwa kujawsko-pomorskiego spotkało się w Bydgoszczy na forum poświęconemu roli samorządów. Rozmawiali m.in. o proponowanym przez PiS ograniczeniu kadencji wójtów, burmistrzów i prezydentów. – Nie dajmy się zastąpić Misiewiczami – apelował wójt Płużnicy



Wójt Płużnicy nie chce by go zastąpił „jakiś Misiewicz”

Jednym z powodów zorganizowania forum stał się pomysł partii rządzącej, który jest odbierany jako próba ograniczania roli samorządów. Według

uczestników spotkania odbiera on mieszkańcom prawo do współdecydowania o losie swoich gmin. Szefowie jednostek samorządu terytorialnego zostali zaproszeni przez prezydenta Bydgoszczy Rafała Bruskiego, prezydenta Inowrocławia Ryszarda Brejzę, burmistrza Kowala Eugeniusza Gołembiewskiego oraz wójta Osielska Wojciecha Sypniewskiego. Powiat wąbrzeski reprezentowali burmistrz Wąbrzeźna Leszek Kawski i wójt Płużnicy Marcin Skonieczka.

– Samorządom mieszkańcy zawdzięczają to, że Polska się zmienia – podkreślał prezydent Rafał Bruski. – To samorząd najwięcej inwestuje i zmienia kraj – dodał wójt Bydgoszczy. Nie zgadzał się również z opiniami prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego, który w jednej z publicz-

nych wypowiedzi zarzucał środowisku samorządowemu różne patologie. – „W Polsce jest mnóstwo małych księstewek, takich dyktaturek, tyranii. Muszą zostać zlikwidowane w interesie Polaków” – cytował lidera PiS-u. Prezydent Bruski nie wykluczył przy tym, iż zawsze znajdą się osoby, które faktycznie nie nadają się, aby sprawować pewne funkcje. Ale według prezydenta Bydgoszczy prawo do oceny mają przede wszystkim mieszkańcy, którzy swoje zaufanie lub jego brak wyrażają przy urnach wyborczych.

Zdecydowany głos zabrał wójt Marcin Skonieczka. – Nie dajmy się zastąpić Misiewiczami – apelował wójt Płużnicy.

Na zakończenie uczestnicy forum przyjęli stanowisko, w którym, wyrazili swoje zanie-

pokoje propozycjami zmian funkcjonowania samorządów w Polsce. Pomysły partii rządzącej określone są w nim jako antyobywatelskie, niekonstytucyjne i bezpośrednio uderzające w inne demokratycznie wybrane organy władzy. Ponadto możemy przeczytać m.in., że „odnowiony w roku 1990 samorząd terytorialny stał się fundamentem rozwoju kraju. Samorządy zmieniają Polskę, a Polacy co cztery lata rzetelnie oceniają te zmiany w ramach demokratycznych zasad wyrażonych w wolnych wyborach. Do tej pory, stworzony wspólnie w wyniku kompromisu, kierunek decentralizacji Państwa był akceptowany przez wszystkie ugrupowania polityczne. Żadna z propozycji zmian formułowanych na przestrzeni ostatnich

27 lat nie zakładała tak głębokiej ingerencji w wolną wolę obywateli jak te przedstawiane aktualnie. Wprowadzanie fundamentalnych zmian krótko przed wyborami, bez żadnych konsultacji z obywatelami, ma na celu wyłącznie ułatwienie realizacji politycznych celów. Taka sytuacja godzi we wspólny dorobek polskiej samorządności i podstawowe zasady demokracji.”

Samorządowcy zaapelowali do rządu, posłów i senatorów o poszanowanie konstytucyjnych zasad powszechnych wyborów i nie wprowadzanie do ordynacji zapisów, które uniemożliwią obywatelom wybór swoich politycznych przedstawicieli w pełni demokratyczny sposób.

oprac. (krzan)
fot. archiwum

Powiat

Konsultowali pomysły wsparcia

W starostwie powiatowym odbyły się konsultacje modelu wspierania osób z niepełnosprawnością intelektualną. Zawarte w nim rozwiązania mają zapobiec umieszczaniu takich osób w placówkach opiekuńczych i zapewnić im wsparcie w ich środowisku lokalnym.

Z założeniami do środowiskowego modelu wsparcia dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną zapoznali się w czwartek pracownicy instytucji i organizacji, wspierające takie osoby czyli przedstawiciele m.in. ośrodków opieki społecznej z terenu powiatu, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Dębowej Łące czy Domu Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie.

– Staramy się uporządkować różne formy wspierania osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Mamy warsztaty terapii zajęciowej, są środowiskowe domy samopomocy i zakłady aktywności zawodowej. Chcemy żeby to działało sprawniej – mówi Jan Grabowski, prezes zarządu Kujawsko-Pomorskiej Federacji Organizacji Pozarządowych w Toruniu, organizatora konsultacji. – Wprowadzamy też parę nowych rzeczy m.in. mieszkania treningowe, przygotowujące osoby z niepełnosprawnością do samodzielności, mamy też duży element tzw. polityki wytnieniowej czyli mówimy o tym w jaki sposób odciążyć rodziców z niepełnosprawnością aby też miały wolny czas. Mamy również pomysły np. na bony

wakacyjne i na wewnętrzne grupy wsparcia między rodzinami.

Konsultowany model ma stworzyć system funkcjonujący w środowisku zamieszkania osoby z niepełnosprawnością intelektualną oraz ukierunkowany na działania wspierające, które mają zapobiec umieszczeniu takiej osoby w placówce opiekuńczych.

– Najpierw chcemy osobom z niepełnosprawnością intelektualną zapewnić największy krąg niesienia pomocy w miejscu ich zamieszkania, czyli poszerzenia im repertuaru świadczeń na terenie każdej gminy. To pomoc środowiskowa, pomoc niosąca wytchnienie każdemu opiekunowi – podkreśla Justyna Przy-

byłowska, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wąbrzeźnie.

Środowiskowy model wsparcia powstaje w ramach projektu, finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Wypracowana w konsultacjach ostateczna wersja modelu jeśli zdobędzie uznanie Ministerstwa Rozwoju będzie pilotażowo realizowana w wybranych powiatach województwa kujawsko-pomorskiego w tym w powiecie wąbrzeskim.

Zapisy modelu można komentować na stronie internetowej www.stacja-konsultacja.pl.

Paulina Grochowalska



Dom na sprzedaż
tel.795-701-701

W SKRÓCIE

Poznaj Wąbrzeźno z przewodnikiem

Pod koniec lutego warto skorzystać z okazji, aby odbyć historyczny spacer po wąbrzeskich uliczkach, o których opowiadać będzie Paweł Becker. Przyjmowanie zgłoszeń odbywa się elektronicznie i potrwa do 23 lutego do godz. 24.00. Zbiórka uczestników 26 lutego przy Ratuszu Miejskim ul. Wolności 18 o godz. 15.00.

Wąbrzeski Dom Kultury wraz z Urzędem Marszałkowskim w Toruniu zapraszają do udziału w obchodach Międzynarodowego Dnia Przewodnika Turystycznego. Trasa spaceru obejmuje najbardziej historyczną ulicę miasta, tj. ul. Wolności, przy której znajduje się m.in. budynek ratusza. Na rynku nie zabraknie opowieści o jaszczurkach, pomniku Żołnierza Polskiego, dawnym drewnianym ratuszu, obu kościołach, niezachowanym cmentarzu przykościelnym, francuskiej armacie czy domu Nernsta. Podzamcze z kolei to miejsce opowieści o legendach i losach wąbrzeskiego zamku. Jak zapowiadają organizatorzy, na zakończenie przeprowadzony zostanie quiz nt. historii Wąbrzeźna. Zainteresowani mogą zarejestrować się na stronie www.rejestracja.kujawsko-pomorskie.pl

„Na wyciągnięcie ręki” w WDK

Od 23 lutego Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza na wystawę fotograficzną Wojewódzkiego Ośrodka Animacji Kultury w Toruniu pt. „Na wyciągnięcie ręki”.

Prezentowane fotografie powstały w ramach XXV Konfrontacji Amatorskiej Twórczości Artystycznej Regionu. Na zdjęciach można zobaczyć zarówno postacie, jak i piękne krajobrazy.

(krzan)

TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO



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

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

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

Sezon na grypę

POWIAT ▶ W okresie od września ubiegłego roku do lutego na grypę i infekcje grypopodobne zachorowało 377 mieszkańców naszego powiatu. Sanepid przestrzega, że grypa z większą siłą może uderzyć w najbliższych tygodniach. W sąsiednim powiecie golubsko-dobrzyńskim zachorowało już ponad tysiąc osób, pojawiła się też ptasia grypa



Dotkliwy ból mięśni, stawów i głowy, dreszcze, wysoka gorączka, uczucie rozbicia, kaszel – wirus grypy dosłownie ścina z nóg. Jeszcze przed feriami przychodnie w naszym powiecie przeżywały obłożenie. Sanepid liczy tylko przypadki zgłaszane przez ośrodki zdrowia, ale można przypuszczać, że niektórzy odchodzą z grypą bez wizyty u lekarza więc zachorowań może być więcej.

Sezon grypowy zaczyna się z początkiem września. W ubiegłym roku Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wąbrzeźnie odnotowała tylko jedno zachorowanie, ale od początku bieżącego roku na grypę i choroby grypopodobne zapadło 376 osób, w tym 168 dzieci do lat 14. Najwięcej, bo aż 235 zachorowań przypadło na okres od 23 do 31 stycznia. Dwie osoby trafiły do

szpitala, gdzie potwierdzono grypę typu A. W ferie można było zaobserwować tendencję spadkową zachorowań. Niestety największe uderzenie wirusa grypy jeszcze przed nami.

– Między lutym i marcem jest zawsze szczyt sezonu – mówi Bożena Dachowska, kierownik nadzoru przeciwepidemicznego w wąbrzeskim sanepidzie. – Osoba chora powinna leczyć objawy przebywając przez okres choroby w domu, aby uniknąć ewentualnych powikłań, ale także po to, aby zminimalizować ryzyko zakażenia innych ludzi.

W 2014 r. w naszym powiecie na grypę i choroby grypopodobne zachorowało 37 osób, w 2015 r. było 96 przypadków. Rok 2016 zakończył się bilansem 416 chorych. Wszystkie osoby leczone były ambulatoryjnie. Nie odnotowano powikłań.

Grypa to choroba wirusowa więc w jej leczeniu nie stosuje

się antybiotyków, które działają na bakterie. Czy w takim razie w przypadku zachorowania na grypę potrzebny jest lekarz, a może wystarczy leczyć się na własną rękę farmaceutykami bez recepty?

– Grypa jest chorobą niejednorodną, jedni przechodzą ją gorzej, inni słabiej. Jeśli ma łagodniejszy przebieg należy położyć się do łóżka, można stosować napary z lipy czy malin oraz środki przeciwigrypowe dostępne w aptece bez recepty – mówi lekarz rodzinny Radosław Kędzia. – Natomiast jeśli grypa ma ciężki przebieg, chory ma bardzo złe samopoczucie, wysoką gorączkę powyżej 4 dni i czuje się coraz gorzej należy udać się do lekarza. Grypa może nieść ze sobą wiele powikłań takich jak zapalenie ucha, gardła, oskrzeli lub płuc czy poważniejsze jak zapalenie mięśnia sercowego.

W celu zapobieganiu zachorowaniom na grypę stosuje się szczepienia ochronne. Wirus grypy charakteryzuje się zmiennością genetyczną, dlatego przed każdym sezonem grypowym szczepionka jest aktualizowana i zawiera szczepki wirusa, które mogą wystąpić w danym sezonie.

– Najlepszy czas na zaszczepienie się przeciwko grypie to przełom września i października, a także listopad – mówi lekarz.

Z danych zgromadzonych przez sanepid wynika, że szczepie-

nia przeciwko grypie nie cieszą się w naszym powiecie popularnością. W 2014 r. zaszczepiło się 1176 osób, w 2015 r. – 1132, a w 2016 r. – 1328, co daje zaledwie 3,81 procenta populacji powiatu wąbrzeskiego. Jedną z przyczyn takiego stanu może być czynnik ekonomiczny – za szczepienie trzeba zapłacić. Koszt szczepionki wynosi od 30 do 40 zł. Do szczepień mogą także zniechęcać negatywne treści przekazywane przez tzw. ruchy antyszczepionkowe.

W sąsiednim powiecie golubsko-dobrzyńskim od 1 października 2016 roku do 7 lutego roku bieżącego odnotowano 1191 zachorowań na grypę, infekcje grypopodobne i ostre zakażenia dróg oddechowych. Jest to o 457 więcej przypadków zachorowań niż w poprzednim roku. Hospitalizacji wymagało już 8 osób. W sobotę w centrum Golubia-Dobrzynia u łabędzia znaleziono na lewym brzegu Drwęcy wykryto wirus ptasiej grypy H5N8. W poniedziałek w tej sprawie powiatowy lekarz weterynarii wydał specjalny komunikat. Zaleca on ograniczenie spacerów ze zwierzętami wzdłuż Drwęcy oraz dokarmiania dzikiego ptactwa. Wirus H5N8 nie jest groźny dla ludzi. Groźnym szczepem jest inny H5N1, ale i w tym przypadku zarażenie się jest trudne i dochodzi do niego jeśli nie przestrzega się zasad higieny.

Paulina Grochowalska
fot. internet

Powiat

Większe podwórko wyższy podatek

Właściciele nieruchomości, którzy powiększyli powierzchnię zabudowy na swojej działce powinni się zastanowić czy nie zaniechali obowiązku zgłoszenia tego faktu w starostwie.

Według regulacji prawa geodezyjnego właściciele nieruchomości mają obowiązek zgłaszać staroście, który prowadzi ewidencję gruntów i budynków wszelkie zmiany danych objętych tą ewidencją. Niestety często nie wywiązują się z tego obowiązku.

– Jeżeli ktoś wybudował sobie na podwórku dodatkowy budynek,

wyłożył kostką podwórko, założył trawnik albo oczko wodne lub plac zabaw czyli kosztem gruntów rolnych powiększył tereny zabudowane często nie zgłaszał tego, bo to skutkuje podwyższeniem podatku – tłumaczy Tomasz Ścigniejew, kierownik wydziału gospodarki gruntami, geodezji i kartografii w wąbrzeskim starostwie.

Starosta zgodnie z obowiązującymi przepisami powinien nie rzadziej niż raz na 15 lat dokonać weryfikacji danych ewidencji gruntów i budynków m.in. porównać treść mapy ze stanem faktycznym w terenie. W latach 2014-2015 na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, w tym również na terenie naszego powiatu została przepro-



wadzona modernizacja ewidencji gruntów i budynków realizowana w ramach projektu, dofinansowanego z środków unijnych. Informacja o tym, że taka modernizacja się odbywa była ogólnie dostępna – na tablicach ogłoszeń urzędów gmin i starostwa, stronach internetowych i w prasie. Właściciele niektórych działek, których powierzchnia była ponownie obliczana otrzymywali pisemne powiadomienia o zmianach w powierzchni. O prowadzonej modernizacji informowali również geodeci prowadzący prace, a z uaktualnionymi danymi można było zapoznać się w starostwie.

– W ramach tego projektu przeprowadzono m.in. przegląd gruntów i zostały uaktualnione informacje o zasięgach podwórek – mówi Tomasz Ścigniejew. – To jest podstawową przyczyną obecnych nieporozumień wynikających

z tego, że obowiązkiem starostwa jest przekazanie zaktualizowanych danych z ewidencji gruntów do organów podatkowych i sądu, jeżeli te informacje mają wpływ na treści ksiąg wieczystych i podatków. Gminy wykorzystują nowe dane do zaktualizowania wysokości naliczonego podatku i zwiększenia dochodów.

Paulina Grochowalska

PANEL-METAL Sp. z o.o.

ENERGIA ODNAWIALNA

Białkowo 29, 87-400 Golub-Dobrzyń, tel. 56 683 55 93, www.panelmetal.com.pl

- elektrownie fotowoltaiczne
- pompy ciepła
- małe elektrownie wiatrowe
- kolektory słoneczne

Produkuj własny prąd i oszczędzaj na rachunkach za energię

Finansowanie WFOŚiGW i BOŚ

- pożyczka
- dotacja

Skontaktuj się z naszym doradcą

508 270 603
508 270 604
504 158 360

REKLAMA

REKLAMA

SIATKA OGRODZENIOWA

Producent

- panele
- słupki
- akcesoria
- siatka leśna

Wysoką jakość gwarantuje
Polski producent drutu METALURGIA

Białkowo
785 182 282
731 731 201

Mierzą zamiary na własne siły

GMINA KSIĄŻKI ▶ Choć gminie nie ma spektakularnych inwestycji, to należy cieszyć się z mniejszych dokonań – mówi wójt Książek Jerzy Dutkiewicz. Wśród priorytetów na kolejny rok wymienia infrastrukturę drogową, a także spłatę i obniżanie zadłużenia

Budżet gminy na 2017 rok zakłada wydatki na poziomie 18,8 mln złotych, w tym prawie 3,5 mln stanowią będą wydatki majątkowe. Jednak ich ostateczna wielkość zależy od różnych czynników.

– W ubiegłym roku zawarliśmy porozumienie ze starostą wąbrzeskim na partycypację naszego samorządu w kosztach przebudowy drogi Książki – Wąbrzeźno. Chodzi o odcinek 6,5 km do Sitna, do granicy naszej gminy – mówi Jerzy Dutkiewicz.

– Przy wartości kosztorysowej 7 mln złotych nasz wkład własny musiałby wynosić 2 mln. Liczymy na środki z Programu Rozwoju Gminnej i Powiatowej Infrastruktury Drogowej na lata 2016-2019 (tzw. dawne schety-nówki), ale już wiem, że w kraju o 20 proc. zmniejszone zostały środki na budowę dróg powiatowych. Musimy więc poczekać na rozstrzygnięcia przetargowe w innych samorządach. Wtedy okaże się czy i na ile możemy liczyć – wyjaśnia Dutkiewicz. – To byłaby nasza największa inwestycja.

Gmina planuje ponadto wiele mniejszych działań.

– Trwają przygotowania do likwidacji dawnego basenu przeciwpożarowego. Ze względu na pewne ograniczenia co do zagospodarowania, chcemy w tym miejscu urządzić teren rekreacyjny. Ponadto po zatwierdzeniu gminnego programu rewitalizacji mamy zamiar utworzyć świetlicę dla osób starszych. Najpierw jednak będziemy musieli wyremontować pomieszczenia. Świetlica będzie ogólnodostępna.

W realizacji tych zamiarów na pomoc Lokalna Grupa Działania Ziemia Wąbrzeska. Również dzięki środkom pozyskanym za pośrednictwem LGD samorząd planuje przebudowę dwóch ulic w Książkach.

– Otrzymujemy dużo uwag na temat stanu i jakości gminnych dróg. Tam, gdzie jest to możliwe, prowadzimy bieżące naprawy z wykorzystaniem tłuczni. Wiosną, kiedy pozwoli na to pogoda, przystąpimy do kolejnych napraw.

Wśród największych zadań inwestycyjnych wójt wskazuje na remont przedszkola w Książkach. Całkowity koszt to ponad 1 mln złotych. Samorząd wnioskuje o nieco ponad 400 tysięcy dofinansowania, zaś wkład własny wynosi 651 tysięcy.

– Także tu mogą nastąpić pewne zmiany, trudno dokładnie wskazać jakie. Wszystko zależy od środków, które otrzymamy z urzędu marszałkowskiego – zaznacza.

Złożone zostały też wnioski dotyczące projektów na dodatkowe zajęcia w szkole podstawowej i gimnazjum. Całkowity koszt to 681 tysięcy, a wkład własny (niepieniężny) wart jest 34 tysiące zł. Z kolei projekt na dodatkowe zajęcia w przedszkolu przewiduje uzyskanie dofinansowania w wysokości prawie 86 tysięcy, zaś koszt całkowity to 101 tysięcy zł. Aktualnie dobiega końca budowa łazienki dla osób niepełnosprawnych w miejscowej podstawówce oraz wymiana drzwi wejściowych do budynku. Całkowity koszt to ok. 38 tysięcy, a dofinansowanie z PFRON-u wyniosło 15,5 tysią-

ca zł. Samorząd planuje też naprawę i przebudowę chodników w gminie (wymianę betonowych płytek na kostkę) czy wymianę wodomierzy na urządzenia przystosowane do zdalnego odczytu.

Do najważniejszych zadań zrealizowanych w minionym roku wójt Dutkiewicz zalicza przebudowę prawie 3 km drogi Książki – Łopatki (koszt całkowity to 1 mln 320 tys. zł, dofinansowanie wyniosło 652 tys.), przebudowę ul. Spacerowej w Książkach (koszt całkowity ok. 360 tys., dofinansowanie 230 tys. zł), przebudowę dróg dojazdowych do pól w Bliźnie (koszt całkowity 93 tys., dofinansowanie 41 tys. zł). Mniejszych zadań było sporo, np. remont kominów na dachu kompleksu szkolnego w Książkach (14 tys. zł), budowa chodników w Bliźnie (4,7 tys. zł), wykonanie ogrodzenia świetlicy wiejskiej (4,5 tys. zł), naprawa dachu na świetlicy wiejskiej w Osieczku (5,5 tys. zł), wymiana okien i drzwi w budynkach komunalnych (9 tys. zł), dokumentacja na przydomowe oczyszczalnie ścieków (4,5 tys. zł) czy nowe ujęcie wody dla samochodów straży pożarnej w Książkach (34,6 tys. zł).

Podsumowując ubiegły rok, wójt akcentuje dobrą współpracę z radnymi, mieszkańcami oraz różnymi instytucjami.

– Dziękuję wszystkim za zaangażowanie oraz cenne uwagi. Przed nami kolejny rok wyzwań oraz codziennej pracy, aby gmina dobrze funkcjonowała – mówi Jerzy Dutkiewicz.

Tekst i fot. (krzan)



CWA

REKLAMA W CWA

ZADZWOŃ

TEL. (56) 682 26 80

O Wróblu, który kocha gołębie

GMINA PŁUŻNICA ▶ Pasją Zbigniewa Wróbla z Mgowy są rasowe gołębie ozdobne. Hoduje je od lat. Jako hodowca osiąga wielkie sukcesy. W 2008 roku zdobył tytuł Mistrza Polski i nie stracił go do tej pory



Zbigniew Wróbel dzieli się wiedzą na temat gołębi z Mateuszem Właśniewskim

Zbigniew Wróbel jest szczególnie dumny z czajek saksońskich i kapucynów staroholenderskich. Te dwie rasy to jego oczko w głowie. W swoim stadzie posiada 15 par czajek saksońskich w 6 odmianach barwnych i taką samą ilość kapucynów w 2 kolorach. Choć jak sam zaznacza, w jednym gołębniku ma aktualnie 2 rasy.

– Niektórzy uważają, że w jednym gołębniku powinna znajdować się tylko jedna rasa ptaków. Zachodni hodowcy potrafią w różnych gołębnikach trzymać gołębie posegregowane nawet wg kolorów upierzenia. Ale tylko niektórzy mają do tego warunki i możliwości finansowe – mówi Zbigniew Wróbel.

Pan Zbigniew wystawia swoje gołębie podczas prezentacji w całym kraju. Oczywiście, nie we wszystkich wystawach bierze udział.

– Wystawy organizowane są od października do lutego. Imprez jest dużo, ale dla hodowcy to zawsze koszt dojazdu, wpisowego itd. Ja średnio biorę udział w trzech-czterech wystawach rocznie. Niestety, w ostatnim czasie ze względu na zagrożenie ptasią gripą nie ma takiej możliwości – mówi. – W naszym powiecie nie jestem sam. Hodowlą pasjonują się także moi koledzy hodowcy m.in. W. E. Góralscy, A. Waszczuk, A. K. Sarnecky, K. Seroła, D. Grabowski, Sz. M. Jaworscy, M. Stolkowski i Łukasz Boliń, hodowca krolików z Mgowy.

Hodowca z dziada pradziada

Gołębiami interesuje się od dziecka. Pierwsze trzymał już jako ośmioletni chłopak.

– W mojej rodzinie hodowlą nie zwierzęt ma długą tradycję – mówi Zbigniew Wróbel. – Dziadek ze strony ojca na Podkarpaciu hodował konie, natomiast dziadek ze strony matki owce. Mój ojciec trzymał króliki i nutrie. Kiedy ja uczyłem się w Toruniu, tata hodował także gołębie pocztowe. Od kiedy pamiętam, w moim domu

zawsze były jakieś zwierzęta. W szkole podstawowej nieraz zdarzało się, że do tornistra zamiast książek pakowałem gołębie, aby pochwalić się nimi czy wymienić z kolegami. Do wszystkiego trzeba mieć serce, a pasja konserwuje ludzi. Pierwsze wystawowe gołębie (czajki saksońskie) nabyłem od mojego przyjaciela Wojtka Góralskiego z Wąbrzeźna, za którego namową wstąpiłem do związku w Grudziądzu. Na różnych wystawach ptaków ozdobnych spotykam wielu ludzi. Jednak najbardziej podziwiam pewnego hodowcę z Malborka. Pan ma już ponad osiemdziesiąt lat i ciągle aktywnie uczestniczy w życiu środowiska gołębiarzy. Ja nie widzę życia bez moich gołębi. Ja bym sam nie zjadł, a dał jedzenie gołębiom. Hodowla daje mi przede wszystkim wielką satysfakcję, a poza tym uspokaja. To zajęcie dobre na walkę ze stresem.

Działalność zrzeszona

Od 2008 roku Zbigniew Wróbel działa jako zorganizowany hodowca, zaś od 2011 jest członkiem Chełmżyńskiego Klubu Hodowców Gołębi Rasowych.

– To jeden z największych i najprężniej działających klubów w Polsce. Należy do niego m.in. Arkadiusz Waszczuk z Błędowa, także hodowca z naszej gminy. To mój dobry znajomy, często wymieniamy się doświadczeniami nt. hodowli, podpowiada mi różne ciekawe rozwiązania. Arkadiusz jest zrzeszony o wiele dłużej niż ja. Może poszczycić się wieloma nagrodami i tytułami, jest np. mistrzem Europy. Klub łączy ludzi, a nie dzieli. Propagujemy wiedzę na temat rasowych gołębi, uczestniczymy w wystawach i sami je organizujemy. Podczas wystawy kąciłem dla dzieci, aby najmłodszemu pokoleniu przekazywać ciekawostki o ptakach, prezentować różne rasy i zaszczepiać miłość do zwierząt. Poza tym hodowcy wspierają się jak tylko mogą, np.

jak ktoś potrzebuje elektrolitów czy jakichś odżywek dla ptaków, może je otrzymać w zamian za gołębie. Zdarza się, że ptaki chorują. Jednak dzięki doświadczeniu, a niekiedy dzięki pomocy innych hodowców, można sobie z tym poradzić. Ponieważ gołębie nie żyją na wolności, muszą dostawać specjalne dodatki na pierzenie, rozród, strukturę piór itd. Poza tym bardzo ważne jest utrzymywanie czystości i porządku w gołębniku czy wolierze.

