



REKLAMA W CGD
tel. (56) 682 26 80

**Miliszewy
przegłosowane**

**Radni podjęli uchwałę -
zamierzają zlikwidować
szkołę**

str. 2

PERFEKT SERVICE "AUTO-OLIVER"

MECHANIKA POJAZDOWA

- diagnostyka komputerowa
- geometria kół w 3D
- obsługa klimatyzacji (osobowe, TIR, maszyny rolnicze)
- montaż, naprawa instalacji gazowych
- auto-alarmy
- Pomoc Drogowa 24h)

Kowalewo
ul. Chopina 13
tel/fax 56 684 28 38
mob. 669 885 026

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

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

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

CZWARTEK
10 lutego
2011
nakład 4500 egz.
ISSN: 1899-864X

1,49zł
w tym 5% VAT
nr 6/2011 (122)

CGD



TYGODNIK REGIONU GOLUBSKO-DOBRZYŃSKIEGO

Golub-Dobrzyń

Szajka złodziei grasuje w mieście

W niedzielę nieznani sprawcy włamali się do jednego z mieszkań na parterze w bloku przy ulicy Żeromskiego 22. Nic jednak nie ukradli. Włamali się do kolejnego mieszkania – w bloku nr 5 przy tej samej ulicy. Skradziono przedmioty i oszczędności warte kilka tysięcy złotych. To niejedyna tego typu zdarzenie. W ostatnim czasie funkcjonariusze odnotowali kilka podobnych kradzieży.



W zeszłym roku do jednego z mieszkań na parterze w bloku nr 4 przy ulicy Żeromskiego doszło do włamania i kradzieży. Sprawcy weszli do pomieszczenia przez balkon. Włamali drzwi. Ukradziono sprzęt elektroniczny i pieniądze.

Do podobnego zdarzenia doszło dwa tygodnie temu. Wówczas w identyczny sposób okradziono mieszkanie w bloku nr 24 przy ulicy Żeromskiego.

W niedzielę policjanci zosta-

li poinformowani o włamaniu do bloku nr 22 przy ulicy Żeromskiego. Tym razem nie doszło do kradzieży. Tego samego dnia złodzieje splądrowali mieszkanie w bloku nr 5 przy tej samej ulicy.

- Sprawca bądź sprawcy włamują się do mieszkań na parterze przez balkon. Kradną sprzęt komputerowy oraz pieniądze. Z ostatniego mieszkania skradziono przedmioty i oszczędności warte około siedmiu tysięcy zło-

tych – mówi komisarz Krzysztof Lewandowski, naczelnik wydziału prewencji i ruchu drogowego w Komendzie Powiatowej Policji w Golubiu-Dobrzyniu.

Policja apeluje o zwracanie uwagi na obce osoby podejrzanie zachowujące się na osiedlach i np. obserwujące mieszkania lub domy, osoby wychodzące z klatek schodowych. W przypadku wątpliwości i podejrzeń co do zamiarów takich osób należy zadzwonić na telefon alarmowy 112 lub 997.

- Apelujemy do mieszkańców o zabezpieczanie swoich mieszkań i zwrócenie większej uwagi na nieznane osoby, kręcące się po klatkach schodowych i w pobliżu domu. Zainteresujmy się nimi, dobrze im się przyjrzymy, tak by w pamięci zachowały się ich twarze, sylwetki i ubiór. Takie spostrzeżenia mogą okazać się bardzo pomocne przy ustalaniu tożsamości włamywaczy – dodaje komisarz. - Wyjeżdżając poprośmy sąsiadów bądź kogoś z rodziny, aby przypilnował nam mieszkania. Dodatkowo zabezpieczmy drzwi balkonowe zamkiem.

Szymon Wiśniewski
grafika PW

Powiat

Mamy stan alarmowy

We wtorek w samo południe zaczął obowiązywać stan alarmowy na Drwęcy. Dotyczy on także Golubia-Dobrzyń, gminy Golub-Dobrzyń i Ciechocin. Według danych z wtorku stan Drwęcy o 11 cm przekroczył stan alarmowy.



7 lutego na biurka wójtów i burmistrzów gmin położonych nad Drwęcą trafiło pismo wojewody kujawsko-pomorskiego informujące o ogłoszeniu stanu alarmu powodziowego.

Stan alarmowy wymusza na samorządach wprowadzenie całonocnych dyżurów i zabezpieczenie magazynów powodziowych. Drwęca od początku styczniowych odwilży stała się niestabilna. Jej stan wzrasta i opada, lecz ciągle

oscyluje wokół 2 metrów.

Od 3 do 5 lutego Drwęca w Elgiszewie chwilowo spadła poniżej poziomu alarmowego, by w nocy z 5 na 6 lutego ponownie podnieść swój stan do 221 cm (stan alarmowy to 210 cm). Mimo że sytuacja wygląda bardzo niepokojąco, 221 cm nie jest tegorocznym rekordem stanu rzeki. 25 stycznia na wodowskazie w Elgiszewie zanotowano już 236 cm.

PW

REKLAMA

photo

Zapraszamy na kursy fotografii
dla początkujących i
zaawansowanych użytkowników
aparatur fotograficznych.