Doświadczeni hodowcy chętnie dzielą się swoją wiedzą z młodymi ludźmi. Na przykład pan Zbigniew przekazuje cenne uwagi na temat hodowli Mateuszowi Właśniewskiemu.

– Obcowanie z takim człowiekiem jak pan Zbyszek jest przyjemnością i zaszczytem – mówi młody hodowca Mateusz Właśniewski. – To świetny fachowiec, o ogromnej pasji. Zagrzewa mnie do działania, np. dzięki niemu kupiłem gołębnik. Pan Zbyszek podpowiada mi, jak rozwijać hodowlę, jak radzić sobie z trudnościami.

Trzeba dbać o polskie rasy

Zbigniew Wróbel podkreśla, że bardzo ważne jest, aby hodowcy dbali o polskie rasy gołębi.

– Krymka białostocka, krymka polska, garłacz pomorski to rasy zanikające. Rysia staropolskiego udało się odnowić, ale niestety, niektóre rasy już bezpowrotnie wyginęły, np. kalina polska czy sroka krakowska – tłumaczy. – Jest nawet specjalna akcja „SOS Ratujmy polskie rasy”.

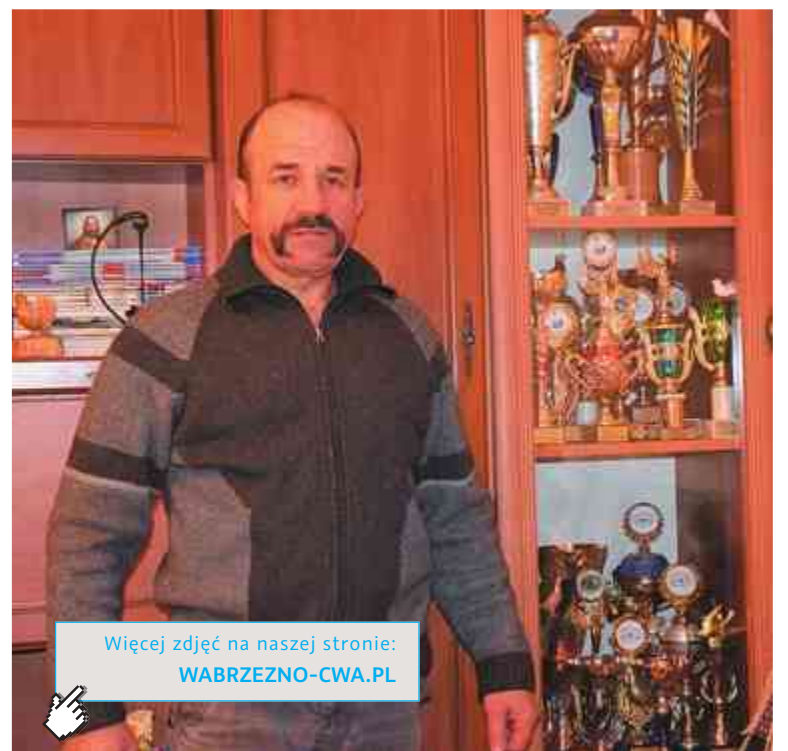
Jej koordynatorem jest Zbigniew Gilarski, hodowca, autor książek i artykułów w branżowej prasie, fotografik. Na stronie internetowej Gilarskiego możemy wyczytać m.in., że w Europie bez granic o odrębności i tożsamości narodowej świadczyć może kultura oraz związany z nią dorobek poszczególnych nacji. Dotyczy to również szeroko pojętego dorobku kulturowego, w tym rodzimej hodowli zwierząt.

– Pamiętać musimy, że gołębie to żywe dziedzictwo kultury hodowlanej naszych przodków, które musimy zachować dla następnych pokoleń – apeluje Zbigniew Gilarski.

O swoich gołębiach Zbigniew Wróbel mógłby opowiadać godzinami. Posiada ogromną wiedzę na ich temat.

– Uważam, że każdy powinien mieć jakieś zainteresowania. Od stania w miejscu niejeden już zbłądził – podsumowuje.

Tekst i fot. (krzan)



Dumny hodowca prezentuje swoje trofea



– Gołębie to moje życie – mówi Zbigniew Wróbel



Kapucyn staroholenderski ma charakterystyczny stojący kaptur



Czajkę saksońską można rozpoznać po upierzonych nogach (tzw. łapciach)

Ferie w bibliotece

WĄBRZEŹNO ▶ Wąbrzeska biblioteka zorganizowała zajęcia dla dzieci, które spędzały drugi tydzień ferii w mieście. Uczestnicy zimowych spotkań w bibliotece się nie nudzili. Codziennie robili coś innego



Podczas zajęć w bibliotece nie mogło zabraknąć spotkań z książką

Poniedziałek upłynął im na zajęciach literacko-plastycznych i zabawach integracyjnych. We wtorek dzieci wyklejały zimowe obrazki i uczestniczyły w zabawach z chustą animacyjną, a w środę wcielały się w bohaterów bajki „O dwunastu miesiącach”. W czwartek skupiły się na rozwiązywaniu łamigłówek, kalamburów i rebusów, grały też

w gry planszowe i układały puzzle. Nie zabrakło też zabaw, których motywem przewodnim były książki. Ostatniego dnia zimowych spotkań ich uczestnicy wzięli udział w konkursie plastycznym i czytaniu „mroźnych” wierszyków.

– Podobały mi się zajęcia plastyczne oraz różne gry i zabawy. Gdyby nie było takich spotkań

w ferie, to w domu trochę bym się nudziła – podsumowuje zajęcia z biblioteki Agata Grabowska.

Idze Pacana najbardziej spodobało się przygotowywanie inscenizacji bajki „O dwunastu miesiącach”.

– Wcieliłam się w dwie postacie: pasierbicę i miesiąc marzec – opowiada. – Myślę, że gdyby nie było takich zajęć to bym się nudziła.

Miło czas w bibliotece spędził też Nikodem Heberlejn.

– Po raz pierwszy uczestniczyłem w takich spotkaniach w bibliotece. Jestem bardzo zadowolony. Rysowaliśmy, bawiliśmy się chustą animacyjną i czytaliśmy książki. Poznałem tutaj nowych kolegów.

Niestety wszystko, co dobre szybko się kończy i w poniedziałek dzieci wróciły w szkolne mury.

(pg)

fot. (pg), nadesłane



Nikodem Heberlejn po raz pierwszy wziął udział w zimowych spotkaniach w bibliotece



Agacie Grabowskiej najbardziej podobały się zajęcia plastyczne



Idze Pacana największą przyjemność sprawiło zagranie w inscenizacji bajki



Zima była tematem prac plastycznych

Wąbrzeźno

Ferie z angielskim

Drugi tydzień ferii w Wąbrzeskim Domu Kultury przebiegał pod znakiem nauki języka angielskiego. Wolontariusze z AISEC prowadzili zajęcia dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Dla maluchów to najlepsza nauka, bo w formie zabawy.

– Młodzi ludzie z różnych krajów, działający w organizacji AIESEC, za darmo uczą dzieci podstaw języka angielskiego – mówi Marlena Tywanek. – Nauka, zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych prowadzona jest w formie gier, zabaw i zgadywanek – dodaje.

Do Wąbrzeźna zawitało czwo-

ro wolontariuszy – Ana z Gruzji, Endy z Chin, Sally z Indonezji oraz Nassh mieszkający w Malezji. Dzięki ich wizycie, maluchy mogły nie tylko podszkolić umiejętności językowe, ale także poznać zupełnie nowe dla nich kultury.

(krzan)

fot. nadesłane



Dzieci nie tylko szlifowały język angielski, ale poznały też inne kultury



Ferie z językiem angielskim w WDK



GMINA RYŃSK ▶ Udane ferie w Ryńsku

Podczas zimowych ferii świetlica w Ryńsku stała się miejscem, do którego chętnie zaglądali najmłodszy mieszkańcy tej miejscowości. – Gry planszowe czy tenis stołowy to zabawy, które cieszyły się największym powodzeniem. Dużą radość sprawiały dzieciom gry zespołowe – wyjaśnia Małgorzata Rudnicka. – Sporą frajdą był dla uczestników zimowego wypoczynku spacer na górę Rocha w Ryńsku, w pobliżu jeziora Szańce. Tam młodzi hasali po górze i ślizgali bezpiecznie po lodzie. Nie zabrakło też zajęć kulinarnych, szczególnie dziewczęta wykazały się wielkim zaangażowaniem przy robieniu pizzy. Dzieci miały także zajęcia plastyczne oraz rekreacyjne.

(krzan)

fot. nadesłane

Półkolonie sposobem na nudę

WĄBRZEŹNO ▶ 15 dzieci mogło spędzić aktywnie czas w ferie. Przez pięć dni uczestniczyły w zajęciach półkolonijnych

Stowarzyszenie „Serce dla Serca” przy współpracy z wąbrzeskim Centrum Profilaktyki Terapii i Integracji Społecznej zorganizowało półkolonie profilaktyczne. Trwały one od 30 stycznia do 3 lutego. Udział w półkoloniach był nagrodą dla podopiecznych Świątlicy Socjoterapeutycznej, którzy wyróżnili się pod względem zachowania i wysokiej frekwencji.

Dzieci wypoczywały bardzo aktywnie, oprócz zajęć profilaktycznych, konkursu plastycznego o tematyce dotyczącej uzależnień, pobytu na wąbrzeskiej pły-

walni oraz uczestnictwa w spektaklu „Bocian i żabka”, pojechały także na dwie wycieczki. Koloniści mieli okazję zwiedzić Dom Legend w Toruniu, gdzie usłyszeli wiele ciekawych historii i brali czynny udział w odgrywanych scenkach. Kolejną atrakcją wyjazdu była projekcja filmu animowanego „Sing” w Cinema City. Na zakończenie wyjazdu czekał na nie ciepły posiłek w Pizzerii Piccolo w Toruniu. Druga wycieczka, do Grudziądza, pozwoliła uczestnikom półkolonii poznać bliżej pracę piekarza. Dzieci miały

możliwość upiec własny chlebek w dowolnym kształcie. Kolejną atrakcją był pobyt w Mega Hoplandzie, gdzie milusińscy spędzili aktywnie czas. Na koniec koloniści odwiedzili długo wyczekiwany McDonald's gdzie czekał na nich ciepły posiłek.

Na zakończenie półkolonii dzieci odwiedziły nową siedzibę straży pożarnej w Wąbrzeźnie, gdzie poznały wiele ciekawych rzeczy związanych z pracą strażaków.

Oprac. (nał)
Fot. nadesłane



Region

Harcerskie ferie

Harcerze z Hufców ZHP Golub-Dobrzyń i Toruń wzięli udział w zimowisku w Zespole Szkół w Zbójnie. Razem z nimi byli także skauci z 73 Drużyny Harcerskiej z Książek.

– Nie tylko latem, ale również w okresie ferii zimowych staramy się organizować harcerzom wypoczynek – podkreśla przewodnik Adam Wiznerowicz,

komendant zimowisko w Zbójnie. – W tym roku wspólnie ze skautami z golubskiego hufca przygotowaliśmy zajęcia w gimnazjum w Zbójnie.

Z naszego regionu do Zbójna pojechało kilkudziesięciu harcerzy z 73 Drużyny Harcerskiej z Książek.

– Tematyka zimowiska związana była z superbohaterami, w których wcielili się uczestnicy – dodaje Anita Kłoss. – Harcerze wykonali zwiad terenu, w czasie którego poznali Zbójno. Musieli wykazać się również wiedzą harcerską i sprawnością fizyczną.

Tekst i fot. (szyw)



Dorota Trawińska i Magdalena Rykaczewska z 14 DH z Gałczewa oraz Martyna Witomska i Amelia Czerwińska z 73 DH z Książek



W zimowisku wzięło udział prawie 100 harcerzy z Golubia-Dobrzyń i okolic oraz z Torunia

Joga pasją życia

WYWIAD ▶ Karolina Sulikowska od kilku lat prowadzi zajęcia z jogi. Specjalnie dla naszego tygodnika opowiada o swojej pasji i drodze życia. Trenerka podkreśla, że joga nie jest sprzeczna z naukami Kościoła, a wręcz pozwala na pogłębienie swojej wiary



W ramach ćwiczeń odbywają się wyjazdy plenerowe

– Kiedy zetknęła się pani po raz pierwszy z jogą?

– Interesowałam się już w kłodzkim liceum. Początkowo czytałam o jodze aż w końcu zaczęłam ją praktykować posiłkując się książkami. Zapal samodzielnego praktykowania szybko minął i przerodził się w poszukiwanie zajęć, na które mogłabym uczęszczać. Moim pierwszym trenerem został nauczyciel z Kazachstanu. Okazało się, że joga to nie tylko praca z ciałem, ale również z oddechem i umysłem poprzez jego wyciszenie. Po zajęciach czułam się wspaniale, miałam dużo pozytywnej energii, byłam spokojniejsza a ciało było rozluźnione. Na jogę w Kłodzku nie chodziłam długo ponieważ wyjechałam na studia do Wrocławia i tam w ferworze wielu nowości związanych z samodzielnym życiem studentki, joga na jakiś czas pozostała na uboczu. Po pewnym czasie powróciłam do ćwiczeń. Terapeutka nauczyła mnie konkretnych pranajam czyli ćwiczeń oddechowych, które miałam wykonywać codziennie przed snem. Zafascynowało mnie, że w tak prosty sposób i w tak kró-

kim czasie poprawiłam swoje funkcjonowanie, że zaczęłam ponownie zgłębiać temat jogi. Tym razem zainteresował mnie oddech. Trafiłam na kurs „Sztuka oddechu” Fundacji Art of Living i tak zaczęłam robić różne kursy w Polsce, w Niemczech i Indiach. Aż w końcu zrobiłam dwa kursy nauczycielskie i zaczęłam prowadzić swoją grupę w Ośrodku Działań Twórczych Światowid we Wrocławiu. Swoje nauczanie nadal kontynuowałam na studiach podyplomowych z Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF we Wrocławiu.

– Czym właściwie jest joga?

– Jest to styl życia. Nie są to tylko ćwiczenia fizyczne ale również umysłowe polegające na wyciszeniu organizmu człowieka. Jest to przestrzeganie pewnych reguł np. niekrzywdzenie, prawdomówność, niedopuszczenie do kradzieży itp. Joga to droga zjednoczenia ciała, umysłu i ducha. Jest to droga pełna zakrętów, niespodzianek z którymi nie zawsze możemy sobie poradzić. To joga daje nam pewne narzędzia, to droga samorozwoju. Zwolennicy jej mówią, że ćwiczenia fizyczne czynią cuda w organizmie

człowieka. Może nie cuda ale potrafią pomóc w wielu schorzeniach zarówno psychicznych jak i fizycznych np. kręgosłupa. Do tego celu stosuje się odpowiednie zestawy ćwiczeń, które można wykonywać, najlepiej pod okiem wytrawnego instruktora.

– Co dała pani joga?

– Zmieniła moje życie, dała mi konkretny kierunek. Od kilku lat wraz z mężem prowadzimy zajęcia w Wąbrzeźnie, Golubiu-Dobrzyniu, Brodnicy oraz warsztaty stacjonarne i wyjazdowe w Jantarze. To pokazuje, że wszędzie są ludzie, którzy chętnie praktykują ćwiczenia. Daje to poczucie pewnej misji. Ja po poprowadzonych zajęciach też czuję się lepiej, więc jest to dla mnie potwierdzenie, że warto to nadal robić. Jeśli ja i inni czują się dobrze to jest w tym jakiś sens.

– A co dała joga tym których pani trenują?

– O to najlepiej ich zapytać (śmiech). Mogę podzielić się informacjami zwrotnymi, które do mnie docierają od wielu lat. Ona poprawia jakość snu. Jest on spokojniejszy, bardziej wyciszony. Poprawia też koncentrację umysłu, a ciało



Karolina Sulikowska z mężem Pawłem w Indiach

staje się bardziej rozluźnione i rozciągnięte. Nasz organizm odczuwa mniej dolegliwości związanych z układem trawiennym, a kręgosłup jest bardziej elastyczny. Żeby samemu się przekonać jak dobroczynne działanie ma joga zapraszam na regularne zajęcia, które odbywają się w Wąbrzeźnie we wtorki o godzinie 17:15 i czwartki o godz. 19.00 w budynku kręgielni.

– Czy to prawda, że joga to medytacja?

– Medytacja jest jednym z elementów ćwiczeń, ale wymaga to pewnej wiedzy i umiejętności, które można nabyć w dłuższym okresie. Są różne style medytacji, ale na początku wszystkie zdają się być trudne i wyglądające jak dla wtajemniczonych. Tylko doświadczony instruktor jogi poprowadzi nas we właściwym kierunku i pomoże osiągnąć ich cel czyli wyciszenie organizmu.

– Czy joga jest religią?

– Z całą stanowczością stwierdzam, że joga nie jest religią i nie jest sprzeczna z naukami Kościoła, a wręcz pozwala na pogłębienie swojej wiary. Można powiedzieć, że takim znanym przedstawicielem Kościoła w jodze jest, praktykujący ją już od 40 lat ks. Joseph Pereira. Jego nauczanie wyraźnie pokazuje, że joga i religia wzajemnie się uzupełniają.

– Czy możesz nam powiedzieć kilka słów o swoich wyjaz-

dach do Indii?

– Jak na „jogina przystało” (śmiech) byłam też w Indiach. Po raz pierwszy w 2009 roku uczestnicząc w dwutygodniowym kursie w Art of Living International Centre w Bangalore. Drugi wyjazd odbył się na zakończenie studiów z Psychosomatycznych Praktyk Jogi i obejmował podróż po wielu znaczących instytucjach i szkołach jogi. Odwiedziłam m. in. najstarszy instytut jogi na świecie w Bombaju. Podróż po Indiach niewątpliwie wzbogaciła moją praktykę ale też zaskoczyło mnie podejście praktykujących tam jogę. Przede wszystkim mieszkańcy Indii podchodzą do praktyki ze spokojem, powiedzialabym nawet z dystansem. Czerpią z jogi przyjemność i nie przykładają tak dużej uwagi do drobiazgowego ustawiania ciała. Mają zwykłe dywaniki, często kobiety ćwiczą w sari. Nie ważne jak i gdzie ważne żeby ćwiczyć. Na zachodzie jogę zdominowała szkoła jogi B.K.S. Iyengara, która kładzie duży nacisk na skrupulatną pracę z ciałem. Tymczasem wiele znaczących instytutów czy szkół jogi w pracy z ciałem nie dawało tak licznych wskazówek. To było dla mnie zaskakujące i inspirujące.

Rozmawiał
Marek Wiśniewski
Fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza

Ostatki z piosenką

28 lutego br. o godz. 17.00 miłośnicy czarnego krążka mogą skorzystać z zaproszenia na „Ostatki w antykwariacie piosenki”. Paweł Małs po raz kolejny zaszerwuje muzyczne rarytasy z winylowych płyt. – Niezapomniane przeboje z dawnych lat porwą niejedną parę do tańca, a bogate menu zaspokoi każde podniebienie. Warto spędzić ten ostatni dzień karnawału w Wąbrzeskim Domu Kultury – zachęcają organizatorzy. Wstęp bezpłatny.

Profesorek Wodorek dla maluchów

Również 28 lutego br. o godz.

17.00 najmłodsi mogą wybrać się na spektakl teatralny pt. „Profesorek Wodorek i superbohaterowie”. Wykonawcami przedstawienia są aktorzy Teatru Objazdowego „Pomarańczowy Cylinder” z Torunia. – Głównym bohaterem inscenizacji jest Profesorek Wodorek, który zaprasza dzieci do swojego laboratorium. Spektakl poprzez zabawę uczy higieny oraz pokazuje, jak negatywne skutki mogą wynikać z lekkomyślności. Rockandrolowa orkiestra Profesorka rozbawi nawet największego ponuraka. Dla uczestników dodatkowo przygotowane zostaną zabawne zadania –

informuje Dorota Otremba. Bilety po 5 zł można kupić w kasie WDK.

Dzień Kobiet na wesoło

Już 11 marca br. o godz. 19.00 Wąbrzeski Dom Kultury zaprasza na spektakl kabaretowy pt. „Lecz się w szpitalu”. Na scenie pojawią się aktorzy Teatru AFISZ. – Fabułę spektaklu tworzy historia pewnego pacjenta z przypadku, wpłata-nego w miłosne intrygi i szpitalne romanse. Leczone pod czujnym okiem Siostry Nie Ruszonej i Lekarza z Pierwszego Kontakt, nękany przez Wielce Natrętną Pacjentkę, dowie się, że nic mu nie jest, ale zawsze może być gorzej – organiza-

torzy uchylają rąbka tajemnicy.

Bilety do nabycia w kasie WDK od pon. do pt. w godz. 12.00-16.00 w cenie 25 zł/osoba, natomiast cena biletów grupowych (grupa od 15 osób) wynosi 20 zł/osoba. Dodatkowe informacje pod numerem telefonu 566881727, wew. 24. Rezerwacja biletów do dnia 27 lutego.

Festiwal Piosenki Harcerskiej

Po raz piąty Wąbrzeski Dom Kultury wspólnie z Chorągwią Kujawsko-Pomorskiego Związku Harcerstwa Polskiego Hufiec Golub-Dobrzyń oraz Hufiec Toruń zapraszają do udziału w Wojewódzkim Festiwalu Piosenki Harcerskiej o „Wąbrzeską lilijkę”, który odbędzie się 8 kwietnia br. – Do udziału w festiwalu zapraszamy zuchy w wieku od 6 do 10 lat, harcerzy w wieku od 11

do 13 lat oraz harcerzy starszych od 14 do 18 lat i wędrowników w wieku od 19 do 25 lat, a ponadto zespoły i artystów działających m.in. przy domach kultury – mówi Dorota Otremba. Osoby zainteresowane udziałem w festiwalu zobowiązane są do nadesłania wypełnionej karty zgłoszenia do dnia 27 marca na adres organizatora – Wąbrzeski Dom Kultury, ul. Wolności 47, 87-200 Wąbrzeźno. Regulamin oraz karta zgłoszenia znajdują się w Dziale Animacji Kultury oraz na stronie www.wdkwabrzezno.pl. Szczegółowych informacji na temat festiwalu udziela Dorota Otremba, kierownik Działu Animacji Kultury WDK, tel. 566881727, wew. 24, kom. 535436071.

(oprac. krzan)

Żywienie kur nieśnych w hodowli przydomowej

HODOWLA ▶ Kury mają wyjątkowe wymagania żywieniowe nie tylko ze względu na specyfikę budowy układu pokarmowego, ale także na sposób pobierania pokarmu



Kury domowe (*Gallus domesticus*) należą, obok indyków i perlic, do drobiu grzebiącego. Bezzębny dziób, w który są wyposażone, nie stwarza możliwości wstępnej obróbki pożywienia. W wolu, czyli w specyficznym uchyłku przełyku, połknięty pokarm jest zbierany i namaczany, żeby następnie przejść do dwuczęściowego żołądka, którego część gruczołowa, charakterystyczna dla ptaków wszystko- i mięsożernych, odpowiada za

produkcję kwasu solnego. Dopiero w mielu, czyli części mięsniowej żołądka, pokarm jest rozcierniany na papkę. W odróżnieniu od ssaków, ptaki mają dwa jelita ślepe, a ich przewód pokarmowy i moczowo-płciowy ma wspólne ujście (tzw. kloakę). Pasaż treści pokarmowej jest szybki, a trawienie przebiega sprawnie.

Składniki pokarmowe

Pasza dla kur powinna być dobrze zbilansowana, ponieważ jej pobranie jest u tych ptaków

ograniczone, ale także bardzo smakowita, by zachęcała do jedzenia. Celem żywienia kur jest utrzymanie ich w dobrej kondycji i produkcja jaj – o odpowiedniej wielkości, wytrzymałości skorupki, kolorze żółtka, smakowości i zapachu. Ruch na świeżym powietrzu i swoboda, a także naturalne światło, do którego ptaki mają nieograniczony dostęp w przypadku chowu ekstensywnego (hodowli przydomowej), stymulują wydajność nieśną i poprawiają parametry jaj.

Podstawą żywienia kur są pasze treściwe, które powinny być odpowiednio zbilansowane i podawane w formie rozdrobnionej, żeby zwiększyć ich dostępność dla enzymów trawiennych. Gwarantuje to dobre wykorzystanie składników pokarmowych. Idealnym rozwiązaniem, zarówno pod względem składu, jak i wygody podawania, są pasze pełnoporcjowe w formie małych granulek lub kruszonki, jak np. Domini Nioska, która gwarantuje łatwe pobranie i zmniejsza straty paszy.

Podstawą mieszanek najczęściej stosowanych w chowie przydomowym są zboża – smaczne, łatwostrawne, o wysokiej zawar-

tości węglowodanów, głównie w formie skrobi. Należy jednak pamiętać, że białka zbóż nie są w stanie zaspokoić zapotrzebowania ptaków na proteiny, a szczególnie aminokwasy egzogenne (niezbędne do życia, a niesyntetyzowane w organizmie) – lizynę i metioninę. I tak pszenica ma za mało leucyny, żyto zawiera mało tryptofanu i treoniny, a ponadto posiada wiele substancji antyżywniowych, dlatego nie jest polecane w kurzej diecie. Pszenżyto z kolei zawiera mniej szkodliwych związków, a przy tym ma więcej lizyny. Kukurydza ma bardzo wysoką wartość energetyczną, a dzięki ksantofilom (żółtym barwnikom roślinnym należącym do karotenoidów) zabarwia żółtko na pożądany kolor. Nie należy jednak podawać jej w nadmiernych ilościach, ponieważ zbyt wysoki udział w dawce może skutkować otluszczeniem niosek. Owies dobrze uzupełnia energię i witaminy z grupy B, ale jest niestety zbyt włóknisty, by stosować go w dużym udziale bez pogorszenia strawności paszy. W hodowlach przyzagrodowych świetnie sprawdza się natomiast wzbogacanie jadłospisu niosek o gotowane lub parowane ziemniaki, tartą marchew, buraki, kapustę. Ptaki powinny mieć ponadto dostęp do zielonki.

Dla uzupełnienia diety w białko podaje się kurom wysokobiałkowe śruty poekstrakcyjne, w szczególności sojową. Śruta rzepakowa ma wprowadzić więcej węglowodanów strukturalnych, chociaż nie tak dużo, jak słonecznikowa, jej zbyt duże dawki mogą jednak skutkować składa-

niem małych jaj, o zmienionym smaku i zapachu. Alternatywnymi źródłami białka mogą być susze z roślin motylkowatych, takich jak lucerna i koniczyna. Pasze wzbogaca się czasami także o niewielkie ilości mleka procesowego, serwatki, mączki rybnej, ale ta ostatnia niesie ze sobą ryzyko nieprzyjemnego zapachu jaj, dlatego w chowie ekstensywnym jest rzadko stosowana.

Podnoszenie nieśności

Młode kurki przed okresem nieśności poleca się żywić odpowiednią paszą pełnoporcjową, ewentualnie kaszą kukurydzianą, płatkami owsianymi. Najlepiej jest umożliwić im dostęp do zielonki, a białko i makroelementy uzupełniać za pomocą pokruszonych skorupki jaj. Po czwartym tygodniu życia można do diety włączyć zboża. Przez cały okres odchowu i nieśności należy pamiętać o potrzebach mineralno-witaminowych ptaków i w razie potrzeby suplementować brakujące składniki.

Zapotrzebowanie kur niosek na składniki pokarmowe zależy od ich typu. W hodowlach przyzagrodowych rzadko pojawiają się kury typu nieśnego lekkiego, potrzebujące więcej energii, zdecydowanie najpopularniejsze są kury typu średniociężkiego (ogólnoużytkowe). Należy pamiętać, że ptaki te jedzą *ad libitum* (do woli), a ich potrzeby wynikają z poziomu nieśności, temperatury i systemu chowu. Odpowiedni stosunek wapnia do fosforu zapewnia twarde skorupki jaj. Wymagania niosek rosną w początkowym okresie nieśności, a ponadto w okresie pierzenia.

(mcz)

Uprawa

Zboża ozime – pierwsze zabiegi herbicydowe

Zboża ozime są najczęściej uprawianą grupą roślin w Polsce. Długi okres wegetacji zapewnia lepszą tolerancję na warunki stresowe oraz wyższe i stabilniejsze plonowanie niż zboża jarych. Zdecydowana większość upraw ozimych w Polsce jest odchwaszczana wiosną.

Powodów tego stanu rzeczy jest kilka. Rolnicy najczęściej decydują się na wykonanie jednego, kompleksowego zabiegu zwalczającego chwasty w zbożach (mniej często i pracochłonne). Ograniczenia w roślinach następczych i brak pewności co do stanu przetrwania roślin zniechęcają do ponoszenia dodatkowych kosztów zabiegu wykonywanego jesienią.

Mimo przekonania coraz większej liczby rolników o sensowności odchwaszczania pól już jesienią, z powodu wahań pogody wielu gospodarzy zmuszonych było w ubiegłym roku do zaniechania tego zabiegu. Opóźnione zbiory, upalna pogoda we wrześniu i opady ulewnego deszczu od października przyczyniły się do opóźnienia prac polowych. W wielu rejonach kraju jesienią

błoto uniemożliwiło wjazd ciągników z opryskiwaczem na pola. Dlatego zdecydowana większość rolników zabiegi herbicydowe wykona dopiero wiosną.

W najgorszym położeniu są gospodarze uprawiający jęczmień ozimy – niewiele herbicydów zwalczających miotłę zbożową, przeznaczonych do stosowania wiosną, ma rejestrację dla tego gatunku. W pozostałych zbożach liczba dostępnych herbicydów jest duża i nie powinno być problemów z ich doborem. Ułatwieniem jest też to, że większość zbóż weszła w spoczynek zimowy we wczesnych fazach rozwojowych, co umożliwia zabieg wiosną herbicydami dogłębowymi, zarejestrowanymi do użytku o tej porze roku.

Gama herbicydów do stosowania w uprawach pszenicy,

pszenżyta czy żyta jest bardzo szeroka. Można stosować pojedyncze środki o szerokim spektrum działania, jak np. Lancet Plus 125 WG, jak i mieszaniny herbicydów – jednego zwalczającego miotłę zbożową, drugiego dobrze radzącego sobie z chwastami dwuliściennymi. Z możliwych mieszanin zbiornikowych bardzo dobrą skutecznością charakteryzuje się połączenie preparatów: Atlantis 12 OD (0,45 l/ha) i Mustang Forte 195 SE (1 l/ha). Zwalcza najuciążliwsze chwasty, takie jak: miotła zbożowa, chaber bławatek, fiołek polny, przytulia czepna, komosa biała czy samosiewy rzepaku. Dawniej w podobnej mieszance zalecany był Mustang 306 SE, obecnie częściej Mustang Forte 195 SE, który zawiera jedną substancję aktywną więcej,

dzięki czemu lepiej zwalcza fiołki polnego. Należy pamiętać, że wymienione herbicydy można stosować do końca fazy krzewienia, jeżeli przez kolejne 6 dni średnia temperatura nie spada poniżej 5°C.

Jeśli jesienią udało się wykonać zabieg zwalczający miotłę zbożową i część chwastów dwuliściennych, wiosną należy przeprowadzić zabieg poprawkowy w celu zwalczania pozostałych dwuliściennych. Wystarczy w takim wypadku zastosowanie preparatu Mustang Forte 195 SE w dawce 0,8 l/ha.

W przypadku jęczmienia ozimego, jeżeli jesienią nie zostały wykonane żadne zabiegi herbicydowe, to wiosną możliwe jest tylko zastosowanie środków: Axial 50 EC lub Puma Uniwersal 069 EW. Herbicydy te mogą

również zostać użyte w uprawach pszenicy, pszenżyta i żyta do zwalczania miotły zbożowej, gdy inne środki okażą się niewystarczające. Można je stosować do fazy liścia flagowego rośliny uprawnej.

Wiosną nie należy zwlekać z wykonaniem zabiegu odchwaszczającego i trzeba go przeprowadzić, gdy tylko warunki na to pozwolą. Z doświadczenia ostatnich lat wiadomo, że o tej porze roku często występują przymrozki, deszcze czy wiatr, które utrudniają przeprowadzenie zabiegów. Jednak w późniejszym terminie chwasty mogą być zbyt rozwinięte, co z kolei będzie wymagać zwiększenia dawek lub zastosowania innych, z reguły droższych preparatów.

(mf)

A może własny biznes?

FINANSE ▶ Do 11 kwietnia w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa można starać się o premię na rozpoczęcie działalności pozarolniczej

Premia może wynieść 100 tys. zł i adresowana jest zarówno do rolników, jak i ich małżonków, którzy podlegają ubezpieczeniu społecznemu rolników. Dodatkowy warunek to nieodnotowana dotychczas działalność gospodarcza w okresie 2 lat wstecz, do momentu złożenia wniosku. ARiMR stawia głównie na sprzedaż produktów nierolniczych,

rzemiosło, rękodzieło, turystykę, usługi opiekuńcze, rachunkowość, przetwórstwo lub usługi weterynaryjne.

Rolnik, który uzyska premię, otrzyma ją w dwóch turach. Pierwsza transza wyniesie 80 proc., a druga 20 proc. i wypłacona będzie po realizacji biznesplanu dołączonego do wniosku o premię.

Każdy wniosek będzie ocenia-

ny na podstawie kryteriów. Dodatkowe punkty dostaną osoby poniżej 40. roku życia z innowacyjnymi pomysłami. Każdy, kto otrzyma pomoc, będzie musiał realizować biznesplan, zarejestrować działalność gospodarczą i zrezygnować z ubezpieczenia emerytalno-rentowego w KRUS.

(pw)

Straty w rolnictwie

Jednolite szacowanie

Po każdej klęsce żywiołowej wielkim problemem jest szacowanie strat. Są różne metody liczenia, odmienne formularze. Przyszedł czas na ujednolicenie procedur.



Dotychczas podczas szacowania strat konieczne było porównanie ich z wielkością produkcji gospodarstwa. Niektórzy rolnicy nie dysponowali takimi danymi.

To utrudniało drogę do uzyskania pomocy. Według nowych założeń, w takim przypadku wielkość produkcji będzie ustalana na podstawie danych Instytutu Ekonomiki

Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej. Obowiązują także jednolity formularz szacowania strat i prezentowania danych. Dokument ma być czytelny. Będzie on udostępniony na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Zmiany są wyjściem naprzeciw postulatowi samorządu rolniczego, którego członkowie pracowali w komisjach szacujących straty. Odbierali sygnały od rolników, że konieczne jest uporządkowanie systemu.

(pw)

Choroby

Wirus grypy już u nas

Łabędź i kaczka zakażone wirusem H5N8 to pierwsze ofiary ptasiej grypy w naszym województwie. W poniedziałek choroba zawitała do Golubia-Dobrzynia.



Padłe ptaki znaleziono w minionym tygodniu w pobliżu Jeziora Sępoleńskiego, w północno-wschodniej części województwa kujawsko-pomorskiego. Po badaniach okazało się, że padły ofiarą wysoce zjadliwej grypy. To 42. tego typu przypadek w Polsce.

Przeniesienie choroby w bliższe nam strony było tylko kwestią czasu. Dzikie ptaki mają naturalne szlaki, które nie uznają granic województw czy powiatów. W ponie-

dzialek wirus stwierdzono u padłego łabędzia w Golubiu-Dobrzyniu. Wcześniej ptasia grypa była obecna na Mazowszu i w Wielkopolsce.

Przypominamy, że cały czas hodowców drobiu obowiązują prewencyjne działania. Ptaków nie można wypuszczać na świeże powietrze. Grozi za to kara. Po każdym kontakcie z dzikim drobiem rolnik powinien umyć ręce, a przed wejściem do kurnika zdezynfekować buty. Istnieje ryzyko, że choroba

dostanie się do hodowli z odchodami dzikich ptaków. Nie wolno także wykorzystywać do pojenia drobiu wody z przydomowych zbiorników, a o wszelkich niepokojących objawach trzeba informować powiatowego lekarza weterynarii.

Do końca lutego hodowcy drobiu mogą składać wnioski o rekompensaty za szkody spowodowane przez ptasią gripę. Dokumenty przyjmują powiatowe biura Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Również tam dostępne są stosowne formularze. Dość łatwo je wypełnić. Należy dołączyć też informacje o liczebności stada drobiu w obszarze zapowietrzonym lub zagrożonym. Rekompensata będzie wypłacana do każdej sztuki drobiu na obszarze zapowietrzonym. Najmniej, bo 4 zł/szt., dostaną rolnicy za kury, gołębie, kuropatwy i bażanty. Najwięcej za indyki i strusie (po 25 zł/szt.).

(pw)

Środki ochrony roślin

Nowa zaprawa, stare pytania

W ubiegłym tygodniu informowaliśmy o nowej zaprawie do rzepaku, która ma zastąpić wycofane z rynku zaprawy neonikotynoidowe.

Firma DuPont przedstawiła produkt na początku lutego. Ma on skutecznie zwalczać śmietkę, pchełkę i gnatarza. Zawarta w nim tajemnicza substancja to cyjantraniliprol. Dotychczas stosowane neonikotynoidy działały na układ nerwowy owadów. Cyjantraniliprol wpływa na układ

mięśniowy, powodując u owadów niekontrolowane skurcze. Niestety, nie wiemy, czy substancja nie będzie negatywnie wpływać na owady zapylające. Było to przyczyną wycofania z rynku neonikotynoidów. Nie ma jeszcze daty wejścia na rynek nowej zaprawy.

(pw)

BHP

Rok ze śmiercią

W minionym roku jeden rolnik z naszego województwa stracił życie podczas wykonywania prac polowych. Ponad 1,3 tys. osób uległo wypadkom.

Liczba wypadków sukcesywnie spada, ale wciąż mamy wiele do zrobienia, by było ich jeszcze mniej. Połowę tych zdarzeń stanowiły upadki osób, 12 proc. to ząścia związane ze zwierzętami. W skali kraju śmiercią zakończyła się praca 83 rolników. Nasze województwo mieści się w środku stawki, biorąc pod uwagę tzw. współczynnik wypadkowości, czy-

li stosunek wypadków do liczby rolników. Najwięcej pracy KRUS i lekarze mają w woj. warmińsko-mazurskim, najmniej w woj. zachodniopomorskim.

W minionym roku w naszym regionie u 8 rolników zdiagnozowano choroby zawodowe. Dominowała borelioza roznoszona przez kleszcze.

(pw)

Ciekawostki

Sposób na zgubę

W Stanach Zjednoczonych pojawił się gadżet służący do odnajdowania zgubionych narzędzi, a nawet poszukiwania skradzionych ciągników.



Pomocny w znalezieniu zgubionego przedmiotu o nazwie Tick. To kawałek plastiku, w którym umieszczono układ elektroniczny. Tick można przytwierdzić do maszyny albo narzędzia przy pomocy śrubek, kleju, taśmy klejącej. Kiedy poszukujemy np. piły, wystarczy włączyć telefon komórkowy, uruchomić aplikację, a urządzenie skontaktuje się z Tickem i pokaże, w jaki sposób dotrzeć do zguby. Rolnik może kupić nawet kilkanaście

tego typu urządzeń i w ten sposób zabezpieczyć się np. przed złodziejami. Tick przyklejony w niewidocznym miejscu pod karoserią ciągnika będzie nadawał sygnał, który umożliwi znalezienie złodziei.

Sprzedaż Ticków ruszyła w USA w lutym. Cena jednego urządzenia to, w przeliczeniu, ok. 130 zł. Handlowa nazwa produktu brzmi „One key”.

(pw)

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Rodzic nie poniesie opłat w szpitalu?

Rzecznik Praw Dziecka zwrócił się do ministra zdrowia o rozpoczęcie działań legislacyjnych w sprawie zmiany przepisów o prawach pacjenta. Marek Michalak uważa, że rodzic lub opiekun nie powinien płacić za pobyt z chorym dzieckiem w szpitalu. Zgodnie z obecną ustawą, szpital może pobierać opłaty za przebywanie rodziców na oddziale. Zdaniem rzecznika, lecznice mają obowiązek w pełni respektować prawa małych pacjentów do osobistego kontaktu z bliskimi i dodatkowej opieki pielęgnacyjnej.

ZUS uprości język

Zakład Ubezpieczeń Społecznych realizuje akcję „Prosto z ZUS”, która ma zaowocować wprowadzeniem bardziej przystępnych formularzy dla świadczeniobiorców. Docelowo pracownicy instytucji mają posługiwać się prostszym językiem w oficjalnych pismach. Dokumenty będą zawierały mniej stron i rubryk. Na oficjalnej stronie urzędu można już znaleźć uproszczone wnioski o emeryturę czy o zasiłek pogrzebowy.

Media społecznościowe od 16 roku życia?

Instytucje unijne przyjęły przepisy regulujące zasady wyrażania zgody na przetwarzanie danych osobowych m.in. w internecie. Nowe prawo zakłada, że trzeba ukończyć 16 lat, by móc samodzielnie wyrażać zgodę. Państwa członkowskie mogą jednak ten wiek obniżyć do 13 lat. Resort cyfryzacji ma jeszcze ponad rok na podjęcie decyzji w tej sprawie, bo przepisy muszą zostać przyjęte do 25 maja 2018 roku. Wtedy wejdzie w życie rozporządzenie o ochronie danych osobowych.

Renty i emerytury wzrosną o minimum 10 zł

Minister Elżbieta Rafalska podpisała rozporządzenie w sprawie waloryzacji rent i emerytur. Zgodnie z jego zapisami, od 1 marca tego roku świadczenia wzrosną o przynajmniej 10 zł. Rewaloryzacja obejmie wszystkich emerytów i rencistów, których świadczenia nie przekraczają 1369,86 zł. Renciści z częściową niezdolnością do pracy mogą liczyć na podwyżkę w wysokości co najmniej 7,50 zł. Najniższe emerytury mają wynosić minimum 1000 zł.

Uwaga na oszustów

Resort rodziny, pracy i polityki społecznej ostrzega przed fałszywymi wiadomościami, które są rozsyłane drogą elektroniczną. Oszuści podszywający się pod ministerstwo próbują wyłudzić pieniądze, wzywając do zapłaty 365 zł za potwierdzenie wpisu do rejestru. Złodzieje powołują się przy tym na regulamin resortu.

Samorząd pomaga rodzinom

Urząd marszałkowski rozpoczął realizację programu „Rodzina w centrum”. We wszystkich dziewiętnastu powiatach i w każdym z czterech miast na prawach powiatu w naszym województwie działają (w ramach powiatowych centrów pomocy rodzinie i ośrodków pomocy społecznej) ośrodki oferujące bezpłatnie specjalistyczne poradnictwo oraz pomoc psychologiczną i prawną. Instytucje prowadzą m.in. warsztaty socjoterapeutyczne dla dzieci, grupy wsparcia czy warsztaty dla rodziców.

Zmiany w systemie ratownictwa

Ministerstwo zdrowia przygotowuje nowe przepisy dotyczące ratownictwa. Ten rodzaj działalności medycznej ma zostać upaństwowiony. Resort proponuje, by umowy na świadczenia zdrowotne z ratownictwa wykonywały tylko samodzielne publiczne zakłady opieki zdrowotnej, jednostki budżetowe oraz spółki z co najmniej większościami udziałem Skarbu Państwa, jednostek samorządu terytorialnego lub publicznych uczelni medycznych. Ponadto pojawi się zapis, że zespoły ratownictwa mają być trzyosobowe. W tej chwili możliwe jest wyjeżdżanie do pacjentów w dwuosobowym składzie.

Poznaj swoje miasto

ZWIEDZANIE ➤ W weekend 25 i 26 lutego licencjonowani przewodnicy będą oprowadzać mieszkańców i turystów po najciekawszych zakątkach naszego województwa. W akcję włączyły się: Wąbrzeźno, Brodnica i Golub-Dobrzyń



Bezpłatne zwiedzanie jest planowane w związku z Międzynarodowym Dniem Przewodnika Turystycznego, który przypada w niedzielę 26 lutego. W akcję zaangażowały się 23 miejscowości z województwa kujawsko-pomorskiego. Najwięcej wydarzeń odbędzie się w dużych miastach: Bydgoszczy, Toruniu i Włocławku. Ciekawe propozycje dla mieszkańców mają też Wąbrzeźno, Brodnica i Golub-Dobrzyń. Łącznie aż 42

organizacje i instytucje zapraszają na darmowe prelekcje, rajdy, oferty zwiedzania i gry terenowe. W sobotę 25 lutego akcję rozpoczną mieszkańcy Brodnicy i okolic. Od 9.00 do 14.00 planowane jest indywidualne zwiedzanie wystaw w piwnicach zamkowych i w Centrum Edukacji Ekologicznej. Będzie można także wejść na wieżę krzyżacką. Ci, którzy będą chcieli uzupełnić swoją wiedzę, od 10.00 do 11.00 oraz od 12.00

do 13.00 mogą obejrzeć wystawy razem z przewodnikiem. Organizatorem spotkań jest muzeum w Brodnicy.

Dzień później atrakcje będą czekały na mieszkańców Golubia-Dobrzynia. Od 12.00 do 14.00 planowane jest zwiedzanie Zamku Golubskiego z prelekcją i innymi atrakcjami. Akcję zrealizuje oddział PTTK im. Zygmunta Kwiatkowskiego w Golubiu-Dobrzyniu.

Niedzielne popołudnie 26 lutego w ciekawy sposób mogą spędzić także wąbrzeźnianie. Zwiedzanie pod hasłem „Tajemnice historii Wąbrzeźna” rozpocznie się o 15.00 z inicjatywy Wąbrzeskiego Domu Kultury. Trasa obejmie m.in. Podzamcze i ul. Wolności, przy której znajduje się ratusz. Na rynku z pewnością będzie można usłyszeć opowieści o pomniku Żołnierza Polskiego, francuskiej armacie, domu Nernsta, kościołach czy niezachowanym cmentarzu przykościelnym. Na zakończenie sprawdźcie swoją wiedzę w quizie z historii Wąbrzeźna.

Zapisy na wszystkie wydarzenia są przyjmowane do 23 lutego za pośrednictwem strony: www.rejestracja.kujawsko-pomorskie.pl. Osoby poniżej 15 roku życia mogą wziąć udział w zwiedzaniu jedynie z rodzicem lub opiekunem. Niepełnoletni, którzy ukończyli 15 lat, muszą dostarczyć przewodnikowi pisemną zgodę od rodziców. Wzór oświadczenia i szczegółowy regulamin na wyżej wymienionej stronie internetowej. Partnerem akcji jest Kujawsko-Pomorska Organizacja Turystyczna.

Tomasz Błaszkwicz
fot. internet

Poezja

Czas recytatorów

W marcu odbędą się eliminacje miejskie i powiatowe do 62. Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego.

Inauguracyjna edycja prestiżowego konkursu miała miejsce w 1953 roku. Wówczas w całości poświęcono ją twórczości Adama Mickiewicza. Z czasem repertuar został poszerzony o utwory innych polskich, ale i zagranicznych twórców.

Eliminacje do tegorocznej edycji startują w przyszłym miesiącu. Przesłuchania będą prowadzone w czterech kategoriach: recytatorskiej, poezji śpiewanej, teatrze jednego aktora i wywiezione ze słowa. W konkursie

mogą wystartować uczniowie ze szkół ponadgimnazjalnych oraz dorośli.

W sobotę 11 marca na przesłuchanie do Chełmińskiego Domu Kultury w Chełmnie mogą wybrać się wąbrzeźnianie i mieszkańcy okolicznych powiatów. Zgłoszenia są przyjmowane do 7 marca.

Etap lokalny organizuje też Brodnicki Dom Kultury. Przesłuchania odbędą się w czwartek 23 marca. Mogą wziąć w nich udział osoby z Brodnicy, Golubia-Dobrzynia i okolicznych powiatów.

Udział należy potwierdzić do najbliższego piątku 17 lutego.

Najlepsi poeci awansują do etapu rejonowego, który jest zaplanowany na 25 marca w Wojewódzkim Ośrodku Animacji w Toruniu. Zwycięzcy zakwalifikują się do eliminacji wojewódzkich. Ten etap już 22 kwietnia w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury w Bydgoszczy.

Organizatorem konkursu jest Towarzystwo Kultury Teatralnej w Warszawie.

Tomasz Błaszkwicz

Co? Gdzie? Kiedy?

Lipno

➤ W piątkowy wieczór 17 lutego można skorzystać z atrakcji dla zakochanych par. O 17.00 w kinie Nawojka planowana jest bezpłatna projekcja filmu „Fireproof”, a następnie – w auli Miejskiego Centrum Kulturalnego – walentynkowe spotkanie przy muzyce i ciastku.

➤ W sobotę 25 lutego o 12.00 Miejskie Centrum Kulturalne i Stowarzyszenie Historyczno-Patriotyczne „Tożsamość” zorganizują I Ogólnopolski Festiwal Piosenki „Żołnierze wyklęci”. Mogą w nim wystartować reprezentacje szkół, domów kultury, innych placówek kulturalno-oświatowych oraz osoby prywatne. Szczegółowy regulamin i karta zgłoszenia znajdują się na stronie www.mcklipno.pl.

➤ W poniedziałek 27 lutego o 17.00 w lipnowskim kinie historię żołnierzy wyklętych przypomni Kajetan Rajski, dziennikarz, publicysta i autor dwutomowej publikacji „Wilczęta. Rozmowy z dziećmi Żołnierzy Wyklętych”. Wstęp wolny.

Golub-Dobrzyń

➤ W piątek 3 marca o 19.00 w DK zaśpiewa Teresa Werner. Piosenkarka wykona najpopularniejsze utwory, m.in. „Kocham swoje morze” czy „Miłość jest piękna”. Bilety kosztują 60 zł.

Wąbrzeźno

➤ W czwartek 16 lutego o 17.00 w galerii WDK bogatą kolekcję znaczków i kart pocztowych zaprezentuje Janusz Biegaj, prezes Koła Polskiego Związku Filatelistów w Wąbrzeźnie. Wstęp wolny.

➤ We wtorek 28 lutego o 17.00 w WDK aktorzy teatru Pomarańczowy Cylinder z Torunia zaprezentują spektakl dla dzieci „Profesorek Woderek i superbohaterowie”. Bilety kosztują 5 zł.

➤ W tym samym czasie w drugiej sali WDK przeboje z czarnej płyty przypomni Paweł Małs. Wstęp na „Ostatki w antykwaracie piosenki” jest bezpłatny.

➤ W sobotę 11 marca o 19.00 w WDK wystąpi Teatr Afisz. Aktorzy przedstawią spektakl kabaretowy zatytułowany „Lecz się w szpitalu”. Bilety w cenie 25 zł (20 zł w przypadku wejściówek grupowych) są do nabycia w kasie domu kultury od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-16.00.

Rypin

➤ Od 16 do 19 lutego o 17.00 i 20.00 w kinie Bałtyk zagości „Ciemniejsza strona Greya”. Film będzie pokazywany także od 22 do 26 lutego o godz. 20.00. W tych samych dniach o 17.00 będzie można obejrzeć „Ślady stóp”. Bilety na wszystkie seanse kosztują 12 zł.

➤ We wtorek 21 lutego o 17.00 w rypińskiej księgarni będzie okazja do rozmowy z ks. Tadeuszem Isakowiczem-Zaleskim na temat Ormian, Kresów i Fundacji im. Brata Alberta. Wstęp bezpłatny.

➤ Gmina Skrwilno po raz siódmy organizuje Wieczór Kabaretowy. Podczas tegorocznej edycji, która odbędzie się w niedzielę 26 lutego o 19.00 w hali sportowej w Skrwilnie, wystąpią grupy: Paraniormalni i K2. Bilety kosztują 55 zł i są dostępne w kasie urzędu gminy przy ul. Rypińskiej 7. Liczba miejsc ograniczona.

➤ W Dzień Kobiet 8 marca do RDK przyjadą aktorzy Teatru Capitol, którzy zaprezentują spektakl „Przekręt doskonały”. Na scenie zobaczymy m.in. Joannę Moro, Maję Bohosiewicz czy Bogdanę Kalis. Dodatkową atrakcją będzie spotkanie z Rafałem Cieszyńskim, rypinianinem także grającym w spektaklu. Widowisko rozpocznie się o 18.30. Bilety w cenie 85 zł i 70 zł można już rezerwować na stronie www.kupibilet.pl i w RDK.

Brodnica

➤ W czwartek 16 lutego o 19.00 w BDK członkowie Dyskusyjnego Klubu Filmowego obejrzą „Swiss Army Man” z Paulem Dano i Danielem Radcliffeem w rolach głównych. Karnet kosztuje 15 zł.

➤ W niedzielę 19 lutego o 17.00 w hali OSiR wystąpi Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Bilety zostały wyprzedane. Patronat nad koncertem objął burmistrz Brodnicy Jarosław Radacz.

➤ W piątek 24 lutego o 18.00 będzie można obejrzeć film „Elderly” w reżyserii Piotra Dumay. Po seansie planowane jest spotkanie z aktorem Mariuszem Bonaszewskim. Wstęp wolny.

➤ Niebawem wokalistka Alicja Majewska i kompozytor Włodzimierz Korcz wyruszą w trasę koncertową, podsumowującą 40-lecie współpracy artystycznej. Artyści wystąpią w Brodnickim Domu Kultury 5 marca o 17.00. Z pewnością nie zabraknie takich przebojów jak: „Być kobietą”, „Jeszcze się tam żagiel bieli” czy „Odkryjemy miłość nieznaną”. Muzykom będzie towarzyszył kwartet smyczkowy „Opera Quartet” Warszawskiej Opery Kameralnej. Bilety kosztują 75 zł.

oprac. (ToB)



16.02.2017-22.02.2017



program

Piątek 17 lutego

TVN 22:05

MISSION:IMPOSSIBLE

Protokół duchów

TVP 1



08:40 Grzech Fatmagül

05:55 Klan odc. 3073 - serial
06:25 Jaka to melodia? - rozrywka
06:55 Wokół Morza Śródziemnego odc. 1 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Grzech Fatmagül odc. 151 - serial
09:45 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV odc. 87 - serial
10:40 Puchar Świata w Pjongczangu
11:00 Puchar Świata w Pjongczangu
13:50 Grzech Fatmagül odc. 152 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator odc. 86
16:10 Złote serce odc. 39 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - rozrywka
18:05 Klan odc. 3074, - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murat IV odc. 88 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Kroniki ORLEN Cup odc. 4
20:15 Kroniki Ligi Europy UEFA odc. 2,
20:20 Pogoda
20:30 Legia Warszawa - AFC Ajax
21:00 Legia Warszawa - AFC Ajax
23:30 Seksturystryka dziecięca. Tropem pedofilów - dokumentalny
00:35 Sprawa dla reportera

TVP 2



13:40 Rodzinka.pl

05:55 Rodzinka.pl odc. 189, - serial
06:30 Dzika muzyka odc. 15,
07:00 M jak miłość odc. 1259, - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:05 Barwy szczęścia odc. 1600, - serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 326, - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 147, - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 106 - serial
14:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
14:45 Tysiąc i jedna noc odc. 2, - serial
15:40 Panorama - kraj
15:50 Pogoda - kraj
16:05 Na dobre i na złe odc. 662 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 148 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Międzynarodowy mityng ORLEN Cup w Łodzi Lekkoatletyka
20:05 Barwy szczęścia odc. 1601 - serial
20:40 Opiekun Thriller
23:05 Sponsoring - dramat
00:50 Raj na ziemi - komedia

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 12 s. 9 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 30
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1981
10:55 Ukryta prawda odc. 717 - serial
12:00 Szkoła odc. 369 - serial
13:00 19+ odc. 70 - serial
13:30 Szpital odc. 606 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 3 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 370 - serial
16:30 19+ odc. 71 - serial
18:00 Szpital odc. 607 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4861
20:10 Doradca smaku odc. 31
20:15 Na Wspólnej odc. 2428 - serial
20:55 Milionerzy odc. 5 - teleturniej
21:30 Kuchenne rewolucje odc. 1 s. 15 - rozrywka
22:30 Nieoczekiwana zmiana miejsc - komedia
00:55 Efekt motyla - thriller

POLSAT



09:00 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 515 s. 9 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 290 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 291 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 24 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 431 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 52 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 471 s. 8 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2440 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 556 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3323
16:30 Na ratunek 112 odc. 60 - serial
17:00 Gliniarze odc. 21 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2441 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 394 Serial komediowy
20:05 Diabeł ubiera się u Prady - komedia
22:20 Nigdy więcej - thriller

HITY DNIA

„Diabeł ubiera się u Prady”
(2006r.) POLSAT 22:05

Absolwentka dziennikarstwa, Andrea Sachs, otrzymuje posadę asystentki szefowej magazynu "Runway", Mirandy Priestley, najbardziej wpływowej kobiety świata mody.

„Alfie”
(2004r.) TVN 7 20:00

Pasją młodego Brytyjczyka są podboje miłosne. Otoczony pięknymi kobietami Alfie korzysta z każdej okazji do zwiększenia listy kochanek. Opamiętuje się dopiero wtedy, gdy nadużywa zaufania przyjaciela.

7 tvn



14:00 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 139 - serial
06:20 Szpital odc. 567 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 152 - serial
08:20 Zagubieni odc. 5 s. 5 - serial przygodowy
09:15 Magda M. odc. 15 s. 3 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 214 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 153 - serial
14:00 Szpital odc. 568 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 177 - serial
16:00 Zagubieni odc. 6 s. 5 - serial przygodowy
17:00 Dr House odc. 5 s. 1 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 18 s. 4 - serial fantastyczny
19:00 Ukryta prawda odc. 215 - serial
20:00 Alfie - komediodramat
22:15 Sposób na morderstwo odc. 9 s. 2 - serial kryminalny
23:15 Mroczne cienie - komedia

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Frank i dżungla odc. 2 s. 3 - serial
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 13 - animowany
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 11 - animowany
08:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 16 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 14 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 71 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 66 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 119 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 28 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 227 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 116
15:00 Dom nie do poznania odc. 67 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 114 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 33 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 120 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 228 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 42 - serial
21:15 Ślady zbrodni - thriller
23:15 Krwawa rzeka - thriller

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

05:55 Słodka miłość odc. 57 - serial
06:55 Sila: odnaleźć przeznaczenie odc. 116 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 8 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 11 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 21 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 16 s. 8 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 4 s. 4 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 6 - serial
13:30 Co ludzie powiedzą? odc. 2 s. 2 - serial
14:05 Co ludzie powiedzą? odc. 3 s. 2 - serial
14:40 13. posterunek odc. 4 s. 2 - serial
15:15 13. posterunek odc. 5 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 3 Rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 5 Rozrywka
17:00 Aukcja w ciemno odc. 11 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 12 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 276 s. 13 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 277 s. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 278 s. 13 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 279 s. 13 - serial
20:00 Wielkie kino - komedia
21:30 Bucky Larson: Urodzony gwiazdor - komedia
23:25 Spartakus: Krew i piach odc. 13 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny odc. 1214
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:20 W hołdzie Beksirskiemu - do.
08:45 Świat z widzenia - o fotografiach Jerzego Lewczyńskiego - dok.
09:35 Imagine Komediodramat
11:30 Chłopi odc. 4 - serial
12:45 Lekcje pana Kuki Film obyczajowy
14:30 Moja nowa droga Film obyczajowy
15:15 Design odc. 30 - serial
15:55 Informacje kulturalne
16:10 Chuligan literacki odc. 44
16:50 Imagine Komediodramat
18:45 Z Moskwy do Pietuszek z Wieniediktem Jerofiejewem - dokumentalny
19:40 Powietrze! - film animowany
19:45 Chłopiec który zobaczył górę lodową - film animowany
20:00 Pegaz
21:00 Fisher King - komediodramat
23:20 Dezerterzy odc. 34
23:50 Scena zbrodni - dokumentalny

TVP HISTORIA



14:00 Sensacje XX wieku

06:25 Co mogą martwi jeńcy - dokumentalny
07:35 Karol. Urodzony by być księciem odc. 2 - dokumentalny
08:40 Były sobie odkrycia odc. 6 - animowany
09:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
09:45 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:20 8 Kontynent odc. 2 - dokumentalny
11:30 Akcja AB - dokumentalny
12:25 Codzienny PRL
13:00 Gry wojenne odc. 3 - serial
14:00 Sensacje XX wieku
15:00 Encyklopedia II wojny światowej odc. 39 - serial
15:25 Ścieżki pamięci odc. 2 - serial
15:45 Druga wojna światowa - dokumentalny
16:45 Polak Węgier dwa bratanki. Prawdy i mity. Przeszłość i przyszłość - dokumentalny
17:40 Wspaniałe stulecie
18:35 Flesz historii Magazyn
19:00 Sensacje XX wieku
20:00 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Biały Dom Obamy odc. 2 - dokumentalny
21:45 Pogranicze w ogniu odc. 14 - serial
23:00 Spór o historię
23:45 Listy gończe
00:10 Listy gończe

TRWA

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilków odc. 51 - animowany
09:00 Na zdrowie
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Bioetyczny detektyw odc. 13 - dokumentalny
09:50 Kierunek przylącki - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokorzone
11:35 Spotkałem świętego
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy
13:20 Chłopcy z Namugongo - dok.
14:00 Filmowe życiorysy
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
16:35 Przegląd tygodnika rodzin katolickich "Źródło"
16:40 Filmowe życiorysy
17:00 U braci Omian - dokumentalny
17:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokorzone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Superkiesza odc. 27 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski
21:00 Apł Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Nie gości ducha ojca Maksymiliana
22:50 Początki z Indii - Charnai - miasto św. Tomasza Apostoła - dokumentalny
23:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

TVP 1



06:25 Jaka to melodia?

05:55 Klan odc. 3074 - serial
06:25 Jaka to melodia?
06:55 Wokół Morza Śródziemnego
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Magazyn śledczy Anity Gargas
09:15 Grzech Fatmagül odc. 152 - serial
10:20 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 88 - serial
11:15 Złote serce odc. 39 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Smaki polskie odc. 152
13:00 Młodzi lekarze odc. 9 - serial
13:55 Grzech Fatmagül odc. 153 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Ktokolwiek widział ktokolwiek wie...
16:00 Złote serce odc. 40 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:05 Klan odc. 3075 - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 89 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Kroniki Ligi Europy UEFA
20:15 Pogoda
20:30 Wiktoria odc. 5
21:30 Asterix i Obelix: Misja Kleopatra - komedia
23:30 Wygnani do raju odc. 6 - serial
00:35 Głina odc. 21 - serial

TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

05:55 Rodzinka.pl odc. 190 - serial
06:30 Misja natura odc. 2
07:00 M jak miłość odc. 1260 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:05 Barwy szczęścia odc. 1601 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 327 - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 148 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 107 - serial
14:10 Papież cierpienia - dokumentalny
14:45 Tysiąc i jedna noc odc. 3 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 Hity kabaretu
17:05 Tylko z tobą odc. 149 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:25 Barwy szczęścia odc. 1601 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1602 - serial
20:40 Układ zamknięty - thriller
22:50 Paweł Piekarczyk i przyjaciele
23:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas odc. 292 s. 14 - serial

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 13 s. 9 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 31
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 718 - serial
12:00 Szkoła odc. 370 - serial
13:00 19+ odc. 71 - serial
13:30 Szpital odc. 607 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 3 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 371 - serial
16:30 19+ odc. 72 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 719 - serial
18:00 Szpital odc. 608 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4862
20:00 LEGO. Przygoda - film animowany
22:05 Mission: Impossible IV - Protokół duchów - film sensacyjny
00:50 Miss Agent - komedia

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 516 s. 9 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 292 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 293 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 25 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 432 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 53 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 472 s. 8 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2441 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 557 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 1 - serial
17:00 Gliniarze odc. 22 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2442 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 395 - serial
20:10 Karate Kid - film przygodowy
23:00 Legion - horror
01:25 Jak upolować faceta? - komedia

7 tvn



06:20 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 140 - serial
06:20 Szpital odc. 568 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 153 - serial
08:20 Zagubieni odc. 6 s. 5 - serial przygodowy
09:15 Magda M. odc. 1 s. 4 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 215 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 154 - serial
14:00 Szpital odc. 569 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 178 - serial
16:00 Zagubieni odc. 7 s. 5 - serial przygodowy
17:00 Dr House odc. 6 s. 1 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 19 s. 4 - serial fantastyczny
19:00 Ukryta prawda odc. 216 - serial
20:00 Potop odc. 1 - film historyczny
23:20 Niesamowity jeździec - western

4



19:00 Policjanci i policjanci

06:00 Frank i dżungla odc. 3 s. 3 - serial
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 14 - animowany
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 12 - animowany
08:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 17 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 15 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 72 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 68 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 120 - serial
12:00 Galileo
13:00 Policjanci i policjanci i odc. 228 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 69 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 115 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 34 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 121 - serial
19:00 Policjanci i policjanci odc. 229 - serial
20:00 Ojciec panny młodej II - komedia
22:10 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 39 - serial
23:10 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 40 - serial
00:10 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 41 - serial

HITY DNIA



„Karate Kid”
(2010r.) POLSAT 20:10

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



„LEGO. Przygoda”
(2014r.) TVN 20:00

Emmet jest zwyczajnym, niewyróżniającym się ludzikiem LEGO. Pewnego dnia zostaje wzięty za kogoś innego i staje się członkiem niesamowitej drużyny, której celem jest powstrzymanie pewnego tyra.

puls



10:00 Napisala: morderstwo

05:55 Słodka miłość odc. 58 - serial
06:55 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 117 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 16 s. 8 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 12 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 22 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 9 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 5 s. 4 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 2 s. 2 - serial
13:30 Co ludzie powiedzą? odc. 4 s. 2 - serial
14:00 Co ludzie powiedzą? odc. 5 s. 2 - serial
14:45 13. posterunek odc. 5 s. 2 - serial
15:20 13. posterunek odc. 6 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 4 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 6 - rozrywka
17:00 Aukcja w ciemno odc. 12 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 13 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 278 s. 13 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 279 s. 13 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 279 s. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 280 s. 13 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 281 s. 13 - serial
20:00 Atak na posterunek - film
22:10 Dorwać Cartera - thriller
00:15 Wielkie kino - komedia

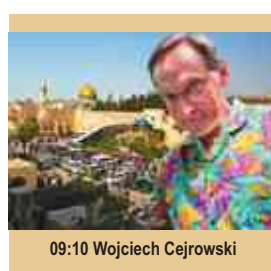
TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
07:55 Którędy po sztukę
08:05 Południk Wildsteina
08:45 Zezem odc. 6 - serial
09:15 Morderca zostawia ślad - film kryminalny
10:50 Fernando i humaniści - film obyczajowy
11:30 Chłopi odc. 5 - serial
12:50 Niemcy - dramat wojenny
14:50 Koncert Orchestre de Paris pod batutą Paava Jarvi
16:30 Dezerterzy odc. 34
17:00 Morderca zostawia ślad - film kryminalny
18:30 Videofan odc. 77
18:50 Ballada o królowej Elżbiecie - dokumentalny
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wstęp do filmu
20:25 Manhattan - komedia
22:10 Tygodnik kulturalny
22:55 Pegaz
23:35 Cztery słońca - komediodramat
01:20 Informacje kulturalne

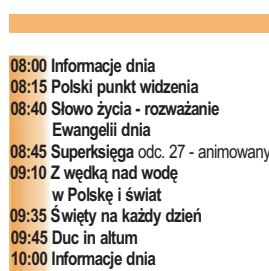
TVP HISTORIA



09:10 Wojciech Cejrowski

06:25 Powstanie wielkopolskie odc. 1 - serial
07:20 Leśny przewodnik po Bieszczadach - dokumentalny
08:05 Łowy na drobną zwierzynę - dokumentalny
08:35 Były sobie odkrycia odc. 7 - animowany
09:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
09:40 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Saga prastarej puszczy
11:20 Mój pierwszy dzień
11:45 Szalom Lejbuszewo
12:20 Z archiwum IPN
12:55 Biały Dom Obamy odc. 2 - dokumentalny
14:10 Sensacje XX wieku - serial przygodowy
15:05 Encyklopedia II wojny światowej odc. 51 - serial
15:30 Koło historii
16:05 Podróże z historią
16:40 Królowa Panoram - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 277 s. 4 - serial
18:40 Klub profesora Tutki odc. 14 - serial
18:45 Ścieżki pamięci odc. 7 - serial
19:05 Sensacje XX wieku
20:00 Wojownicy czasu
20:35 Holokaust odc. 3 - dokumentalny
21:40 Pogranicze w ogniu odc. 15 - serial
22:50 Szerokie tory
23:30 Listy gończe
00:30 Witold - dokumentalny

TRAM



08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Superksięga odc. 27 - animowany
09:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Głos Polski
11:35 Tak go pamiętam
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Uczeń i mistrz Film obyczajowy
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Nie gości ducha ojca Maksymiliana - dokumentalny
14:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 24 - serial
17:00 Drabina Jakubowa - serial przygodowy
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte młodych
18:55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19:30 Moja katolicka rodzina - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Samson i Dalila odc. 6 - serial
22:45 Święta Teresa z Lisieux - dok.
23:45 Spacer po misji w Gahunga

HITY DNIA

**„Miss Agent”
(2000r.) TVN 20:00**

Przed finałem konkursu Miss Ameryki morderca, ukrywający się pod pseudonimem Obywatel, informuje organizatorów, że podłoży bombę. Agentka FBI ma wziąć udział w konkursie i udaremnić zamach.

**„Seksmisja”
(1983r.) POLSAT 20:05**

W sierpniu 1991 roku dwaj śmiałkowie, Maks i Albert, dobrowolnie poddają się hibernacji. Budzą się w 2044 r. jako jedyni przedstawiciele rodzaju męskiego, który wyginął.

TVP 1



12:30 Wiktoria

05:35 Galeria odc. 16 - serial
06:05 Sprawa dla reportera
06:55 Zatrzymaj chwile odc. 7
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:30 Pełnosprawni
08:55 Firmowe ewolucje
09:25 Astronarium
09:55 My wy oni
10:45 Tajemnica skarbu Troi
- film przygodowy
12:30 Wiktoria odc. 5 - serial biograficzny
13:25 Okrasa łamie przepisy odc. 119
14:00 Rozdarte serca odc. 42 - serial
14:55 Zagadka hotelu Grand
odc. 17 s. 2 - serial
15:55 Galeria mistrzów: Marek Grechuta
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Komisarz Alex odc. 35 - serial
18:35 Blondynka odc. 63 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 GOL
20:15 Pogoda
20:30 62. Konkurs Piosenki Eurowizji
- krajowe eliminacje - Polska
21:35 62. Konkurs Piosenki Eurowizji
- krajowe eliminacje - Polska
22:20 Postrach nocy - horror
00:10 Asterix i Obelix: Misja Kleopatra
- komedia

TVP 2



15:10 Rodzinka.pl

05:25 Skarby natury na Kubie
- dokumentalny
06:30 M jak miłość odc. 1277 - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:45 Na sygnale odc. 129 - serial
11:25 Borneo - wyspa małych siłaczy
- dokumentalny
12:20 Południk Wildsteina odc. 22
13:00 Mów mi mistrzu odc. 6 - rozrywka
14:00 Familiada
14:35 Sonda II
15:10 Rodzinka.pl
odc. 192 s. 9 - serial
15:40 Bake off - Ale ciacho!
odc. 10 - rozrywka
16:50 Bake off - Ale przepis odc. 10
17:05 Herbatka z kabaretem
odc. 4 Kabaret i satyra
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Postaw na milion - kulisy
19:05 Postaw na milion Teleturniej
20:05 Mandela: Droga do wolności
- film biograficzny
22:40 Zabójcze umysły
odc. 87 s. 4 - serial
23:35 Kabaret Neo-Nówka przedstawia
- The SEJM odc. 1 Kabaret i satyra
00:10 Ronin - thriller

tvn



11:50 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
08:00 Dzień Dobry TVN
11:00 Na Wspólnej odc. 2425 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2426 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2427 - serial
12:15 Na Wspólnej odc. 2428 - serial
12:50 Ugotowani odc. 12 s. 10 - rozrywka
13:50 Agent - gwiazdy
odc. 1 s. 2 - rozrywka
14:50 MasterChef - najlepsi
z najlepszych - rozrywka
16:25 Kobieta na krańcu świata
odc. 6 s. 8
17:00 Domowe rewolucje
odc. 5 - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje
odc. 1 s. 15 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Miss Agent - komedia
22:15 27 sukienek - komedia
00:40 Dyktator - komedia

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków
odc. 11 - serial dla dzieci
08:15 Turbo Fast
odc. 20 - animowany
08:45 Jeźdźcy smoków: Na końcu
świata odc. 11 - animowany
09:15 Pan Peabody i Sherman
Show odc. 22 - animowany
09:45 Przygody Kota w butach
odc. 9 - animowany
10:15 Ewa gotuje odc. 259
10:50 Idol odc. 1 s. 5 Show
12:50 Karate Kid Film przygodowy
15:50 Kabaretowa Noc Pod
Gwiazdami - Lidzbark
Warmiński 2016 na bis
17:50 Chłopaki do wzięcia
odc. 31 - serial dokumentalny
18:20 Chłopaki do wzięcia
odc. 32 - serial dokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 396 - serial
20:05 Seksmisja - komedia
22:50 Jak upolować faceta?
- komedia
00:45 Droga bez powrotu VI: Hotel
na uboczu - horror

7 tvn



09:05 Przyjaciele

06:00 Ukryta prawda odc. 142 - serial
07:00 Mango - Telezakupy
09:05 Przyjaciele odc. 22 s. 6 - serial
09:35 Przyjaciele odc. 23 s. 6 - serial
10:05 Przyjaciele odc. 24 s. 6 - serial
10:35 Przyjaciele odc. 25 s. 6 - serial
11:05 Przyjaciele odc. 1 s. 7 - serial
11:35 Przyjaciele odc. 2 s. 7 - serial
12:05 Magda M. odc. 12 s. 3 - serial
13:10 Magda M. odc. 13 s. 3 - serial
14:10 Zaklinaczka duchów
odc. 15 s. 4 - serial fantastyczny
15:10 Psy i koty: Odwet Kitty
- komedia
16:50 Duma: podróż do domu
- film przygodowy
19:00 Akademia policyjna VII: Misja
w Moskwie - komedia
20:50 Mroczne cienie - komedia
23:20 Niezaliczona - komedia

4!



20:00 Policjantki i Policjanci

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu
odc. 13 Serial dla dzieci
06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu
odc. 14 Serial dla dzieci
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu
odc. 15 - animowany
07:35 Co nowego u Scooby'ego?
odc. 13 - animowany
08:05 Kacper: Szkoła Postrachu
odc. 18 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego?
odc. 16 - animowany
08:55 Stitch! Misja - film animowany
10:05 Nefretete: Tajemnica mumii
królowej - dokumentalny
11:05 Policjantki i policjanci
odc. 225 - serial
12:05 Policjantki i policjanci
odc. 226 - serial
13:05 Policjantki i policjanci
odc. 227 - serial
14:05 STOP Drogówka
15:05 Królowa balu - komediodramat
16:50 Ojciec panny młodej II
- komedia
19:00 Galileo
20:00 Policjantki i policjanci
odc. 228 - serial
21:00 Policjantki i policjanci
odc. 229 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział
kryminalny odc. 42 - serial
23:00 Jawajska gorączka - sensacyjny

TV puls



06:25 Niesamowite!

06:00 Niesamowite! odc. 20 - serial
06:25 Niesamowite! odc. 21 - serial
07:00 Taki jest świat odc. 36 s. 2
07:50 Co ludzie powiedzą? odc. 2 - serial
08:25 Co ludzie powiedzą? odc. 4 - serial
09:05 13. posterunek odc. 2 s. 2 - serial
09:40 13. posterunek odc. 3 s. 2 - serial
10:15 13. posterunek odc. 4 s. 2 - serial
10:50 13. posterunek odc. 5 s. 2 - serial
11:25 13. posterunek odc. 6 s. 2 - serial
12:05 Ale numer! odc. 2 - rozrywka
12:35 Ale numer! odc. 3 - rozrywka
13:05 Ale numer! odc. 4 - rozrywka
13:45 Syn prezydenta - komedia
15:45 Strażnicy skarbu Film przygodowy
17:45 Powrót do przyszłości II - komedia
20:00 Wpół do śmierci - film sensacyjny
22:00 Czas zemsty - film sensacyjny
00:10 8. mila - dramat

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:30 Informacje kulturalne
07:55 Trzeci punkt widzenia odc. 173
08:35 Odrobina mężczyzny na co dzień
09:30 Odrobina mężczyzny na co dzień
10:20 Informacje kulturalne
10:35 Pomniki historii odc. 36 - serial
10:50 Tygodnik kulturalny
11:50 Szlakiem Kolberga
- Misia Furtak odc. 7
12:25 Zemsta geeków - dokumentalny
13:35 Spona - komedia
15:10 Wydarzenie aktualne
15:45 Wstęp do filmu odc. 2 Rozmowa
15:50 Mój wujaszek - komedia
17:55 Pegaz
19:00 Legendy rocka odc. 3 - serial
19:25 Legendy rocka odc. 6 - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Tlen - film muzyczny
21:45 Glastonbury 2015: Florence+
The Machine Koncert
23:25 Midnight Express - thriller

TVP HISTORIA



07:35 Jak to działa?

06:25 Ginące cywilizacje
odc. 28 - serial
07:35 Jak to działa? odc. 1
08:05 Były sobie odkrycia
odc. 8 - animowany
08:40 Sposób na Alcybiadesa
odc. 2 - serial młodzieżowy
09:45 Okrasa łamie przepisy odc. 144
10:20 Skazani na Owczą Górę
odc. 4 - serial
10:50 Skazani na Owczą Górę
odc. 5 - serial
11:30 Pompeje: piwnica szkieletów
- dokumentalny
12:35 Wojownicy czasu
13:10 Świat żurawi
14:05 Szerokie tory
14:40 Wielka gra
15:40 Spór o historię
16:25 Złoty pociąg - dokumentalny
17:20 Trzcinnica - karpacka Troja
- dokumentalny
18:00 Szyfrowe prace odc. 1 - serial
19:10 Pompeje: piwnica szkieletów
- dokumentalny
20:10 Daleko od szosy odc. 6 - serial
21:35 8 Kontynent - dokumentalny
22:40 Polska 1050 odc. 8 - serial
23:10 Komandoria
odc. 7 - serial przygodowy
00:15 Holokaust odc. 3 - dok.

TRWAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Westerplatte młodych
08:55 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:00 Sanktuarium Dobrej Matki
Marsylczyków de la Garde
- dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Myśląc ojczyzna
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć...
w mijającym tygodniu
12:50 Drabina Jakubowa
- serial przygodowy
13:20 Siódmy sakrament
13:45 Po cóż są nam święci - serial
13:55 Samson i Dalila odc. 6 - serial
14:40 Piłoci. Białe-czerwoni
z Dębina - dokumentalny
15:25 Plan naszego ojca
odc. 21 - serial
16:00 Informacje dnia
16:10 W naszej rodzinie
17:00 Z Parlamentu Europejskiego
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Przegląd katolickiego
tygodnika "Niedziela"
19:30 Spotkanie z Magdą Buczek
19:45 Modlitwa z telefonicznym
udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Ocalić od zapomnienia
21:00 Apł Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Król Dawid
odc. 12 - serial historyczny
22:55 Święty na każdy dzień
23:00 Nasz fascynujący
wszechświat - dokumentalny

					
 18:35 Jaka to melodia	 08:40 Barwy szczęścia	 08:30 Dzień dobry TVN	 07:40 Jeźdźcy smoków	 09:25 Przyjaciele	 10:35 Galileo
06:00 Galeria odc. 18 - serial 06:30 Słownik polsko@polski 07:00 Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach 08:00 Tydzień 08:30 Ziarno 09:05 Fatima - dramat historyczny 11:00 Jak to działa? 11:35 Sekrety mnichów 11:50 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański 12:15 Między ziemią a niebem 13:00 Dzika Alaska odc. 1 - serial 14:05 Zakochaj się w Polsce 14:35 62. Konkurs Piosenki Eurowizji - krajowe eliminacje - Polska Koncert 16:00 Ojciec Mateusz odc. 171 - serial 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:30 Komisarz Alex odc. 36 - serial 18:35 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 20:05 Sport 20:15 Pogoda 20:25 Blondynka odc. 64 - serial 21:25 Moje pieskie szczęście - komedia 23:00 Sportowa niedziela 23:30 W lepszym świecie - dramat	05:35 Borneo - wyspa małych silaczy - dokumentalny 06:35 M jak miłość odc. 1278 - serial 07:35 Barwy szczęścia odc. 1598 - serial 08:05 Barwy szczęścia odc. 1599 - serial 08:40 Barwy szczęścia odc. 1600 - serial 09:10 Barwy szczęścia odc. 1601 - serial 09:40 Barwy szczęścia odc. 1602 - serial 10:15 Puchar Świata w Otepää Biegi narciarskie 10:25 Puchar Świata w Otepää Biegi narciarskie 12:05 Łowcy skalpów Western 14:00 Familiada Teleturniej 14:35 Sonda II 15:15 Na dobre i na złe odc. 662 - serial 16:20 Kochanie ratujmy nasze dzieci odc. 7 - serial 17:15 Herbatka z kabaretem odc. 11 Kabaret i satyra 18:00 Panorama 18:35 Sport-telegram 18:40 Pogoda 18:55 Rodzinka.pl odc. 192 s. 9 - serial 19:25 Rodzinka.pl odc. 193 s. 9 - serial 20:05 Ronin - thriller 22:20 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia 23:20 Samotne serca - dramat 01:20 Alpy Dramat psychologiczny	05:45 Mango - Telezakupy 07:55 Nowa Maja w ogrodzie 08:25 Akademia ogrodnika 08:30 Dzień Dobry TVN 11:00 Domowe rewolucje odc. 6 - rozrywka 12:00 Co za tydzień 12:30 Kobieta na krańcu świata 13:00 Żony Hollywood odc. 1 s. 3 - serial 14:00 Druga szansa odc. 1 s. 3 - serial 15:00 Jak ukraść księżyc - film animowany 17:00 Belle Epoque odc. 1 - serial 18:00 Ugotowani odc. 1 s. 12 - rozrywka 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! 20:00 MasterChef Junior odc. 1 s. 2 - rozrywka 21:30 Gwiazdne wojny II - Atak klonów - film SF 00:35 Mission: Impossible IV - Protokół duchów - film sensacyjny	06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:40 Jeźdźcy smoków odc. 12 - serial dla dzieci 08:10 Turbo Fast odc. 21 - animowany 08:40 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 12 - animowany 09:10 Horton słyszy Ktosia! - film animowany 11:00 Marley i ja: Szczęśliwe lata - komedia 12:50 Wygrać miłość - komedia 14:55 John Carter - film sensacyjny 17:50 Nasz nowy dom odc. 70 - rozrywka 18:50 Wydarzenia 19:20 Sport 19:25 Pogoda 19:30 Państwo w państwie odc. 220 20:05 Kabaretobranie 2016 - VIII Zielonogórska Noc Kabaretowa na bis Kabaret i satyra 23:05 Wschodzące słońce -dramat kryminalny 01:55 Boogeyman II - horror	05:50 Ukryta prawda odc. 144 - serial 06:50 Mango - Telezakupy 08:55 Przyjaciele odc. 3 s. 7 - serial 09:25 Przyjaciele odc. 4 s. 7 - serial 09:55 Przyjaciele odc. 5 s. 7 - serial 10:25 Przyjaciele odc. 6 s. 7 - serial 10:55 Przyjaciele odc. 7 s. 7 - serial 11:25 Przyjaciele odc. 8 s. 7 - serial 11:55 Magda M. odc. 14 s. 3 - serial 12:55 Magda M. odc. 15 s. 3 - serial 14:00 Magda M. odc. 1 s. 4 - serial 15:00 Potop odc. 1 - film historyczny 18:25 Akademia policyjna VII: Misja w Moskwie - komedia 20:00 Infiltracja - thriller 23:20 Obóz Jezusa - dokumentalny 01:05 Sposób na morderstwo odc. 9 s. 2 - serial	06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 15 Serial dla dzieci 06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 16 Serial dla dzieci 07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 16 - animowany 07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 14 - animowany 08:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 19 - animowany 08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 17 - animowany 09:00 Diabeł z trzema złotymi włosami odc. 5 - przygodowy 10:35 Galileo 11:35 Galileo 12:45 Królowa balu - komediodramat 14:30 Dzielnica Lakeview - thriller 16:45 Goście goście - komedia 19:00 Galileo 20:00 Ojczyź - thriller 22:05 Pola śmierci -- dramat wojenny 01:15 8. stopień zagrożenia - film katastroficzny



09:45 Wojciech Cejrowski

06:00 Taki jest świat
06:50 Co ludzie powiedzą? odc. 6 - serial
07:25 Co ludzie powiedzą? odc. 2 s. 2 - serial
08:00 Co ludzie powiedzą? odc. 4 s. 2 - serial
08:40 Ale numer! odc. 5 - rozrywka
09:10 Ale numer! odc. 6 - rozrywka
09:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 89
10:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 90
10:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 91
11:25 Powrót do przyszłości II - komedia
13:40 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm Film fantastyczny
14:50 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm Film fantastyczny
16:05 Bibliotekarz: tajemnica włóczęgi Film przygodowy
18:00 Garbi - superbryka - komedia
20:00 W obronie własnej - sensacyjny
22:00 Atak na posterunek -sensacyjny
00:10 Uwikłana odc. 8 - serial



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:30 Informacje kulturalne
07:45 Którędy po sztukę
08:00 Wstęp do filmu
08:05 Mój wujaszek - komedia
10:15 Kompozytorzy muzyki filmowej odc. 6 - serial
11:15 Trzeci punkt widzenia odc. 174
11:50 Elena Film obyczajowy
13:50 Nienasyceń odc. 3
14:15 W holdzie Beksiniemu - dokumentalny
14:45 Świat z widzenia - o fotografiach Jerzego Lewczyńskiego - dokumentalny
15:30 La Dolce Vita: Muzyka włoskiego kina Koncert
17:00 Pomniki historii odc. 32 - serial
17:15 Studio Kultura - niedziela z...
18:05 Dziewczyny do wzięcia - komedia
19:05 Czesław Niemen - Sopot '80
19:30 Sobie król - film obyczajowy
20:20 Syberia polska - dramat historyczny
22:40 Trzeci punkt widzenia odc. 174
23:15 Nika Lubowicz Koncert
00:20 Einsatzgruppen. Oddziały śmierci



09:45 Okrasza łamie przepisy

06:30 Ginące cywilizacje odc. 29 - serial
07:35 Mała Arabka i Matrix - dokumentalny
08:40 Znak orła odc. 11 - przygodowy
09:15 Znak orła odc. 12 - przygodowy
09:45 Okrasza łamie przepisy odc. 19
10:25 Wrak okrętu Króla Słońce - dokumentalny
11:35 Saga prastarej puszczy odc. 3 - serial
12:35 Przewodnik historyczny Bogusława Wołoszańskiego
13:15 Opowieść o Indiach odc. 6 - dokumentalny
14:15 Szerokie tory
14:45 Układ krążenia odc. 4 - serial
16:20 Wielka gra
17:30 Ex libris
18:00 Biała wizytówka odc. 1 - historyczny
19:05 Naród Putina. Dokąd zmierzają Rosjanie? - dokumentalny
20:15 Śmieciarz odc. 1 - serial
22:00 Pokazowe dzieci PRL - gdańskie pięcioraczki - dokumentalny
23:00 Nowe Ateny
23:55 V.I.P. Film sensacyjny



00:00 Programy powtórkowe
08:00 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:05 Polski punkt widzenia
08:30 Z Parlamentu Europejskiego
09:00 Spotkanie z Magdą Buczek
09:15 Ocalić od zapomnienia
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
10:30 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
10:35 Patryk - dzielný pasterz ze szmaragdowej wyspy Film animowany
11:10 Misjonarze Świętej Rodziny w Papui-Nowej Gwinei
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem
12:20 Wieś - to też Polska
13:30 Papież Polak do Rodaków
14:10 Albert Schweitzer Film biograficzny
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
17:00 Tam gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Retrospekcja
19:30 Jezus - królestwo bez granic odc. 9 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Cuda Jezusa odc. 34 - serial
22:30 Vatican Magazine
23:00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
23:30 Z Benedyktem XVI rok po roku odc. 6 - serial
00:00 Programy powtórkowe

HITY DNIA


„Wschodzące słońce” (1993r.) POLSAT 23:30

Para detektywów prowadzi śledztwo dotyczące tajemniczego zamordowania pięknej kobiety. Okazuje się, iż ma ono podłoże polityczne, związane ze stosunkami pomiędzy Japonią i Stanami Zjednoczonymi.


„Gwiezdne wojny II - Atak klonów (2002r.) TVN 21:30

Republiką zawładnął chaos. Na czele ruchu separatystów staje hrabia Dooku, rycerz Jedi, który przeszedł na stronę ciemności. Obi-Wan Kenobi odkrywa, że na jednej z planet tworzona jest armia klonów.

TVP 1



05:55 Klan

05:55 Klan odc. 3075 - serial
06:20 Jaka to melodia?
06:55 Dziką Alaską odc. 1 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Po prostu zdrowie
09:10 Grzech Fatmagül odc. 153 - serial
10:15 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 89 - serial
11:05 Złote serce odc. 40 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie - na zielono odc. 9
12:50 Wokół Morza Śródziemnego odc. 3 - serial
13:50 Grzech Fatmagül odc. 154 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Okrasa łamie przepisy odc. 120
16:10 Złote serce odc. 41 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:05 Klan odc. 3076 - serial
18:35 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 90 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:30 W roli Boga Spektakl teatralny
21:55 Chodzi o pieniądze
22:30 Gol Ekstra Magazyn piłkarski
23:00 Doktorzy śmierci - dokumentalny
00:05 Moje pieskie szczęście - komedia

TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

06:00 Rodzinka.pl odc. 191 s. 9 - serial
06:35 Coś dla Ciebie odc. 108
07:05 M jak miłość odc. 1261 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Barwy szczęścia odc. 1602 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 328 - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 149 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 108 - serial
14:10 Makłowicz w podróży odc. 156
14:45 Tysiąc i jedna noc odc. 4 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:00 Rodzinka.pl odc. 149 s. 6 - serial
16:30 Rodzinka.pl odc. 150 s. 6 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 150 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:25 Barwy szczęścia odc. 1602 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1603 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1279 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Złodziejka - thriller
23:20 Rodzinka.pl odc. 193 s. 9 - serial
23:50 Dwóch czarnych tygodniowo - dokumentalny
00:50 Wiadomości z drugiej ręki odc. 29 - serial

tvn



19:50 Uwaga!

05:50 Mango - Telezakupy
07:00 Kuchenne rewolucje odc. 1 s. 10 - rozrywka
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 719 - serial
12:00 Szkoła odc. 371 - serial
13:00 19+ odc. 72 - serial
13:30 Szpital odc. 608 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 3 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 372 - serial
16:30 19+ odc. 73 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 720 - serial
18:00 Szpital odc. 609 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 34
20:15 Na Wspólnej odc. 2429 - serial
20:55 Milionerzy
21:30 Druga szansa odc. 2 s. 3 - serial
22:30 Żony Hollywood odc. 2 s. 3 - serial
23:30 Życie bez wstydu odc. 12 s. 4 - rozrywka
00:25 Gwiazdne wojny II - Atak klonów - film SF

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 517 s. 9 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 294 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 295 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 26 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 433 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 54 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 473 s. 8 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2442 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 346 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3325
16:30 Na ratunek 112 odc. 2 - serial
17:00 Gliniarze odc. 46 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2443 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 397 - serial
20:05 Avengers - film sensacyjny
23:20 Ryzykanci - film sensacyjny
01:05 Kod da Vinci - thriller

HITY DNIA



„Avengers”
(2012r.) POLSAT 20:05

Widmo zagłady wisi nad światem. Szef tajnej organizacji S.H.I.E.L.D. tworzy specjalną jednostkę, w skład której wchodzi znani z komiksów superbohaterowie. Ci łączą siły, aby zapobiec katastrofie.



„Niesamowity jeździec”
(1985r.) TVN 7 20:00

Coy LaHood postanawia przejąć zyski, które mieszkańcom niewielkiej osady górniczej przynosi wydobycie złota. Terroryzuje ich, nie przebijając w środkach. Bezsilni górnicy nie stawiają oporu.

7 tvn



14:00 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 145 - serial
06:20 Szpital odc. 569 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 154 - serial
08:20 Zagubieni odc. 7 s. 5 - serial
09:15 Magda M. odc. 2 s. 4 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 216 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 155 - serial
14:00 Szpital odc. 570 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 179 - serial
16:00 Zagubieni odc. 8 s. 5 - serial
17:00 Dr House odc. 7 s. 1 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 20 s. 4 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 217 - serial
20:00 Niesamowity jeździec Western
22:25 Skazany na śmierć odc. 11 s. 2 - serial
23:25 Skazany na śmierć odc. 12 s. 2 - serial
00:25 Romeo musi umrzeć - sensacyjny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Frank i džungla odc. 4 s. 3 - serial
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 17 - animowany
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 15 - animowany
08:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 20 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 18 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 73 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 70 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 121 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 29 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 229 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 71 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 116 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 35 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 122 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 230 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 43 - serial
21:00 Śmierć na 1000 sposobów odc. 7 - serial
21:30 Śmierć na 1000 sposobów odc. 8 - serial
22:00 Galileo
23:00 Galileo
00:00 8. stopień zagrożenia - katastroficzny

puls



10:00 Napisła: morderstwo

05:55 Słodka miłość odc. 59 - serial
06:55 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 118 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 9 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 13 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 23 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 9 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 6 s. 4 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 4 s. 2 - serial
13:30 Co ludzie powiedzą? odc. 6 s. 2 - serial
14:10 Ale numer! odc. 2 - rozrywka
14:40 13. posterunek odc. 6 s. 2 - serial
15:20 13. posterunek odc. 7 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 5 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 7 - rozrywka
17:00 Aukcja w ciemno odc. 13 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 14 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 280 s. 13 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 281 s. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 282 s. 13 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 283 s. 13 - serial
20:00 Gwiazdy lombardu odc. 284 s. 13 - serial
20:30 Gwiazdy lombardu odc. 285 s. 13 - serial
21:00 Gwiazdy lombardu odc. 286 s. 13 - serial
21:30 Gwiazdy lombardu odc. 287 s. 13 - serial
22:00 Leon zawodowiec - dramat kryminalny
00:45 8. mila - dramat

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Studio Kultura - niedziela z...
09:15 Tata mama moja żona i ja - komedia
11:30 Chłopi odc. 6 - serial
12:35 Dama kameliowa - melodramat
14:30 Design odc. 1 - serial
15:05 Informacje kulturalne
15:25 Wydarzenie aktualne
16:05 Tata mama moja żona i ja - komedia
18:05 B.B. King: Życie Riley'a - dokumentalny
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Oblawa Dramat wojenny
22:00 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
22:40 Kemping - film krótkometrażowy
23:10 Którędy po sztukę odc. 35
23:15 Porządek z chaosu
23:45 Konwój - dramat

TVP HISTORIA



19:20 Sensacje XX wieku

06:25 Królowa Panoram - dokumentalny
07:30 Świat żurawi - film przyrodniczy
08:25 Były sobie odkrycia odc. 9 - animowany
08:55 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat
09:30 Wojownicy czasu
10:10 Nocna zmiana - dokumentalny
11:25 Ostatni korespondent - dokumentalny
12:25 Kłątwa Edgara - dokumentalny
14:10 Sensacje XX wieku
15:05 Sam przeciw wszystkim... czyli pierwszy wolny związkowiec - dokumentalny
15:40 Spór o historyczny
16:20 Naród Putina. Dokąd zmierzają Rosjanie? - dokumentalny
17:25 Ex libris
17:50 Wspaniałe stulecie odc. 278 s. 4 - serial
18:50 Flesz historii
19:20 Sensacje XX wieku
20:10 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:45 Pierwsza wojna światowa odc. 5 - serial
21:40 Pogranicze w ogniu odc. 16 - serial
22:45 Amerykańska broń odc. 5 - dokumentalny
23:45 Dziwny jest ten świat

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Wieś - to też Polska
09:25 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:30 Vatican Magazine
10:00 Informacje dnia
10:15 Światła nadziei - dokumentalny
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Opowieść wiecznie żywa - animowany
11:50 Retrospekcja
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Święta Klara - roślinka św. Franciszka - dokumentalny
13:10 Marana - dokumentalny
13:20 Wojownicy czasu
14:10 Młode wilki - film obyczajowy
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuaria polskie
16:30 Tydzień z Ziemi Świętej
16:50 Świadkowie
17:20 Święty na każdy dzień
17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. św. Ottona w Kostkowie
19:45 Jay Jay Odrzutowiec odc. 20 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa
22:10 Mojżesz - 10 przykazań odc. 9 Serial historyczny
23:00 Ojciec MC Givney - dokumentalny
00:00 Programy powtórkowe

TVP 1



05:55 Klan

05:55 Klan odc. 3076 - serial
06:25 Jaka to melodia?
06:55 Wokół Morza Śródziemnego odc. 3 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
08:40 Rok w ogrodzie
09:10 Grzech Fatmagül odc. 154 - serial
10:15 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 90 - serial
11:10 Złote serce odc. 41 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Magazyn rolniczy
12:55 Wokół Morza Śródziemnego odc. 4 - serial
13:55 Grzech Fatmagül odc. 155 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator odc. 87
16:10 Złote serce odc. 42 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:05 Klan odc. 3077 - serial
18:35 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 91 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 GOL Magazyn piłkarski
20:14 Kroniki Ligi Europy UEFA
20:15 Pogoda
20:30 Rozdarte serca odc. 43 - serial
21:25 El Principe - dzielnica zła odc. 7 - serial
22:25 Chrzest - dramat
00:05 Errata do biografii odc. 54 - serial

TVP 2



16:05 M jak miłość

06:00 Rodzinka.pl odc. 192 s. 9 - serial
06:35 Wspomnienie mistrza - dokumentalny
07:05 M jak miłość odc. 1262 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:05 Barwy szczęścia odc. 1603 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 329 - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 150 - serial
13:35 Rodzinka.pl odc. 109 - serial
14:10 Makłowicz w podróży odc. 157
14:45 Tysiąc i jedna noc odc. 5 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1279 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 151 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1603 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1604 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1280 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Jestem Kuba - dokumentalny

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 2 s. 10 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 34
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 720 - serial
12:00 Szkoła odc. 372 - serial
13:00 19+ odc. 73 - serial
13:30 Szpital odc. 609 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 3 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 373 - serial
16:30 19+ odc. 74 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 721 - serial
18:00 Szpital odc. 610 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 37
20:15 Na Wspólnej odc. 2430 - serial
20:55 Milionerzy odc. 7 - teleturniej
21:30 Agent - gwiazdy odc. 2 s. 2 - rozrywka
22:30 Kuba Wojewódzki odc. 2 s. 11 - talk show
23:30 Superwizjer

POLSAT



18:00 Pierwsza miłość

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 518 s. 9 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 296 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 297 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 27 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 434 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 55 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 474 s. 8 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2443 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 347 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 3 - serial
17:00 Gliniarze odc. 47 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2444 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 398 - serial
20:05 Kod da Vinci - thriller
23:10 Z Archiwum X - thriller
01:50 Nasze wielkie rodzinne wesele - komedia

tvn



14:00 Szpital

05:35 Szpital odc. 570 - serial
06:35 W-11 - wydział śledczy odc. 1125 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 155 - serial
08:20 Zagubieni odc. 8 s. 5 - serial przygodowy
09:15 Magda M. odc. 3 s. 4 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 217 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 156 - serial
14:00 Szpital odc. 571 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 180 - serial
16:00 Zagubieni odc. 9 s. 5 - serial przygodowy
17:00 Dr House odc. 8 s. 1 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 21 s. 4 - serial fantastyczny
19:00 Ukryta prawda odc. 218 - serial
20:00 Epidemia - film sensacyjny
22:35 Infiltracja - thriller
01:50 Kryminalni odc. 10 s. 8 - serial

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Frank i dżungla odc. 5 s. 3 - serial
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 18 - animowany
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 16 - animowany
08:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 21 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 19 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 74 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 72 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 122 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 30 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 230 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 118
15:00 Dom nie do poznania odc. 73 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 117 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 36 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 123 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 231 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 44 - serial
21:00 Obrońca - film sensacyjny
22:55 Ojczym - thriller
01:00 Spadkobiercy odc. 57 - rozrywka

HITY DNIA



„Epidemia”

(1995r.) TVN 7 20:00

Pułkownik Daniels, prowadząc badania, trafia do osady w sercu afrykańskiej dżungli, której ludność została zdziesiątkowana przez tajemniczą chorobę. W krótkim czasie nieznana epidemia dociera do USA.

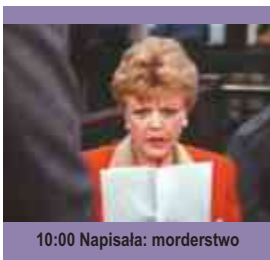


„Kod da Vinci”

(2006r.) POLSAT 20:05

W Luwrze zostaje zamordowany kustosz, Saunière. Sprowadzony z Harvardu światowej sławy historyk i badacz symboli ma pomóc policji w rozszyfrowaniu zagadkowych śladów znalezionych na miejscu zbrodni.

puls



10:00 Napisła: morderstwo

05:55 Słodka miłość odc. 60 - serial
06:55 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 119 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 9 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 14 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 1 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 9 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 7 s. 4 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 6 s. 2 - serial
13:30 Co ludzie powiedzą? odc. 7 s. 2 - serial
14:10 Ale numer! odc. 3 - rozrywka
14:40 13. posterunek odc. 7 s. 2 - serial
15:15 13. posterunek odc. 8 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 6 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 8 - rozrywka
17:00 Aukcja w ciemno odc. 14 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 15 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 282 s. 13 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 283 s. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 288 s. 13 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 289 s. 13 - serial
20:00 Terytorium wroga - dramat
22:10 Ip Man II - film biograficzny
00:20 Z archiwum policji odc. 4 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Informacje kulturalne ekstra
08:45 Engagement Film obyczajowy
09:55 Zbrodniarz i panna Film kryminalny
11:30 Chłopi odc. 7 - serial
12:35 Szczęśliwego Nowego Jorku
14:25 Kamizelka Nowele filmowe
15:15 Design odc. 2 - serial
15:50 Informacje kulturalne
16:15 Tygodnik kulturalny
17:10 Zbrodniarz i panna Film kryminalny
18:45 This is Comedy - nowe oblicze komedii - dokumentalny
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Ostatnia taśma
21:20 Chuligan literacki odc. 41
21:50 Gorzki ryż - dramat
23:50 Superprodukcja - komedia
01:30 Informacje kulturalne

TVP HISTORIA



19:00 Sensacje XX wieku

06:25 Riese - tajemnice wykute w skale
07:40 Wrak okrętu Króla Słońce - dokumentalny
08:45 Były sobie odkrycia odc. 10 - animowany
09:20 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
09:50 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:25 Opowieść o Indiach odc. 6 - dokumentalny
11:35 Sopocianie. Czas nadziei - dokumentalny
12:25 Koło historii
13:00 Amerykańska broń odc. 5 - dokumentalny
14:00 Sensacje XX wieku
14:55 Encyklopedia II wojny światowej odc. 26 - serial
15:40 Pierwsza wojna światowa odc. 5 - serial
16:35 Breslau Rudolfa Tauera - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 279 s. 4 - serial
19:00 Sensacje XX wieku
19:55 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:30 Kronika olimpijska
21:00 Kronika olimpijska
21:35 Pogranicze w ogniu odc. 17 - serial
22:45 Amerykańska broń odc. 6 - dokumentalny
23:45 V.I.P. - film sensacyjny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie Reportaż
09:10 Papież Polak do Rodaków
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
10:45 Tydzień z Ziemi Świętej
11:05 Mocni w wierze
11:35 Mysłąc ojczyzna
11:45 Dzieci tułacz
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Trinity Goodheart - dramat
13:50 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii
14:00 Mojżesz - 10 przykazań odc. 9 - serial historyczny
15:00 Wywiad ze Stevem Saintem
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą odc. 18
16:30 Kalejdoskop młodych
16:50 Aktualności akademickie WSKSIM
17:00 Życie monastyczne - serial
17:30 Okiem kamery
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysłąc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Strażnik swojego brata - film obyczajowy
00:00 Programy powtórkowe

HITY DNIA



Theresa znajduje na plaży butelkę, a w niej wzruszający list miłosny napisany przez mężczyznę do zmarłej żony. Postanawia odnaleźć nadawcę. Spotkanie tych dwojga zaowocuje wielką miłością.



Samolot rozbija się na Alasce. Ośmiu ocalałych z katastrofy musi zmierzyć się z siłami natury i z sobą. Nie mieliby szans na przetrwanie, gdyby nie jeden z nich.

TVP 1



05:55 Klan odc. 3077 - serial
06:25 Jaka to melodia?
06:55 Wokół Morza Śródziemnego
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:19 Kwadrans polityczny
08:40 Moda na rodzinę
08:50 Moda na rodzinę
09:15 Grzech Fatmagül odc. 155 - serial
10:15 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 91 - serial
11:10 Złote serce odc. 42 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Magazyn rolniczy
12:55 Wokół Morza Śródziemnego odc. 5 - serial
13:55 Grzech Fatmagül odc. 156 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator odc. 88
16:10 Złote serce odc. 43 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia?
18:05 Klan odc. 3078 - serial
18:35 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murat IV odc. 92 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Kroniki Ligi Europy UEFA
20:15 Pogoda
20:30 Śmierć na trzynastym piętrze - thriller
21:55 Magazyn śledczy Anity Gargas
22:35 Nieudany zamach na Kennedy'ego - dokumentalny
23:35 Spring Breakers - dramat
01:15 Sauna - komedia

TVP 2



06:25 Rodzinka.pl odc. 193 s. 9 - serial
07:05 M jak miłość odc. 1263 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:05 Barwy szczęścia odc. 1604 - serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 330 - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 151 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 110 - serial
14:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
14:45 Tysiąc i jedna noc odc. 6 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1280 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 152 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu
19:25 Barwy szczęścia odc. 1604 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1605 - serial
20:40 Na dobre i na złe odc. 663 - serial
21:45 Na sygnale odc. 130 - serial
22:25 Sekrety i grzeszki - komediodramat
00:25 Wiosna w Europie odc. 1 - dokumentalny

tvn



05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 3 s. 10 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 37
08:00 Dzień Dobry TVN
10:55 Ukryta prawda odc. 721 - serial
12:00 Szkoła odc. 373 - serial
13:00 19+ odc. 74 - serial
13:30 Szpital odc. 610 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 9 s. 3 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 374 - serial
16:30 19+ odc. 75 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 722 - serial
18:00 Szpital odc. 611 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 35
20:15 Na Wspólnej odc. 2431 - serial
20:55 Milionerzy odc. 8 - teleturniej
21:30 Belle Epoque odc. 2 - serial
22:30 Przetrwanie - film sensacyjny
00:55 Smoking - komedia

POLSAT



06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 519 s. 9 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 298 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 299 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 28 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 435 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 56 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 475 s. 8 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2444 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 348 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 4 - serial
17:00 Gliniarze odc. 48 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2445 - serial
18:50 Wydarzenia
19:15 Sport
19:20 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 399 - serial
20:00 Idol odc. 2 s. 5 Show
22:05 Dorwać byłą - komedia
00:35 Inna kobieta - komedia

7 tvn



05:20 Ukryta prawda odc. 146 - serial
06:20 Szpital odc. 571 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 156 - serial
08:20 Zagubieni odc. 9 s. 5 - serial
09:15 Magda M. odc. 4 s. 4 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 218 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 157 - serial
14:00 Szpital odc. 572 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 181 - serial
16:00 Zagubieni odc. 10 s. 5 - serial przygodowy
17:00 Dr House odc. 9 s. 1 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 22 s. 4 - serial fantastyczny
19:00 Ukryta prawda odc. 219 - serial
20:00 List w butelce - melodramat
22:50 Magazyn UEFA Champions League
23:55 Kryminalni odc. 11 s. 8 - serial
00:55 Tabloid: historia sekskandalu - dokumentalny

4



06:00 Frank i džungla odc. 6 s. 3 - serial
07:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 19 - animowany
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 17 - animowany
08:05 Kacper: Szkoła Postrachu odc. 22 - animowany
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 20 - animowany
09:00 Strażnik Teksasu odc. 75 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 74 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 123 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 31 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 231 - serial
14:00 STOP Drogówka
15:00 Dom nie do poznania odc. 75 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 118 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 37 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 124 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 232 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 45 - serial
21:00 Mściciel z Wall Street - film sensacyjny
23:00 Mgła - horror
01:00 Spadkobiercy odc. 58 - rozrywka

TV puls



05:55 Słodka miłość odc. 61 - serial
06:55 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 120 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 9 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 15 s. 2 - serial
10:00 Napisała: morderstwo odc. 2 s. 2 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 4 s. 9 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 8 s. 4 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 7 s. 2 - serial
13:30 Co ludzie powiedzą? odc. 8 s. 2 - serial
14:10 Ale numer! odc. 4 - rozrywka
14:45 13. posterunek odc. 8 s. 2 - serial
15:25 13. posterunek odc. 9 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 7 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 9 - rozrywka
17:00 Aukcja w ciemno odc. 15 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 16 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 288 s. 13 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 289 s. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 290 s. 13 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 291 s. 13 - serial
20:00 Spartakus: Bogowie areny odc. 15 - serial historyczny
21:05 Spartakus: Bogowie areny odc. 16 - serial historyczny
22:10 Wpół do śmierci - film sensacyjny
00:10 American Horror Story: Sabat odc. 8 s. 3 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Wydarzenie aktualne
08:55 Jedna wojna - dramat
10:30 Jak to jest być moją matką - film obyczajowy
11:30 Chłopi odc. 8 - serial
12:30 Jestem - dramat psychologiczny
14:20 Coś za coś - dramat
15:30 Design odc. 3 - serial
16:05 Informacje kulturalne
16:20 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat
17:00 Jedna wojna - dramat
18:40 Listy naszych czytelników - film obyczajowy
19:10 Biegiem biegiem - dok.
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Czy mówię jak gej? - dokumentalny
21:45 Informacje kulturalne ekstra
22:10 Patriotci - thriller
00:45 Alfabet polskiego performance

TVP HISTORIA



06:25 Breslau Rudolfa Taura - dokumentalny
07:20 W poszukiwaniu Joanny d'Arc - dokumentalny
08:25 Były sobie odkrycia odc. 11 - animowany
09:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
09:35 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:10 Tajemnice gór - dokumentalny
10:45 Łowy na grubego zwierza - dokumentalny
11:20 Delegat - Jan Piekalkiewicz - dokumentalny
12:30 Spór o historię
13:10 Kronika olimpijska
13:40 Kronika olimpijska
14:20 Sensacje XX wieku
15:15 Encyklopedia II wojny światowej odc. 40 - serial
15:50 Amerykańska broń odc. 6 - dokumentalny
16:45 Sarmacja czyli Polska odc. 1 - serial
17:40 Wspaniałe stulecie odc. 280 s. 4 - serial
18:50 Sensacje XX wieku
19:55 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:30 Nowe Ateny
21:20 Flesz historii
21:45 Pogranicze w ogniu odc. 18 - serial
22:55 Norymberga. Naziści wobec swoich zbrodni odc. 2 - dokumentalny
00:00 Ludzie i bestie - dramat

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy małuch to potrafi
09:00 Kalejdoskop młodych
09:20 Aktualności akademickie WSKSiM
09:25 Po cóż są nam święci - serial
09:35 Sanktuarium polskie
09:55 Święty na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:00 Przyroda i ludzie
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Poradnik szczęśliwego małżeństwa odc. 2 - serial
11:50 Szafarskie dni i noce czyli Chopin był u nas
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Po drugiej stronie stoła - film obyczajowy
13:40 Święty na każdy dzień
13:45 Yohan - wędrówki dzieci - film obyczajowy
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie
16:30 Wbrew wszelkim przeciwnościom
17:00 Po stronie prawdy Reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończzone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków odc. 52 - animowany
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Opowieść o ojcu Damianie - film obyczajowy
00:00 Programy powtórkowe

Dobrze zjeść

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

PTYSIE Z BROKUŁAMI

Składniki:

- 10 dag mąki
- 5 dag masła
- 2 jajka
- sól
- 120 g serka śmietankowego
- 30 dag brokułów

Sposób wykonania:

Ciasto: zagotować pół szklanki wody z masłem i solą. Wsypać mąkę, energicznie wymieszać cały czas podgrzewając, aż ciasto będzie odstawać od naczynia. Ciasto przestudzić, dodać kolejno jajka,



Monika Falkowska

zmiksować na jednolitą masę. Masę ptyśową włożyć do worka cukierniczego, wyciskać małe porcje na blachę. Piec w temp. 200 stopni (termoobiegi), aż ptyśie urosną i zrumienią się. Upieczone ostudzić, przeciąć na pół.

Farsz: zagotować wodę z solą, dodać mrożone brokuły, gotować około 3 minut, osączyć, zmiksować z serkiem śmietankowym, doprawić solą. Farsz włożyć do szprycy i wypełnić nim ptyśie.

Smacznego!

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

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

POGODA

CZW. 16.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 3 -2 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1030 1033 hPa wiatr: 13 15 km/h
PT. 17.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 3 0 °C opady: 2 1 mm ciśnienie: 1022 1025 hPa wiatr: 11 15 km/h
SOB. 18.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 4 1 °C opady: 0.1 1 mm ciśnienie: 1026 1029 hPa wiatr: 12 15 km/h
NIEDZ. 19.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 6 2 °C opady: 0.1 0 mm ciśnienie: 1022 1025 hPa wiatr: 25 28 km/h
PN. 20.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 7 4 °C opady: 1 0 mm ciśnienie: 1016 1020 hPa wiatr: 27 30 km/h
WT. 21.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 9 7 °C opady: 3 2 mm ciśnienie: 1013 1015 hPa wiatr: 23 25 km/h
ŚR. 22.2.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 8 4 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1014 1018 hPa wiatr: 25 24 km/h

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Okulary używane przez narciarzy		Liczba; gromada, chmura, tłum		Lewy dopływ Renu		Ogłoszony przez władzę państw		Duża pałatka		Skala osadowa, martwica wapienna	6	Krótki, lekki, czujny sen; półsen	Zakład, w którym sprzedaje się leki
Halucynacja, przywidzenie, złudzenie	9					Północnoamerykański step							
Dłoń, prawica; graba					7					Ogół liter składających się na dany alfabet		Miasto w woj. kaliskim	
Wagon - platforma						Punkt widzenia; ujęcie							10
			3						Imię Nagi, polityka węgiel				
Imię Krajewskiego, lidera "Czerwonych gitar"	Miejsce uzyskane w klasyfikacji			Imię żeńskie - imieniny 12.VI		Końcowy moment skoku; lądowanie	1					4	
									Plecionka				
Okeanida, matka Plejad i Hiad		Rzeka w Azji		Hiszpańskie imię żeńskie		Podstawa, punkt oparcia		Najstarsza (dolna) epoka jury		11	Samochód		Np. krupnik
Ludożerca, człowiek okrutny			12							Szalom, pisarz żydowski			
Pochodna amoniaku						Japońska firma samochodowa							
Ze stolicą w Tunisie										Spod ciemnej gwiazdy			
Epidemia, mór					2		8	Dopływ Rodanu				5	

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

Baw się z maluchem na dworze

WYCHOWANIE ▶ Przebywanie dzieci na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na rozwój ich organizmu. Połączone z ruchem, pozwala na rozładowanie energii wewnętrznej

Milusińscy w trakcie gier i zabaw mają kontakt z rówieśnikami, tworzą grupy oraz rywalizują ze sobą. Każde zaangażowanie dzieci w grę lub zabawę ma pozytywny wpływ na rozwój osobowości. Uczy współdziałania, wyzwala chęć walki, pozwala na świadome przeżywanie zwycięstw i godne przyjmowanie porażek.

Ruch nie tylko wzmacnia organizm dziecka. Daje mu także wiedzę na temat jego własnej osoby, innych ludzi, przestrzeni i przedmiotów. W ten sposób dziecko uczy się siebie i świata. Ruch to zdrowie nie tylko fizyczne, ale też dobra kondycja psychiczna oraz lepszy rozwój umysłowy. To własne dzia-

łanie. Użycie swojego ciała i zmysłów. Próba i eksperymentowanie. Ruch to doświadczenie najbardziej podstawowe. Pobudza rozwój mięśni, serca i płuc, co ma szczególne znaczenie w okresie dzieciństwa, kiedy maluch rośnie.

Ruch ma też istotny wpływ na kształtowanie się i pracę mózgu. U dziecka myślenie najpierw zachodzi poprzez aktywne działanie. Ruszając się – uczy się, czyli trenuje ciało, ale umysł też. Mózg ma bardzo duże zapotrzebowanie na tlen, a zabawy ruchowe zwiększają napływ krwi do mózgu, a tym samym jego dotlenienie. Pod wpływem ruchu wydzielają się w mózgu substancje chemiczne, które pobu-

dżają rozwój komórek nerwowych i usprawniają połączenia między nimi. Każdy nasz ruch wymaga współdziałania wielu mięśni, orientacji w otoczeniu, wiedzy o stanie własnego ciała, wykorzystania informacji zgromadzonych w magazynach pamięci. Angażuje więc wiele obszarów mózgu, co wpływa na rozwój umysłowy dziecka.

Dziecko samo dąży do tego, by poznać świat całym swoim ciałem i wszystkimi zmysłami – w ten sposób chce go zrozumieć. Sprzyja mu w tym naturalna ciekawość świata, potrzeba aktywności, radość z przeżywania zmysłowego, gotowość, by iść aż do własnych granic. W wieku przedszkolnym zachodzą

procesy rozwojowe, które tworzą podstawę dla późniejszej sylwetki i zdolności do wysiłku. Ruch jest motorem rozwoju dziecka. Dlatego stwarzamy dzieciom zarówno w przedszkolu, jak i w domu okazje do ruchu, podtrzymujemy i rozwijamy ten naturalny nawyk ruszania się. Jak to zrobić? Bawić się. W jaki sposób? Oto kilka propozycji zabaw ruchowych. Każda z nich przynosi inne korzyści.

• **DZIWNE ULICE** dla kinestezji. Dzieci wraz z opiekunami (rodzicami lub nauczycielkami) znajdują się w lesie, na przykład na polanie. Wyobrażają sobie, że czarodziejskim sposobem znaleźli się w tajemniczym mieście, w którym znajdują się ulice o niezwykłych nazwach. Jest ulica Skakania na jednej nodze, Głaskania, Łaskotania, Przysiadów, Chodzenia tyłem, Śmiania się do rozpuku. Gdy się jest na jednej z takich ulic, trzeba robić dokładnie to, co mówi jej nazwa. Zabawa ta doskonale wpływa na postrzeganie kinestetyczne. Kinestezja oznacza postrzeganie zależności przestrzennych, czasowych, siłowych i napięciowych własnego ruchu, kiedy nie są ważne żadne bodźce z otoczenia, tylko te, które powstają w ciele. Na tym buduje się postrzeganie fizyczne – dziecko może objąć własne granice, może rozwijać wyobrażenia o własnym ciele. Odczuwa ruch, który przekazywany jest przez mięśnie i stawy. Taka umiejętność potrzebna jest nam na przykład przy klaskaniu, gdy nie musimy cały czas kontrolować, by nasze dłonie na siebie natrafiały. Aktywność ruchowa automatyzuje w mózgu zachowania potrzebne nam w codziennym życiu.

• **ZŁAP WIATR PARASOLEM** dla wszystkich zmysłów i zręczności motorycznej. Dni, kiedy pada śnieg, można wykorzystać, by z korzyścią dla rozwoju dziecka ruszać się na świeżym powietrzu. Bieganie z rozłożonym parasolem może być źródłem radości. Sprawmy maluchowi mały parasol i zachęmy go, żeby z nim biegał po jakiejś otwartej przestrzeni. Gdy będzie trzymał go przed sobą, doświadczy, co to znaczy odpychać wiatr, gdy za sobą – będzie go tupał. Złożony parasol można wbić w ziemię i biegać dookoła niego w kółko. Kto zrobi więcej kółek? Tata, mama czy dziecko? Trudniejsza wersja ćwiczenia – parasol stawiamy szpicem na twardym podłożu – dziecko puszcza go i szybko biegnie wokół niego. Czy uda mu się obieć go wkoło, zanim parasol upadnie? Zabawy tego typu ponoszą ogólną sprawność dziecka i dotleniają jego mózg. Poza tym budzą radość z eksperymentowania, wymagają samodzielności,

wspierają zręczność motoryczną, pobudzają wszystkie zmysły (można przy okazji porozmawiać o tym, jaki zapach ma śnieg albo zimowy las). Przyczyniają się również do tego, by wzmacniać zaufanie we własne możliwości.

• **CZAPLA NA DESCE** dla równowagi. Deskę albo gruby konar oprzyjmy końcami na pieńkach drzew albo w inny sposób wykorzystajmy przyrodę, by zrobić coś w rodzaju kładeczki. Zadaniem dziecka jest po niej przejść (trzeba je jednak asekurować). Przy każdym kroku używa ponad 50 współdziałających ze sobą mięśni. Mózg uczy się koordynować ich pracę. Starszym dzieciom można zaproponować balansowanie na desce położonej na okrągłym pieńku. Podczas tej zabawy mózg analizuje informacje płynące z czujników (receptorów) zlokalizowanych w mięśniach i ścięgnach, z układu przedsionkowego oraz siatkówki oka i stara się utrzymać w odpowiednim położeniu środek ciężkości ciała. Tego rodzaju ćwiczenia usprawniają zmysł równowagi. Dzieci w sposób naturalny go ćwiczą, wchodząc na każdy murek, krawężnik czy drabinki na placu zabaw.

Duże znaczenie dla aktywności dziecka mają również rodzinne spacer. Okazuje się, że to zanikająca tradycja. Badania naukowe przeprowadzone niedawno w Wielkiej Brytanii wykazały, że 2/3 ludzi na całym świecie nie chodzi na rodzinne spacer, mimo że mają one korzystny wpływ na nasze zdrowie, kondycję i życie rodzinne. Ponad połowa respondentów podała, że chodzi na spacer rzadziej niż dzieś się lat temu. Cierpi na tym nasza kondycja fizyczna i zdrowotna. Spacer są idealną formą aktywności fizycznej. Dzięki nim obfite jedzenie nie pójdzie nam w boczki. Wspólny spacer pozwala rodzinie na kultywowanie wzajemnych zainteresowań i spędzanie w pozytywny sposób czasu na świeżym powietrzu. Na dworze – z dala od telewizora, kuchennych urządzeń i telefonów – myśli się zupełnie inaczej. Można porozmawiać o sprawach, o których w domu mówi się o wiele trudniej niż na łonie przyrody. Dzieci mogą wreszcie się wybiegać, poszaleć, po prostu poruszać się na powietrzu.

oprac. pedagog

Katarzyna Laudańska-Becker

Literatura: Renate Zimmer, „Dzieci potrzebują wiary w siebie. Zabawy ruchowe, które czynią mądrymi i silnymi”, Wydawnictwo Jedność

Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
w Wąbrzeźnie, ul. Wolności 35
www.poradnia-wab.kei.pl
tel./fax 56-688-21-75

VII KONKURS MODELI HISTORYCZNYCH I WYSTAWA MAKIET W RYPINIE

25 lutego 2017r. sobota, godz. 12⁰⁰-17⁰⁰

hala sportowa Rypińskiego Centrum Sportu (ul. Dworcowa 11)

Organizator: Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej
Pod patronatem: Burmistrz Miasta Rypin
W partnerstwie: Rypińskie Centrum Sportu

SPONSOR GENERALNY: Rypin, Biogazownia Rypin

RYPIN.TV TV RYPIN

E-uzależnienia dzieci i młodzieży to coraz większy problem

WYCHOWANIE ▶ Wiele młodych ludzi nie wyobraża sobie życia bez stałego bycia online, używania telefonu komórkowego czy przynależności do portalu społecznościowego. E-uzależnienie jest nasilającym się problemem, dotyczącym coraz młodszych użytkowników nowoczesnych technologii



Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień wskazują, że podłoże e-uzależnienia jest w zasadzie takie samo jak w przypadku innych. Jest tak samo groźne, jak nałogowe palenie papierosów, picie alkoholu czy zażywanie narkotyków. Młodzież zagrożona uzależnieniem od danej e-czynności wykonuje ją w sposób bardzo intensywny.

Rodzicu, jeżeli twojemu dziecku czynność ta zajmuje dużo czasu, jest powtarzana często i w sposób bardzo regularny, powinien się zainteresować. Nauczycielu, jeżeli widzisz uczniów, którzy zawsze z komórką, w miejscach z dostępem do sieci, są pochłonięci przeglądaniem stron internetowych, zareaguj, porozmawiaj z rodzicem.

Wśród ludzi e-uzależnionych występuje przymus lub fascynacja daną czynnością oraz tzw. wręcanie się w nią, co przejawia się w zachowaniach wskazujących na trudność powstrzymania się od wykonywania tej czynności.

W przypadku internetu i e-gier, osoby zagrożone uzależnieniem ujawniają potrzebę coraz bardziej intensywnego (częstsze i dłuższe) korzystania z internetu lub grania i ciągłego dostępu do internetu. Realizują ją,

mając komputer włączony przez cały czas, włączając komputer zaraz po przebudzeniu, chodząc wszędzie z komputerem, poszukując okazji do korzystania z komputera w każdej sytuacji i o każdej porze oraz nieustannie sprawdzając coś związanego z daną czynnością (np. częste sięganie po komórkę, by coś sprawdzić w internecie).

Według opinii specjalistów, u młodzieży zagrożonej uzależnieniem ujawnia się także nadmierne zaabsorbowanie daną czynnością, staje się ona ważniejsza od wszystkich innych. Jest ona głównym tematem myślenia (o czym można wnioskować np. z ciągłego zamyślenia) oraz głównym, a nawet jedynym tematem rozmów.

W przypadku e-czynności młodzież zagrożona e-uzależnieniem zaczyna tracić umiejętność realistycznej oceny własnych zachowań. Zatraca się także granica między światem rzeczywistym i wirtualnym. Rozmowy dotyczące świata wirtualnego brzmią jakby dotyczyły świata rzeczywistego. Świat wirtualny jest ważniejszy niż realny. W sytuacji braku możliwości wykonywania danej e-czynności, pojawiają się negatywne emocje, takie jak złość, nerwowość,

wiają się trudności z koncentracją w trakcie lekcji oraz przysypianie na lekcjach, związane z zaabsorbowaniem e-czynnością oraz graniem lub siedzeniem w internecie do późnych godzin nocnych.

U młodzieży zagrożonej e-uzależnieniem od internetu ogólnie oraz od e-gier i e-hazardu występują także różne problemy i pogorszenie funkcjonowania w domu, uważane przez specjalistów za kluczową przyczynę zagrożenia e-uzależnieniem.

Młodzież zagrożona e-uzależnieniem miewa problemy zdrowotne. Ograniczenie ilości snu przejawia się zmęczeniem, ospałością, podkrążonymi oczami albo pobudzeniem. Pojawiają się problemy ze snem i wstawaniem rano. Zaniedbywane są także inne potrzeby fizjologiczne, takie jak jedzenie i higiena. U e-graczy pojawiają się bóle ręki i karku.

Źródło w rodzinie

Zdaniem specjalistów, jednym z kluczowych źródeł zagrożenia e-uzależnieniem są osłabione relacje rodzinne, czyli mała ilość wspólnie spędzanego czasu (niepoświęcanie czasu dzieciom, nieobecność rodziców), brak wspólnych aktywności, słaby kontakt dzieci z rodzicami, a także brak odpowiednich umiejętności lub brak kontroli rodzicielskiej. W szczególności szkodzi brak miłości, opieki, niedocenianie, brak zainteresowania dzieckiem, poczucie odrzucenia. Wspiera-

nie przez rodziców korzystania przez dziecko na wczesnym etapie rozwoju z komputera i internetu jest bardzo niebezpieczne. Daje rodzicom poczucie wygody i bezpieczeństwa (dziecko siedzi w domu, nie włóczy się) oraz dumy (dziecko potrafi więcej niż oni sami). Wynika też często z braku potrzeby kontroli nad dzieckiem, obarczania pociech problemami rodziców (np. brak pracy), wychowania bez norm w zakresie korzystania z dóbr materialnych, braku jasnych granic, budowania nadmiernej naiwności i zaufania.

Co zrobić?

Jak można pomóc młodemu człowiekowi, u którego obserwujemy opisane wyżej objawy? Czy wystarczy rozmowa? Oczywiście że nie!

Rodzicu, zainteresuj się swoim dzieckiem, zobacz jak spędza czas, jak zachowuje się w szkole, jakie robi postępy w nauce i – co najważniejsze – poświęć mu dużo więcej czasu. Porozmawiaj z wychowawcą i pedagogiem szkolnym.

Wspomaganiem rodziców w przeciwdziałaniu e-uzależnieniu dzieci i młodzieży zajmują się poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Są tam specjaliści, którzy wiedzą jak pomóc tobie i twojemu dziecku.

Iwona Michałek



Kłopoty w szkole i ze zdrowiem

Ważnym symptomem i jednocześnie konsekwencją są także problemy szkolne. Zagrożeni e-uzależnieniem zaniedbują obowiązki szkolne, co przejawia się w nieodrabianiu prac domowych, zaprzestaniu uczenia się, a także w nieobecnościach w szkole, spóźnieniach lub przychodzeniu na późniejsze godziny lekcyjne (w związku z e-graniem). Mają małą motywację do nauki, a ich oceny ulegają pogorszeniu. Poja-

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

W pracy szczególnie ważna okaże się umiejętność odczytywania intencji innych. Jeśli trafnie je zinterpretujesz, podejmiesz dobre decyzje i w przyszłości masz szansę na dodatkowy zarobek. Najbliższe dni mogą być nerwowe nie tylko w sferze zawodowej, ale i osobistej. Jednak wkrótce wszystko wróci do normy. Po weekendzie spojrzysz na partnera przez różowe okulary.



Wodnik
(20.01-18.02)

Od dawna sądzisz, że powinieneś dostać podwyżkę? Nadszedł dobry czas, by o nią zawalczyć. Śmiało domagaj się swego. Zastanów się też, dokąd zmierza twoja kariera. Może warto zaplanować strategię długoterminową i konsekwentnie ją realizować? Twoje zmienne nastroje dadzą się we znaki domownikom. Staraj się nie podporządkowywać wszystkiego swoim humorom.



Ryby
(19.02-20.03)

Najbliższe dni będą spokojne, odetchniesz i będziesz mogła poukładać zaległe sprawy. W sprawach zawodowych działaj bez wahania, bo jesteś skazana na sukces. Skorzystaj z chwili wytchnienia, zadбай o siebie. Dobrze ci zrobi wizyta w SPA czy u kosmetyczki albo aktywność sportowa. Pamiętaj też o odpowiednio zbilansowanej diecie, by układ pokarmowy nie szwankował.



Baran
(21.03-20.04)

Rozdrażnienie, nerwowość, drobne niepowodzenia będą towarzyszyć ci w najbliższych dniach we wszystkich sferach życia. Zaciśnij zęby i przetrwaj niekorzystny czas. Za chwilę będzie dużo lepiej, zza chmur wyjdzie słońce i wpadniesz na świetny pomysł dotyczący pracy. To może być początek zmian w twojej karierze. Zastanów się, czy to nie pora, by zmienić firmę.



Byk
(21.04-21.05)

Korzystny zbieg okoliczności sprawi, że przekujesz porażkę w sukces. Przysporzy ci to wiele radości, będziesz mieć satysfakcję z pracy. Jeśli jesteś sam, wybierz się na imprezę. Na pewno nie zabraknie okazji do flirtów. Byki w stałych związkach poczują przypływ gorących uczuć i szczególną więź z partnerem. Będziesz podatny na natuzje, uważaj, by się nie przeciążyć.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

Skłonność do ryzyka sprawi, że będziesz chciał podjąć niekorzystną decyzję biznesową. Dwa razy przemyśl każdą sprawę, by nie wpakować się w tarapaty. Zamiast stałe złościć się na partnera, wysłuchaj, co ma do powiedzenia. Bądź wyrozumiały, tobie też zdarzają się słabsze dni. Wolne Bliźnięta mogą być zdziwione, gdy odezwie się do nich ktoś, o kim od dawna myślał.



Rak
(21.06-22.07)

W pracy wszyscy będą cię irytować i trudno ci będzie oprzeć się wrażeniu, że funkcjonujesz w kompletnym chaosie. Za dwa, trzy dni emocje opadną i klimat w sprawach zawodowych zdecydowanie się polepszy. Póki co, zaprosz ukochaną osobę na romantyczną kolację i odreaguj frustrację. Zdrowie będzie sprzyjać, nie zabraknie ci też energii życiowej.



Lew
(23.07-22.08)

W pracy czeka cię pokonywanie mnóstwa drobnych przeszkód. Bardzo się tym zmęczysz. Łatwo teraz o konflikt ze współpracownikami. Staraj się wykazać cierpliwość i policz do 10 zanim powiesz coś, czego później będziesz gorzko żałował. W sprawach sercowych także huśtawka nastrojów. Całe szczęście, że przynajmniej na kondycję zdrowia nie musisz narzekać.



Panna
(23.08-22.09)

Dzięki świetnym kontaktom z ludźmi uda ci się rozwiązać wiele problemów w pracy oraz wzmocnić swoją pozycję. Inni będą pytać cię o radę, wykażesz się fachową wiedzą. Dobry czas dla spraw sercowych, o ile nie rozdmuchasz drobnego konfliktu z partnerem.



Waga
(23.09-23.10)

Nadejdą dobre dni, na które czekałaś z niecierpliwością. Wszystko stanie się łatwiejsze, ludzie bardziej przyjaźni. Zawodowo dużo teraz osiągniesz. Jeśli jesteś w stałym związku, musisz uzbroić się w cierpliwość. Wybacz, porozmawiaj, a wkrótce niebo nad wami rozjaśni się.



Skorpion
(24.10-21.11)

Podwyżka, przeforsowanie projektu, awans? Nie ma dla ciebie rzeczy niemożliwych, otwarcie rozmawiaj z szefem. Poczujesz gwałtowny przypływ sił vitalnych. To przełoży się też na ożywienie w związku. Zaplanujcie koniecznie wspólne wyjście np. na kolację.



Strzelec
(22.11-21.12)

Skoncentrujesz się na sferze zawodowej i będziesz aktywnie działać na tej niwie. Nadrobisz zaległości i jeszcze wykażesz się inicjatywą, co docenią przełożeni. W stałych związkach sielanka. Jeśli jesteś sam, koniecznie wybierz się w weekend na imprezę. Poznasz kogoś wyjątkowego.

Kolorowanki dla dzieci



Przed Magdą Gessler

KULINARIA ▶ Kuchnia francuska kojarzona jest z najlepszymi paryskimi restauracjami i żabimi udkami i ślimakami. W okresie międzywojennym jednym z liderów paryskiej gastronomii był polski emigrant Edward Pomian Pożerski



Pożerski urodził się w 1875 roku już we Francji jako syn weterana powstania styczniowego. Ojciec Edwarda musiał uciekać z kraju przed carskimi represjami. Zdolny syn emigrantów ukończył francuskie studia medyczne i rozpoczął pracę w Instytucie Pasteura w Paryżu. Zajmował się fizjologią ludzką, doktoryzował się i zajmował w wolnych chwilach gastronomią. Był pionierem, który łączył nauki przyrodnicze i medyczne z doznaniem ludzkiego podniebienia. W 1920 roku spopularyzował termin „gastrotechnika”. Wydał także książki kulinarne. Jedna z nich zawierała 700 przepisów na zdrowe potrawy. Stał się na tyle popularny, że zaczęto go zapraszać do radia. Prowadził audycje, których z napięciem wysłuchiwały gospodynie domowe od Dunkierki po Niceę. „Uczę ludzi racjonalnego stosunku do kuchni, uczę ludzi jeść” – mawiał profesor. Przez radio trudno przekazać sztukę kulinarną, więc profesor wsiadał do samochodu i odwiedzał mniejsze i większe miasta. Jak

wyglądały takie pokazy? Trochę jak obecnie. Znaleźliśmy nawet jedną z relacji z takiego spotkania.

– Na sali eleganckie damy, wyżsi oficerowie, córki najwyższych dostojników. Profesor Pomian w białym fartuchu uwija się przed katedrą, zastawioną naczyniami kuchennymi i palnikami gazowymi. Wykłada, a jednocześnie przyrządza. Każdą potrawę według jego przepisu można przygotować w 10 minut.

Na wykłady przychodziło średnio po kilkaset osób. Liczyło się nie tylko jedzenie, ale talent krasomówczy profesora Pomiana. Oto jego przepis na codzienny obiad.

– Początek obiadu jest lekki jak pierwsza część symfonii, lekki, pełen kolorytu. Posłuchajcie proszę lub raczej popatrzcie! Każda z potraw będzie takim allegro i entree. Zaczynam od słonych ciasteczek z serem, potem jajka smażone, muszelki św. Jakuba, kotlety cielęce z chrzanem. To allegro z krajów północnych z oliwkami Prowansji.

Przygoda profesora z kuchnią rozpoczęła się gdy służył w wojsku nie miał pieniędzy na to, by spędzać czas z kolegami w karczmach. Pozostawał w koszarach. Pewnego razu koledzy zapytali go dlaczego z nimi nie chodzi na miasto? Nie wiedząc co odpowiedzieć rzekł, że pisze książkę. Żeby nie podpaść kolegom rozpoczął pisanie książki, a najłatwiejszym tematem wydały mu się kulinaria. Kolegom z wojska podobały się przepisy Pomiana. Niestety ten nie znalazł wydawcy, który sfinansowałby druk książki. Uratowała go wizyta na jednym z pałaców nieopodal Paryża, gdzie w toku dyskusji pewna hrabina poprosiła go o przygotowanie oryginalnej potrawy. Pomian postawił na przepis mamy – zająca w buraczkach po polsku. Potrawa przypadła gościom do gustu. Wśród nich był Tristan Bernard, pisarz i krytyk kulinarny. To on wymógł na drukarni wydanie książki Pomiana.

– W całej mej pracy gastronomicznej miałem jeden cel na widoku, dać dobrobyt rodzinie – mawiał Pomian.

Było w tym sporo racji, ponieważ dorastał w bardzo trudnych warunkach. Sam wspominał, że w czasach szkolnych, gdy otrzymał od nauczyciela jabłko przynosił je do domu i dzielił, tak by starczyło dla każdego członka rodziny.

Gdy wybuchła II wojna światowa Pomian wydał książkę w której radził jak gotować, gdy wokół brakuje wielu produktów. O wojnie wiedział dużo, ponieważ od 1914 roku służył jako lekarz podczas I wojny światowej. Był zresztą człowiekiem wielu talentów. Po wojnie, w czasach kryzysu gospodarczego dorabiał jako... skrzypek w lokalnej orkiestrze kinowej.

Kariera naukowa to jedno. W życiu prywatnym profesorowi wiodło się dobrze. Ożenił się z koleżanką z pracy – Charlotte Raymonde Watier. Ich córka Wanda była znanym profesorem medycyny. Zmarł w 1964 roku. Do dziś jego nazwisko przechowywała jedna potrawa – kotlet pożerski.

(pw)

Inwestycje

Kanał rozwoju

Kanał wschodni to sztuczny ciek wodny, który prowadzić miał także przez tereny byłego powiatu wąbrzeskiego i sprzyjać rozwojowi gospodarczemu. Ostatecznie budowa nie doszła do skutku ale trzeba przyznać, że zamierzenia były imponujące.

W celu forsowania budowy kanału powołano do życia towarzystwo, którego siedzibą była Ostróda, a konkretnie tamtejszy budynek Elisenhof. Kanał miał prowadzić z Torunia na Mazury. Działo się to w 1909 roku. W momencie założenia towarzystwo liczyło sobie 100 osób, w tym starostę wąbrzeskiego. Kanał bardzo chcieli zbudować kupcy toruńscy i także oni stanowili sporą siłę w towarzystwie. Szczegółami projektu kierował profesor Ehlers z Gdańska. Opracował nawet 40 stronicową broszurę na ten temat. Apelowal do rządu w Berlinie mówiąc, że kanał będzie służył zwiększaniu zaludnienia Prus Zachodnich i Prus Wschodnich. Były to dość słabo rozwinięte części Rzeszy Niemieckiej, gdzie przyrost naturalny wynosił wówczas od 1,65 do 3,7 procenta. Tymczasem średnia Niemiec wynosiła o. 8 proc. Kapitał początkowy budowy miał sięgać astronomicznej na owe czasy kwoty 81,5 mln marek. Ponad 10 milionów marek miała kosztować infrastruktura elektryczna napędzająca silniki na śluzach. Wcześniej istniał projekt poprowadzenia kanału wzdłuż Drwęcy, ale po pierwsze był to teren pograniczny, a po drugie różnica wysokości między Drwęcą w Lubiczu, a rzeką Wel wynosiła 350 metrów, co wymusiłoby konieczność budowy komplikowanych urządzeń do podnoszenia łodzi, konkretnie 21 śluz. Drwęca miała także inną wad, czyli meandry.

Obliczono, że największe barki mogłyby przewozić nią towary o ładowności maksimum 400 ton. Inżynier Ehlers myślał także o poprowadzeniu kanału wzdłuż Drwęcy poprzez podzielenie jej koryta na dwie części. W ten sposób nie zachodziłoby ryzyko problemów z Rosjanami.

Inny pomysł postulował zrobienia kanału do Grudziądza i dalej Ostródy, ale nie zyskał poparcia kupców. Nic dziwnego, wszak towary można był równie dobrze spławiać Wisłą.

Kanał wschodni miał więc prowadzić Wisłą dwie mile na północ od mostu kolejowego i dalej w kierunku na Elbląg. Odnoga kanału miała iść przez powiat wąbrzeski. Najpierw do Chełmży, gdzie mieściła się potężna cukrownia, następnie do Kowalewa i Wąbrzeźna. Odnoga kanału miała prowadzić do Golubia, później Owieczkowa, gdzie znajduje się jezioro Owieczkowskie. Przy jeziorze miał istnieć przystanek dla statków. Z Owieczkowa kanał miał doprowadzać statki do Lipnicy, na następnie do lasów w okolicach Wrock.

Temat pojawiał się także na obradach sejmiku powiatowego w Wąbrzeźnie.

Projekt upadł wraz z wybuchem I wojny światowej. Ostatnia informacja o nim pojawia się 6 marca w związku z korespondencją parlamentu Prus Wschodnich do towarzystwa budowy kanału.

(pw)

XX wiek

Nie ma podatku, nie ma psa

Na początku XX wieku Niemcy podniosły znacząco podatki oraz uszczelnily system m ich ściągania. Narzekano na to także w Wąbrzeźnie.

Rzesza Niemiecka w latach 1904-105 chciał rozbudować swoją flotę, by dorównać Anglikom. Nowoczesne pancerniki kosztowały majątek, a w budżecie państwa pojawiła się dziura. Chciano ją zasypać podatkami. Wprowadzono nowe opłaty np. podatek spadkowy. Inne opłaty na rzecz państwa surowo ściągano. W Wąbrzeźnie było zresztą podobnie. W Gazecie Toruńskiej pisano: – Nowe przepisy o opodatkowaniu psów dla

miasta naszego są bardzo ostre. Wedle pewnego paragrafu ma uprawca prawo przyjąć do mieszkania obywatela, który ociąga się z zaplaceniem podatku i bez wszystkiego może psa zabrać.

Był to ciekawy i zapewne skuteczny sposób na zmobilizowanie podatników. Co więcej oprócz zabrania psa mieszkańcowi wlepiano mandat, a jeśli nie miał pieniędzy kierowano do aresztu na kilka do kilkunastu dni.

(pw)

Zabawa na balu

GMINA RYŃSK ▶ Karnawał to czas zabaw choinkowych i balów przebierańców. Tego typu imprezy odbyły się w Trzcianie i Pływaczewie



Dzieci z Trzciana i Sosnówki spędziły miłe chwile na zabawie choinkowej



Jasełka otworzyły imprezę karnawałową w Pływaczewie

Dzieci z Trzciana i Sosnówki bawiły się na zabawie choinkowej w świetlicy wiejskiej w Trzcianie. Na uczestników czekało wiele

atrakcji takich jak m.in. konkursy i wizyta mikołaja z workiem prezentów.

– Dziękujemy wszystkim

sponsorom oraz rodzicom za pomoc finansową i rzeczową – mówi Hanna Kwiatkowska, radna powiatowa i współorganizatorka imprezy.

Pozostałymi organizatorami spotkania byli: sołtys Trzciana Danuta Wesołowska z radą sołecką oraz radny gminy Ryńsk Henryk Czerwiński.

Dzień później w bibliotece w Pływaczewie odbył się bal karnawałowy dla najmłodszych mieszkańców gminy. Uroczystość rozpoczęła się jasełkami w wykonaniu dzieci z Pływaczewa, Zielonia, Wałczyka, Czystochlebia oraz z Małych Radowisk. Po jasełkach przebrani uczestnicy imprezy ruszyli do tańca. Do zabawy zachęcała dzieci para wodzirejów.

– Wszyscy bawili się doskonale – mówi Grażyna Góralska, kierownik gminnej biblioteki w Pływaczewie, która była organizatorem imprezy.

Książnicę w przygotowaniu słodkiego poczęstunku wsparła rada sołecka, wójt gminy Ryńsk oraz sponsor prywatny.

(pg), fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Bezpieczny wypoczynek

Wąbrzescy gimnazjaliści radzili młodszym koleżankom i kolegom ze Szkoły Podstawowej nr 2 jak uniknąć różnych niebezpieczeństw w czasie ferii.



O bezpieczeństwie w czasie ferii uczniom Szkoły Podstawowej nr 2 opowiadali wąbrzescy gimnazjaliści

Uczniowie gimnazjum podczas swojej wizyty w „dwójce” opowiedzieli dzieciom o różnych sytuacjach, które mogą im się przydarzyć w domu lub podczas zimowych wyjazdów, a także przypomnieli zasady przechodzenia przez ulicę oraz omówili znaczenie kilku ważnych znaków drogowych. Uczulili również najmłodszych, w jakich miejscach można się bawić, a jakich należy unikać. Aby nie zanudzić dzieci ciągiem rad i i zakazów gimnazjaliści poprzeplatali je humorystycznymi opowieściami i piosenkami. Akcję wymyślili na-

uczyciele z gimnazjum: Małgorzata Karczewska i Wojciech Góralski.

(pg)

fot. nadesłane



WYDAWNICTWO
PROMOCJI REGIONU

Reklama

ZADZWOŃ
TEL: (56) 682 26 80

REKLAMA

PROMO

Intermarché

WĄBRZEŃNO
ul. 1 Maja 29



7,99
14,99 kg

7 zł taniej

CUKIERKI
CRAZOOLE
NORD



8,99
12,99 kg

4 zł taniej

ĆWIARTKA Z
KURCZAKA GRILL



2,99
5,99 opak.

3 zł taniej

CIASTO LEŚNY
MECH/BANANATA
DELECTA



0,19
0,29 szt.

34 % taniej

BUKŁA KAJZERKA
REVA



Intermarché

Oferta specjalna ważna w dniach wskazanych przy produktach lub do wyczerpania asortymentu. Sprzedaż wyłącznie detaliczna. Ceny zawierają podatek VAT. Zdjęcia i wygląd produktów mogą nieznacznie odbiegać od rzeczywistości.

Aktywność nas napędza

WYWIAD ▶ Tomasz Zygnarowski, jeden z założycieli Stowarzyszenia Miastoaktywni.pl, opowiada o radości z organizacji imprez dla regionu wąbrzeskiego, miłości do biegania i satysfakcji, którą sprawia społeczna aktywność

– Stowarzyszenie Miastoaktywni, jak sama nazwa wskazuje, od początku działalności impo-
nuje zaangażowaniem w różne projekty. Skąd bierze motywację do tak szeroko zakrojonych działań?

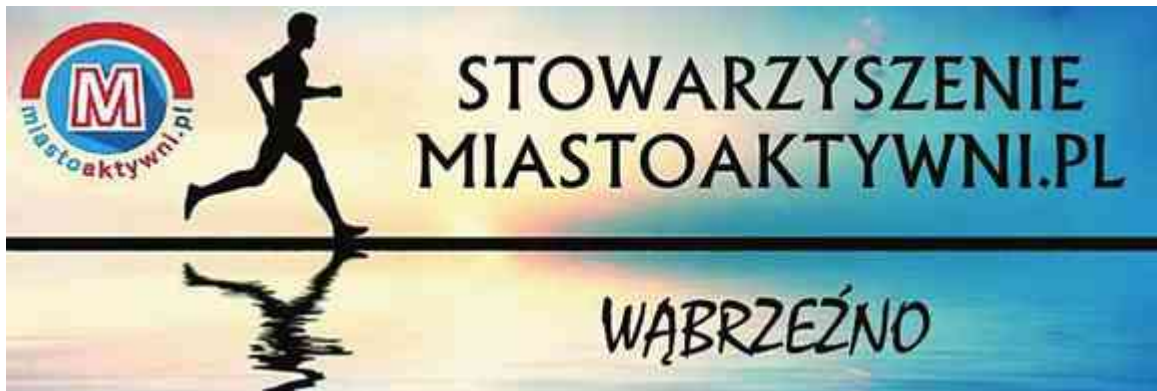
– Najlepszą motywacją do dalszego działania i angażowania się w różne pomysły jest reakcja samych odbiorców tych przedsięwzięć. Jeżeli po biegu szlachetnej paczki, czy biegu w ramach WOŚP, widzimy roześmiane twarze ludzi, którzy właśnie przebiegli albo przes spacerowali kilka kilometrów, kiedy słyszymy komentarze, w stylu „...tak chcemy spędzać wolny czas”, to wiemy, że nasze zaangażowanie i poświęcony czas mają sens. Nasza motywacja bierze się również z tego, że wszyscy identyfikujemy się ze stowarzyszeniem i mamy wpływ na to, co się w nim dzieje. Często spotykamy się w tym gronie, dyskutujemy intensywnie, a efekty naszych decyzji nierzadko są kwestią głosowania. Wydaje mi się, że mimo rozbieżności zdań, zawsze wybieramy rozwiązania akceptowane przez wszystkich członków.

– I „Dziesiątka”, wspomniany Bieg Szlachetnej Paczki i bieg w trakcie WOŚP, przygotowania do II „Dziesiątki” – to wasze dotychczasowe akcje. Jakie są zatem plany stowarzyszenia na najbliższe miesiące?

– W styczniu rozpoczęliśmy prace nad II Wąbrzeską Dziesiątką i to wydarzenie będzie nas absorbować w najbliższych tygodniach najmocniej. Mamy jednak jeszcze kilka luźnych pomysłów, np. na dzień kobiet, weekend majowy, czy wakacje. Aplikujemy o różne środki z zewnętrznych źródeł dofinansowania i to właśnie warunkuje zakres planowanych przedsięwzięć. Jednak akcją, która najczęściej pojawia się w naszych „roboczych” planach jest Runmageddon Kids – czyli dziecięcy tor przeszkód. To właśnie zadanie chcielibyśmy zorganizować w wakacje. Wszystkie nasze plany wiążą się bezpośrednio z aktywnością, ruchem i świeżym powietrzem.

– Zgodzi się pan ze stwierdzeniem, że „Wąbrzeska Dziesiątka” bez wątpienia w tych projektach stała się wydarzeniem, które odbiło się największym echem? Spodziewaliście się takiego sukcesu?

– Pierwsza „Wąbrzeska Dziesiątka” faktycznie zakończyła się sukcesem, ale to nie było oczywiste. Trudno było przewidzieć jak impreza biegowa odebrana zo-



stanie przez miasto, które nie ma wielkich tradycji biegowych (poza pojedynczymi nazwiskami). Nie wiedzieliśmy, czy wobec wielkiej konkurencji, uda nam się zainteresować biegaczy spoza miasta i przyciągnąć ich na wąbrzeski start. Dzisiaj podkreślamy, że nam udało się zorganizować fajny bieg, ale najlepszą „robotę” zrobiło samo miasto i jego mieszkańcy. Goście do dziś wspominają niepowtarzalną, kolorową atmosferę i klimat biegowego święta

– Przygotowania do drugiej edycji biegu rozpoczęliście bardzo szybko, tak jak Pan wcześniej wspominał miało to miejsce na początku stycznia. Wiele spraw udało się już dopiąć (trasa, komentator, pierwsi sponsorzy), nad czym w takim razie aktualnie skupiacie swe siły?

– Właśnie wyłoniiliśmy firmę, która zajmie się zapisami, opłatami i pomiarem czasu na trasie biegu. Aktualnie dopracowujemy regulamin oraz inne dokumenty formalne. Planujemy, że w ciągu najbliższego miesiąca uruchomiony zostanie elektroniczny system rejestracji. Równocześnie rozpoczynamy odwiedziny u kolejnych sponsorów.

– Na jaką frekwencję na trasie liczyć? Czy uda się dopiąć wszelkie formalności, by w biegu mogło wystartować więcej niż 300 biegaczy?

– W ubiegłym roku na trasę wyruszyło ostatecznie 321 osób. Edycja tegoroczna wpisana została do cyklu biegowego Grand-Prix Województwa Kujawsko – Pomorskiego. Oznacza to, że do Wąbrzeżna zawita elita wojewódzkich zawodników. Wierzymy również, iż ciągły, zauważalny wzrost zainteresowania bieganiem, przełoży się na to wzrost liczebności wąbrzeskich reprezentantów. Na tą chwilę limit uczestników ustaliliśmy na poziomie 450 osób.

– „Dziesiątka” to projekt wieloletni, który może na stałe wpisać się do regionalnego kalendarza imprez sportowych?

– Tak. Druga edycja biegu od-

będzie się 2 września 2017 roku. Zależało nam, by biegacze przyzwyczajali się do tego, że pierwsza sobota września to termin zarezerwowany dla „Wąbrzeskiej Dziesiątki”. Jak pokazują zestawienia biegów organizowanych w Polsce, wrzesień należy do najpopularniejszych miesięcy. Pogoda jest jeszcze ładna, mieszkańcy wrócili z wakacji, czas zatem wziąć się do „pracy”. Kalendarz imprez w regionie to biegi w Toruniu, Grudziądzu, Brodnicy, Golubiu-Dobrzyniu i w wielu innych miejscach. Cieszymy się zatem, iż udało nam się wyznaczyć termin, w którym mieszkańcy regionu nie muszą się zastanawiać gdzie tego dnia wystąpią.

– Pan sam jest pasjonatem biegania długodystansowego. Skąd zamiłowanie do tego rodzaju aktywności?

– Całe życie związany byłem z jakimś amatorskim sportem drużynowym. W szkole grałem w piłkę ręczną, piłkę nożną, a później przez wiele lat w koszykówkę. Nigdy wcześniej nie byłem jednak fanem biegania i sportów indywidualnych. Dopiero w 2013 roku, po namowieniu kolegi Wojtka spróbowałem poturuchać. Nie stwierdziłem od razu, że bieganie się to moim sposobem na życie, ale od czasu do czasu zakładałem biegowe buty. Tak naprawdę regularnie trenuję od 2015 roku, w którym przebiegłem ponad 1000 kilometrów, a w 2016 roku ponad 2000 kilometrów. Dziś wiem, że teorie na temat biegania, które można przeczytać w Internecie mają w sobie wiele prawdy. Oprócz kwestii niezaprzeczalnych, jak poprawa zdrowia i kondycji, bieganie faktycznie „uzależnia”, daje zastrzyk energii i poprawia nastrój. Oprócz tego jest proste i wygodne – biegamy wtedy kiedy mamy na to czas i ochotę. Jak widać do tej dyscypliny trzeba też dojrzeć – jako sport dość „nudny” i mało spektakularny, ciężko do niego zachęcić młodzież.

– Jak by pan ocenił aktualny potencjał regionalnych zawodników?

– Bardzo trudno jest to zwery-

fikować. Spotkania biegowe, które organizujemy jako stowarzyszenie, nie przyciągają młodzieży. Raczej są to osoby, które robią to dla zabawy, a nie dla wyników. Obserwujemy duże zainteresowanie cyklem Grand-Prix organizowanym przez TKKF, jednak w regionie nie działa żadna sekcja lekkoatletyczna. Podglądając w Wąbrzeźnie grupę biegaczy amatorów coraz częściej widzimy, że osoby te pojawiają się na imprezach w regionie, jest nas coraz więcej. W Orlen Warsaw Marathon w roku 2016 biegle nas trzech. W dniu 9 kwietnia 2017 roku na starcie Maratonu Gdańskiego będzie nas przynajmniej dwukrotnie więcej. W Kowalewie Pomorskim corocznie wzrasta liczba biegaczy z Wąbrzeżna. Liczby te pokazują, że regionalnych miłośników tego sportu jest coraz więcej. Być może to sygnał do zainwestowania w lekką atletykę w Wąbrzeźnie. Ciągły wzrost popularności tej dyscypliny jest bowiem niezaprzeczalny.

– Każdy sportowiec, nawet amator, marzy o przekraczaniu kolejnych barier i o biciu własnych rekordów. Pan również wyznacza sobie jakieś biegowe czasy, które chciałby „złamać”?

– Myślę, że wielu „biegaczy amatorów” w pewnym momencie przygody z bieganiem zaczyna w głębi ducha myśleć o wynikach. Mimo, że wielu mówi o „zabawie”, to często cieszymy się z urwanych sekund i pokonanych barier. Przekroczenie każdego kolejnego progu, który jeszcze

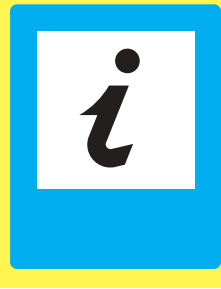
pół roku temu wydawał nam się nieosiągalny, przynosi satysfakcję. Ja osobiście w tym roku chciałbym przebiec maraton w 3 godz. 45 min., półmaraton w 1 godz. 35 min. i 10 kilometrów w 42 minuty.

– O czym marzą członkowie stowarzyszenia? Jakie są granice wyznaczone przez Was samych?

– W jednym z postanowień noworocznych pojawił się zapis, by rok 2017 był ostatnim, w którym organizujemy tylko jeden bieg. Jako marzenia i wyzwania na przyszłość w trakcie naszych wspólnych rozmów pojawiają się imprezy jak: Runmageddon, Półmaraton, bieg nocny czy triathlon. Szczególnie ta ostatnia forma rywalizacji sportowej jest czymś, co ma prawo w Wąbrzeźnie zaistnieć. Jeziora, trasy biegowe i rowerowe stawiają nasze miasto w szczególnym świetle. To przedsięwzięcie wymagałoby szczególnie dużego nakładu pracy i sił. Wiedząc jednak, że w naszych działaniach możemy liczyć na ludzi, np. ze: Stowarzyszenia Inicjatywa, Wilkołaków, Wąbrzeskich Morsów czy Odnowy Fitness Joanny Dumy, nie ma dla nas rzeczy niemożliwych.

Rozmawiał
Kamil Lewandowicz





INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU WĄBRZESKIEGO



tel. 662 061 348, 56 682 26 80



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

Auto Moto
auto handel / komisy
Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 603 858 933
części i akcesoria
mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990
MKF Auto części i akcesoria samochodowe, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310
motocykle / skutery
Hel-Trans – części i akcesoria do jednośladów, quadów i rowerów, Ostrowite 2, tel. 697 534 038
MKF Auto części i akcesoria do motocykli, skuterów i quadów 2T i 4T, ul. Wolności 48 Wąbrzeźno, tel. 731 600 310
serwisy
Naprawa i serwis samochodów ciężarowych – Gabar Wrocki, tel. 601 656 616
Wulkanizacja kompleksowo – Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 601 707 951
skup aut / demontaż
mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁACIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! kontakt pod nr. tel. 54 280 2990
Bigum – skup aut gotówka, tel. 601 917 253
stacje paliw
Stacja paliw Lotos – Gabar Wrocki, kontakt pod nr. tel. 56 683 69 66
usługi
Pomoc drogowa, autoholowanie – Gabar Wrocki, tel. 663 007 096
Transport, usługi ładowarką – Gabar Wrocki, tel. 601 656 616
Budownictwo
usługi
Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610
Dom
wyposażenie wnętrz
FHU Olek sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22, tel. 501 621 145
Domy weselne / sale
Dom weselny Kardamon – wesela, imprezy okolicznościowe, Małe Pułkowo 36, tel. 884 885 090
Zajazd Żłota Podkowa Wrocki – sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928
Bar Janosik imprezy okolicznościowe do 30 osób, Frydrychowo, tel. 730 201 309
Półwysp Wądzyn – Sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205

Edukacja
szkoły językowe
Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Rynek 17, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525
Finanse i bankowość
Kredyty i pożyczki
FINAN pożyczki gotówkowe, szybka decyzja kredytowa, proste zasady, wakię kedytowe, pakiet ubezpieczeń, tel. 784 910 112
Fotografia
Kocimski Film-studio fotograficzne. Zdjęcia do dokumentów, odbitki zdjęć, sesje dziecięce, z VHS na DVD. Ul.O.Bernarda 3, tel. 516122298
Gabinety weterynaryjne
Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska, M. Raś, dyżur całodobowy, Małe Pułkowo 42, kontakt pod nr. tel. 608 156 833, 509 954 828
Hotele
Zajazd Żłota Podkowa Wrocki – hotel, restauracja, sala weselna, imprezy okolicznościowe, kontakt pod nr. tel. 601 913 928
Półwysp Wądzyn – Hotel, restauracja, kontakt pod nr. tel. 667 652 205
Rolnictwo / leśnictwo
maszyny
Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435
nawozy
Agromax – Hurtownia nawozów i węgla, Brodnica, tel. 56 498 23 39
usługi
Dampol transport wapna tel. 694 498 284
Składy opału
Dampol skład opału, Wąbrzeźno, ul. Budowlana 1, tel. 508 173 764
FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145
Olej opałowy z dowozem do klienta – Gabar Wrocki, tel. 601 659 654
Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, kontakt pod nr. tel. 531 132 203
Agromax – Autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 56 498 23 39
Sport i rekreacja
rowery
STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno ul. Kopernika 7, tel.608 516 205
Hurtownia rowerów w Zieleniu – Sprzedaż, serwis, naprawa, tel. 605 418 026

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, kontakt pod nr. tel. 660 522 872
usługi
Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: zjeżdżalnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 260
Surowce / skupy
FHU Olek Skup złomu i met. kolor., kontakt pod nr. tel. 501 621 145
Hurtowe dostawy oleju napędowego – Gabar Wrocki, tel. 601 205 759
Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203
Zdrowie
REHABILITACJA WĄBRZEŹNO UL.WOLNOŚCI 2/2 TEL. 606125581
Administracja
Urząd Miejski w Wąbrzeźnie ul. Wolności 18 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 45 00
Urząd Skarbowy w Wąbrzeźnie ul. Macieja Rataja 2 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 17 77
Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00
Urząd Gminy Wąbrzeźno ul. Mickiewicza 21 87-200 wąbrzeźno tel. 56 687 75 00
Powiatowy Urząd Pracy ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 28 00 fax: 56 690 04 29
Kultura i rekreacja

REKLAMA

REKLAMA

RATY RATY RATY RATY RATY

SKŁAD WĘGLA

SKUP ŻŁOMU

FOLI, MAKULATURY

ZUŻYTEGO SPRZĘTU AGD/RTV

WĘGIEL KAMIENNY OD 560zł

TEL. 501 621 145

TRANSPORT GRATIS

RATY RATY RATY RATY RATY

REKLAMA

REKLAMA

POLE

REKLAMOWE

EXTRA

REKLAMA

REKLAMA

ZADZWOŃ

662 061 348

REKLAMA

REKLAMA

POLE

REKLAMOWE

EXTRA

REKLAMA

REKLAMA

ZADZWOŃ

662 061 348

REKLAMA

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Wąbrzeźnie ul. Wolności 38 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 21
Numery alarmowe
Państwowa Straż Pożarna. Komenda Powiatowa ul. Św. Floriana 6 87-200 Wąbrzeźno kontakt pod nr. tel. 56 689 09 00
Komenda Powiatowej Policji ul. Wolności 28 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 72 00
Pogotowie energetyczne 991, Pogotowie gazowe 992, Pogotowie ciepłownicze 993, Pogotowie Wodno-kanalizacyjne 994
Oświata
Zespół Szkół Ogólnokształcących ul. Wolności 35 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 22 85
Szkoła Podstawowa nr 3 ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 19
Szkoła Podstawowa nr 2 im Jana Pawła II ul. Wolności 30 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 18 23
Akademia Wiedzy. Policealna Szkoła dla Dorosłych. Mazur M. ul. Tysiąclecia 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 663 860 005
Gimnazjum nr 1 w Wąbrzeźnie ul. Wolności 11 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 97
Przedszkole Miejskie. Bajka ul. Żeromskiego 11 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 20 92
Pomoc społeczna
Dom Pomocy Społecznej ul. Pod Młynik 4a 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 03 71
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wolności 44 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 24 52

Przedsiębiorstwa komunalne
Zarząd Dróg Powiatowych ul. 1 Maja 61 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 687 13 86
Miejski Zakład Energetyki Ciepłej Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. ul. Tysiąclecia 8 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 27
Zdrowie
Pogotowie numer alarmowy 999 lub 112 z telefonu kom.
Szpital Powiatowy ul. Wolności 27 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 17 25
NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej ul. Matejki 1 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 00 20
Przychodnia Rejonowa – Specjalistyczna ul. Wolności 27 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 689 17 44
Przychodnia Medycyny Rodzinnej ul. Sitno 37
87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 14 91
Wykaz aptek:
„Pod Amiką” ul. Wolności 10 tel. 56 68826 55
„Medica” ul. Grudziądzka 50 tel. 56 688 16 75
„PULS VI” ul. Niedziałkowskiego 5 kontakt pod nr. tel. 56 477 01 25
„Centralna” Plac Jana Pawła II 4 kontakt pod nr. tel. 56 688 21 21
„Stokrotka” ul. Niedziałkowskiego 8 kontakt pod nr. tel. 56 687 12 94
„Centralna” Plac Jana Pawła II 4, kontakt pod nr. tel. 56 688 21 21

REKLAMA

www.januczek-nieruchomosci.pl

Tel.784 595 367, 56 688 82 10

Licencja zawodowa nr 18208 w ofercie m.in.:

POSZUKUJEMY MIESZKAŃ, DOMÓW I DZIAŁEK-ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

MIESZKANIA: ★WĄBRZEŹNO 48 m2 parter-105 tys. zł ★WĄBRZEŹNO: os. Hallera 47 m2-110 tys. zł ★bezczyms. po remoncie: ★48 m2-150 tys. zł ★83 m2 – 165 tys. zł ★DOMY:★Wąlycz 103 m2- 330 tys. zł ★Jarantowice 100 m2 -140 tys. zł ★Książki 160 m2 -370 tys. zł ★Blizienko 140m2 -250 tys. zł ★

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

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

REKLAMA

REKLAMA

NIE MA RATUNKU?

auto-kasacja 510 503 510

REKLAMA

REKLAMA

SKOK Adamskiego

Przyjdź po swój Miniprocent!

Twoje przykładowe raty:

1000 zł z ratą 44,54 zł?

2000 zł z ratą 89,09 zł?

3000 zł z ratą 133,62 zł?

przejryste zasady,

niska oprocentowanie,

szybka decyzja,

okres spłaty do 24 m-cy

tel. (56) 687 33 22

pon. - pt. 08.30 - 16.30

e-mail: wabrzezo@skok.torun.pl

www.skokadamskiego.pl

Wąbrzeźno

ul. 1 Maja 30

REKLAMA

REKLAMA

Hydro-instal

—USŁUGI BUDOWLANE—

tel: 660-434-828

e-mail: hydroinstal82@wp.pl

Galiczewo 7/1

87-400 Golub-Dobrzyń

• instalacje wodno-kanalizacyjne

• instalacje c.o. ogrzewanie podłogowe

• montaż kotłowni

• pełny zakres usług hydraulicznych

• montaż bram garażowych segmentowych

• montaż tarasów

REKLAMA

Połączyli swoje siły na rozgrywkach

PIŁKA NOŻNA ▶ Młodzi zawodnicy Szkołki Piłkarskiej z Książek, połączeni z ekipą Awansu Mełno, zajęli drugie miejsce na kolejnym halowym turnieju w Grucie



T a k a fuzja to pomysł trenera SPK Mariusza Kemskiego, który postanowił połączyć dwie niezbyt liczne grupy, tworząc silną ekipę pod szyldem Awansu Mełno. Nowa drużyna 5 lutego wystąpiła na halowej imprezie w Grucie, gdzie rywalizowała sprawdzonym systemem

„każdy z każdym”.

W pierwszym spotkaniu młodzi gracze Awansu zremisowali 2:2 z Radzynianką Radzyń. Następnie pokonali rówieśników z Grudziądza (1:0), zaś w starciu numer trzy wysoko ulegli Piastowi Łasin (0:4). Ostatni pojedynek z LZS-em Zbiczno decydował o losach końcowej klasyfikacji i ewentualnych lokatach na podium.

Początek starcia należał do zespołu ze Zbiczna, który po składnej akcji wyszedł na jednobramkowe prowadzenie. Podopieczni

Kemskiego rozpoczęli pogoń za wynikiem, zakończoną sukcesem, triumfem 2:1 i drugim miejscem w generalnej klasyfikacji.

– Wynik osiągnięty w takich okolicznościach cieszy. Połączyliśmy się z Awansem, by zwiększyć potencjał, ale równocześnie straciliśmy atut zgrania. Na szczęście ten eksperyment „wypalił” i zadowoleni odbieraliśmy srebrne medale – podsumował szkoleniowiec SPK.

(kl)

fot. archiwum

Lekkoatletyka

Sukces Otylii

Uczennica Zespołu Szkół w Myśliwcu Otylia Słupska wywalczyła srebrny medal w biegu na 60 metrów w trakcie Halowych Mistrzostw Województwa Dzieci i Młodzików.



Otylia Słupska zajęła miejsce na drugim stopniu podium i wywalczyła srebrny medal

Halowe Mistrzostwa Województwa w Lekkoatletyce Dzieci i Młodzików (kategorie U-14 i U-16) przeprowadzona na okazyjnie i efektownej Arenie Toruń. Nowoczesny obiekt zgromadził na biegni około 950 młodych miłośników lekkoatletyki, z całego województwa kujawsko-pomorskiego.

Wielki sukces odniosła Otylia Słupska z klasy IV Zespołu Szkół w Myśliwcu, która w sprinterskim biegu na dystansie 60 metrów zdobyła srebrny medal. Z bardzo dobrej strony zaprezentował się również Adrian Graczkowski (klasa IV), zajmując w pchnięciu kulą wysokie, szóste miejsce. W toruńskiej imprezie wystąpił również Dawid Ciupak (200 metrów) i Klaudia Lisowska (600 metrów).

Sukces na wojewódzkich zmaganiach był możliwy dzięki przygotowaniom, które odbywały się na lekkoatletycznym kole sportowym w ZS Myśliwiec.

(kl)

fot. Zespół Szkół w Myśliwcu

Lekkoatletyka

Wizyta w Arenie Toruń

Miłośnicy sportowego trybu życia, uczęszczający do lekkoatletycznego kółka w Zespole Szkół w Myśliwcu, oglądali w piątek zmagania czołowych zawodników mityngu Copernicus Cup w Toruniu.



Zespół Szkół w Myśliwcu 10 lutego zorganizował wycieczkę do Torunia dla uczniów, którzy regularnie chodzili na zajęcia kółka lekkoatletycznego. Szkolna młodzież miała okazję oglądać na żywo największe gwiazdy polskiej i światowej „królowej sportu”. W Arenie Toruń podziwiali między innymi: Joannę Józwik, Adama Kszczota, czy też Genzebę Dibabę – Mistrzynię Świata na 1500 metrów.

Zawody stały na bardzo wysokim poziomie sportowym (padały najlepsze w tym roku wyniki na świecie, bito rekord Polski, rekor-

dy mityngu) i organizacyjnym, a estetyczne wrażenia na pewno zapadną w pamięć na długo wszystkim, którzy w piątkowy wieczór pojawili się w toruńskim obiekcie.

(kl), fot. Internet

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Ryńsk ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości zabudowanej oznaczonej działką nr 182/11 o pow. 0,1179 ha, położonej w Przydworzu, zapisanej w KW Nr TO1W/00024352/8.

Nieruchomość jest zabudowana murowanym budynkiem byłej remizy strażackiej o pow. użytkowej 121,34 m².

Cena wywoławcza - 31.000,00 zł

Przetarg odbędzie się w dniu 16 marca 2017 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Gminy Ryńsk w Wąbrzeźnie, ul. Mickiewicza 21, sala nr 201.

Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej.

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy Ryńsk i w sołectwie Przydwórz oraz opublikowane na stronach internetowych www.rynsk.bip.net.pl i www.gminarynsk.pl

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Ryńsk, 87-200 Wąbrzeźno, ul. Mickiewicza 21, pok. nr 106 lub telefonicznie pod nr (56) 687-75-27.

Wójt Gminy Ryńsk
(-) mgr Władysław Łukasik

REKLAMA

Restauracja „MARIHEL”
na wesela, przyjęcia
i inne imprezy okolicznościowe

- pizza z pieca
- domowe obiady

tel. 667 137 015

ul. Toruńska 2, 87-222 KSIAŻKI

Brydżowy styczeń

BRYDŻ ▶ Miłośnicy brydża mieli w styczniu sporo okazji do rozgrywek przy zielonym stoliku. Wyniki były różne. Zawodnikom nie zabrakło sukcesów, ale poznali też smak porażki

Nowy sezon w województwie kujawsko-pomorskim rozpoczął się tradycyjnie memoriałem im. Marka Kochowicza w Bydgoszczy.

– Turniej odbył się 8 stycznia i zgromadził 36. par graczy. Całość wpisowego oraz dodatkowe datki przekazano na WOŚP 2017 – informuje Marek Niemir. – Dla naszych graczy nie był to zbyt udany start.

Wąbrzeska para Anna Borowska i Marek Niemir zajęła ostatecznie 26. miejsce z wynikiem 44,71 proc. Lepiej, choć nie na miarę swoich możliwości, zaprezentował się Leszek Kawski grający w parze z kolegą klubowym (PAAK Bydgoszcz II liga) Piotrem Kreją, który zajął 15. miejsce z wynikiem 52,21 proc.

16 stycznia w Wąbrzeskim Domu Kultury rozegrano turniej brydża sportowego z okazji 25. finału WOŚP. Z wpisowego zebrano 180 złotych. Pieniądze zasiliły wąbrzeski sztabu Orkiestry.

– W turnieju wystartowało 8 par, oprócz wąbrzeźnian również gracze ze Świecia nad Osą – podaje Marek Niemir. Zwyciężyła para Anna Borowska i Marek Niemir, uzyskując wynik 74,60 proc. Drugie miejsce zajęła para Ryszard Majewski i Zbigniew Budny (53,97 proc.). Kolejne

miejsce przypadło gościom ze Świecia. Ireneusz Maj i Jan Witkowski zakończyli turniej wynikiem 53,17 proc. Wyniki turnieju zaliczone zostały do Grand Prix Wąbrzeźna sezonu 2016/2017.

20 stycznia w Bydgoszczy w Restauracji u „Lewickich” rozegrano Turniej Przyjaciół Brydża. – Zorganizował go Zarząd KPZBS jako podziękowanie dla osób czynnie wspierających swoją pracę lub środkami finansowymi naszą dyscyplinę sportu, a w szczególności KPZBS – wyjaśnia Marek Niemir. – Wystartowało 28. zaproszonych par, a Wąbrzeźno reprezentowały cztery osoby. Zagrała Gaja Osińska, propagatorka brydża w województwie i kraju, współorganizatorka Złotów Brydżowych we Wroniu oraz gospodyni TD turniejów internetowych na portalu Bridge Base Online („Przyjaciele Wronia” i „Kawa u Gai”). Grała także Anna Borowska również propagatorka brydża w województwie i kraju, współorganizatorka Złotów Brydżowych we Wroniu oraz współzałożycielka Wąbrzeskiego Klubu Brydżowego. Nie zabrakło Leszka Kawskiego propagatora brydża, najlepszego gracza Wąbrzeźna. Zagrałem także ja. Jestem założycielem i prezesem Wąbrzeskiego Klubu Brydżowe-

go, organizatorem i sędzią lokalnych turniejów brydżowych.

Jak podkreśla Marek Niemir, w tym turnieju wyniki nie były najważniejsze. W ogólnej klasyfikacji 11. zajęła Gaja Osińska (52,25 proc.), grająca w parze z prezesem KPZBS Adamem Błachnio (Konkret Chełmno – ekstraklasa). Miejsce 15. wywalczyła para Anna Borowska – Marek Niemir (50,75 proc.), miejsce 26. Leszek Kawski (42,73 proc.) grający w parze z Justyną Graniczną z Włocławka.

21 stycznia w Bydgoszczy rozegrane zostały finały Grand Prix KPZBS za rok 2016 w kategoriach open oraz popularnej (do 3 WK).

– Do finałów mieli prawo przystąpić gracze, którzy w całorocznych eliminacjach zajęli miejsca 1-16 w kategorii open oraz 1-10 w kategorii popularnej – tłumaczy Marek Niemir. – Zawodnicy mieli prawo do wyboru gracza, z którym chcą zagrać. Wszyscy otrzymywali punkty wstępne (Carry-over), wynikające z wyników uzyskanych w eliminacjach (turnieje rozgrywane w roku 2016 zaliczane do GPKPZBS). Do finału Open GP KPZBS z miejsca 12. wystartował Leszek Kawski, który do gry zaprosił Macieja Łaniewskiego (Chemicz Bydgoszcz – I liga). Po rozegra-



Marek Niemir (pierwszy z lewej) zakończył rozgrywki Grand Prix KPZBS za rok 2016 w kategorii popularnej na 3. miejscu

niu 45. rozdań para zajęła w finale 8. miejsce, co po doliczeniu carry-over dało ostatecznie Leszkowi Kawskiemu 17. miejsce w województwie kujawsko-pomorskim za rok 2016. Natomiast do finału Popularnego Grand Prix KPZBS za rok 2016 z miejsca 11. wystartował Marek Niemir (po połączeniu graczy z pierwszej dziesiątki, uzyskał prawo gry w finale jako 1. rezerwowy), który do gry zaprosił swoją stałą partnerkę Annę Borowską (miejsce 21. w eliminacjach). W finale popularnym rozegrano 27. rozdań (po 3 rozdania z każdą startującą w tym finale parą). Para Niemir – Borowska zajęła w tym finale 2. miejsce z wynikiem ponad 58%, uzyskując 127 punktów PT. – Tak dobry wynik spowodował, że po doliczeniu punktów wstępnych (carry-over)

troje graczy znalazło się na drugim miejscu w finale i o kolejności zdecydował regulamin – mówi Niemir, który ostatecznie zakończył rozgrywki Grand Prix KPZBS za rok 2016 w kategorii popularnej na 3. miejscu, zaś Anna Borowska na 10.

27 stycznia w Aleksandrowie Kujawskim rozegrano tradycyjny turniej nocny, zaliczany do Grand Prix KPZBS 2017.

– W turnieju jako jedyny z wąbrzeźnian wystartował Leszek Kawski, grający w parze z Robertem Mrukowskim (PAAK Bydgoszcz). Po rozegraniu 40 rozdań nasz mistrz zajął ostatecznie trzecie miejsce z wynikiem 59,62 proc. Turniej wygrała para Adam Błachnio i Aleksander Skop, uzyskując 62,80 proc.

**oprac. (krzan)
fot. nadesłane**

Kowalewo Pomorskie

Dycha Kowalewska czeka

Już tylko trzy i pół miesiąca dzielą nas od 18. Dychy Kowalewskiej. Start do biegu głównego nastąpi 3 czerwca br. punktualnie o godzinie 11.00 na stadionie Centrum Rekreacji i Sportu. Warto pospieszyć się ze zgłoszeniem, gdyż można sporo zaoszczędzić na opłacie startowej.



W ubiegłym roku w biegu głównym uczestniczyło 335. zawodników z całej Polski

– Zawodnicy, którzy zarejestrują się do końca lutego zapłacą tylko 35 zł – zachęca dyrektor biegu Bogdan Oskwarek. – Od marca do połowy maja będzie to już 45 zł, od połowy maja do końca miesiąca 60 zł, natomiast od 1 czerwca 70 zł.

Organizatorzy wyjaśniają, iż obowiązuje limit zgłoszeń do biegu, wynosi on 350 osób. W przypadku zamknięcia listy zgłoszeń, informacja pojawi się na stronie internetowej biegu. W ramach wpisowego zawodnicy otrzymają koszulkę oraz upominek niespodziankę, zaś po ukończeniu biegu medal i posiłek. Natomiast zwycięzcy otrzymają nagrody pieniężne lub rzeczowe.

– Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów w przeddzień biegu w godz. 18:00-20:00 lub 03 czerwca w godz. 8:00-10:15 – przypomina Bogdan Oskwarek. – Podczas weryfikacji zawodnicy muszą posiadać dowód osobisty lub legitymację szkolną do kontroli daty urodzenia (trzeba mieć ukończone 16 lat). Warun-

kiem dopuszczenia zawodnika do startu będzie także złożenie podpisu pod oświadczeniem o zdolności do udziału w biegu. Rejestrować się można na stronie internetowej www.dychakowalewska.pl. Na stronie znaleźć można także regulamin oraz wszelkie aktualności (w tym listę uczestników).

Trasa biegu posiada atest PZLA. Warto zaznaczyć, iż ubiegłoroczna Dycha Kowalewska uzyskała Certyfikat Jakości w kategorii „Biegi 10 km”, przyznawany przez serwis MaratonyPolskie.pl. Wyróżniono ją za doskonałą organizację imprezy sportowej. Głosy w plebiscycie oddawali czytelnicy serwisu, biegacze z całej Polski, którzy brali udział w ocenianych biegach.

Po biegu głównym od godziny 12.30 do 13.45 odbędą się biegi dla dzieci i młodzieży. Biegać będą nawet przedszkolaki. Młodzi biegacze nie ponoszą opłaty startowej.

**(krzan)
fot. archiwum**

Toruńska porażka

PIŁKA NOŻNA ➤ W pojedynku dwóch drużyn Unii lepsza okazała się ekipa Gniewkowa, która w Toruniu pokonała jedenastkę z Wąbrzeźna 3:1



Wąbrzeźnianie trenowani przez Roberta Kościelaka mają za sobą kolejną grę treningową. W Toruniu mierzyli się z Unią

Gniewkowo, która po rundzie jesiennej pewnie prowadzi w tabeli bydgoskiej A-klasy, z dorobkiem 33 punktów w 14. kolejkach.

Drużyny na sztucznej toruńskiej murawie w trakcie pierwszej połowy nie stworzyły zbyt wielu klarownych sytuacji. Z dobrej strony pokazali się bramkarze, którzy po 45. minutach mogli pochwalić się „czystym kontem”, bowiem teamy schodziły do szatni przy stanie 0:0.

Po zmianie połów lepsze wrażenie sprawiała jedenastka z Gniewkowa, która była w stanie udokumentować swą dominację trzema trafieniami. Unicy z Wąbrzeźna odpowiedzieli jednym

golem, autorstwa Tomasza Liszaja i ostatecznie musieli się pogodzić z porażką 1:3.

W najbliższą sobotę biało-niebiescy na obiekcie w Wąbrzeźnie podejmą Flisaka Złotoria, występującego w klasie okręgowej.

(kl)

fot. FB Pociąg do futbolu, archiwum

UNIA WĄBRZEŻNO vs. UNIA GNIEWKOWO		
1	(0:0)	3
Gole		
Tomasz Liszaj		



Piłka nożna

Inauguracja juniorów

Juniorzy młodszy Unii Wąbrzeźno rozegrali pierwszy mecz sparingowy przed wiosenną rundą Ligi Wojewódzkiej.

Podopieczni Sebastiana Isbrandta w niedzielę wyjechali do Grudziądza, by tam zmierzyć się z miejscową Olimpią. Spotkanie od pierwszego gwizdka było bar-

dzo wyrównane – gra toczyła się w środkowej części boiska, a obie ekipy koncentrowały się głównie na defensywie. Taka taktyka sprawiła, iż pierwsza część grudziąd-

kiej konfrontacji zakończyła się bezbramkowym remisem.

Po zmianie stron Unicy przystąpili do bardziej zdecydowanych ataków i zyskali optyczną prze-



TRZY PYTANIA DO TOMASZA LISZAJA, OFENSYWNEGO POMOCNIKA UNII WĄBRZEŻNO

– Przegraliście w sobotę 1:3 z ekipą Gniewkowa, która pewnie zmierza do klasy okręgowej. Jak ocenisz postawę drużyny w tym spotkaniu?

– Trudno jednoznacznie określić naszą grę. Wystąpiliśmy po raz kolejny w mocno eksperymentalnym składzie, do zespołu dołączyło kilku juniorów, którzy potrzebują czasu, by przestawić się na seniorską piłkę. Na pewno było to cenne doświadczenie, a na tym bazując sparingi.

– Czy wasza forma powoli rośnie? Nie możecie się już doczekać początku wiosennej rundy?

– Nasza dyspozycja na pewno wzrasta, ale zdajemy sobie sprawę z mankamentów, które należy jak najszybciej wyeliminować. Jednocześnie z niecierpliwością oczekujemy pierwszego starcia o punkty, bowiem to zawsze wyzwala dodatkowe pokłady emocji i mobilizację.

– Co możesz zatem powiedzieć o swojej dyspozycji. Jesienią byłeś jednym z liderów drużyny, jakie masz oczekiwania względem samego siebie przed najbliższymi, wiosennymi meczami?

– Każdy zawodnik ofensywny chce strzelać bramki i asystować, nie inaczej jest w moim przypadku. Mam nadzieję, iż uda mi się podtrzymać skuteczność z jesieni i nadal będę w stanie regularnie wpisywać się na listy strzelców.

Rozmawiał Kamil Lewandowicz

OLIMPIA GRUDZIĄDZ vs. UNIA		
0	(0:0)	2
Gole		
Piórkowski Mikołaj 44', Sajda Jakub 58'		
Skład		
Stasiak(Bożykowski) – Lupertowicz, Lewandowski, Kołodziejczak, Chojnacki F., Gajewski, Godlewski, Chojnacki O., Marszałek, Sajda, Kosiński, Drewnik, Potaczała, Krzemiński, Piórkowski.		

wagę. Cztery minuty po przerwie golkipera Olimpii pokonał Mikołaj Piórkowski, zaś w 58. minucie gola na 2:0 zdobył Jakub Sajda. Dwubramkowe przodownictwo biało-niebieskich utrzymało się do ostatniego gwizdka sędziego, co oznaczało pewny triumf w sparingowej rywalizacji. W ten weekend piłkarze MKS-u zagrają we Włocławku z miejscowym UKS-em SMS-em.

(kl)

fot. FB Unia Wąbrzeźno