Kontakt: 0-503321616
xphoto.warsztaty@gmail.com
www.xbiker.w.interia.pl

Ciechocin

Miliszewy przegłosowane

W poniedziałek rada gminy Ciechocin podjęła uchwałę o zamiarze likwidacji Szkoły Podstawowej w Miliszewach. Za likwidacją było 11 radnych, przeciw opowiedziała się trójka, a jeden wstrzymał się od głosu.

Podobnie jak na poprzedniej sesji, tak i w poniedziałkowe popołudnie na spotkanie licznie przybyli rodzice dzieci z Miliszew wypełniając salę do granic możliwości. Wójt Jerzy Cieszyński przedstawił swoje argumenty za likwidacją szkoły, wśród których dominował aspekt finansowy, a poza tym chęć podwyższenia poziomu nauczania w szkołach gminy Ciechocin.

- Rozumiem społeczność Miliszew i łączę się z nimi (red. w tym momencie mieszkańcy Miliszew zareagowali śmiechem). Tą trudną decyzję o likwidacji szkoły biorę na swoje barki, ale musicie mi zaufać i uwierzyć, że za dwa lata poziom edukacji w naszej gminie dzięki tej decyzji podniesie się - argumentował wójt.

Dodał także, że w tej chwili gmina zatrudnia dwukrotnie więcej nauczycieli niż potrzeba, ponieważ uczą oni w 5-7 osobowych klasach, podczas gdy można by te klasy połączyć i w ten sposób zaoszczędzić.

Na sesji głos zabrała również nauczycielka z Miliszew Maria Kraśniewska:

- Przed sesją spojrzałam na program wyborczy radnych pt. „Wszystko dla gminy”, ale chyba opacznie rozumiem oni to hasło. Radni powinni działać za to w myśl hasła: „Wszystko dla mieszkańców”. Co do szkoły w Miliszewach to jest ona wewnątrz w bardzo dobrym stanie. Odnowione klasy, nowe pomoce dydaktyczne i aktywna działalność charakteryzują naszą placówkę. Realizujemy trzy projekty unijne, i być może pan wójt o tym by wiedział, gdyby częściej nas odwiedzał.

Głos w dyskusji zabrała również wiceprezes oddziału ZNP rejonu Toruń Maria Będlin. Przedstawiła ona dane dotyczące kosztów utrzymania szkół w gminie, które zasadniczo różniły się od wersji wójta: - Ta szkoła była budowana w czynie społecznym przez mieszkańców. Ziemię pod szkołę przekazał również miesz-



Moment głosowania nad uchwałą. Radni dosłownie czuli oddech wyborców na placach

kaniec Miliszew. Teraz chce się ją zamknąć. Czy jest sens likwidować szkołę dla 300 tys. złotych oszczędności? - pytała.

Wójt odpowiedział na te zarzuty swoimi wyliczeniami:

- Jestem negatywnie zaskoczony wizytą przedstawiciela ZNP, który przybył do nas nie uprzedzając swojej wizyty. Warto byłoby przyjechać wcześniej i porozmawiać rzeczowo. Myślę, że gdyby miała pani okazję zamienić się ze mną rolami nie uczyniłaby pani tego. Cenię zawodową solidarność, lecz wiem, że celem pani wizyty - jest ochrona kolegów pedagogów.

Dużo emocji wzbudziły także plany dotyczące budynku szkoły w Miliszewach. Czy powstanie tam przedszkole, czy gmina posiada biznesplan zmian, czy wiadomo skąd gmina weźmie pieniądze na remont budynku?

- W wakacje budynek zostanie docieplony i zyska nową elewację. Perspektywa jest więc krótka i nie ma czasu na długoterminowe plany. Trzeba działać szybko. Koszt remontu wszystkich trzech szkół tego lata nie powinien przekroczyć 50-60 tys. złotych.

Bardzo emocjonalną mowę do radnych wygłosił Wiesław Dąbrowski prosząc ich o ocalenie szkoły:

- Czy kiedy przyszyły na świat Wasze dzieci (radnych-przyp. red.) myśleliście ile będzie kosztowało ich wychowanie? Czy kiedy brały ślub patrzyliście tylko jakby tu oszczędzić na ich weselu? Tak samo jest ze szkołą. Czasem trzeba patrzeć dalej niż tylko na pieniądze. Proszę Was o to byście zagłosowali sercem.

Kulminacyjnym momentem sesji było oczywiście głosowanie. Za zamiarem likwidacji opowiedziało się 11 radnych, 3 było przeciw, a 1 wstrzymał się od głosu. Po głosowaniu rozżaleni rodzice opuścili salę obrad rzucając głośnie okrzyki w stronę radnych. Krzyczano: „Hańba”, „Wstyd”, „Wywieziemy was na taczkach”, a do radnych ze Świątosławia skierowano słowa: „Nie łudźcie się, wasza szkoła będzie następna”. Grupa rodziców przez dłuższy czas nie opuszczała placu przed urzędem, jednak decyzji radnych to nie zmienia.

W poniedziałkowe popołudnie materiał dotyczący szkoły w Miliszewach wyemitowały jeszcze bydgoskie „Zbliżenia”, jednak nie zmieniło to stanu rzeczy. Uchwała o zamiarze likwidacji nie jest jeszcze równoznaczna z zamknięciem szkoły, lecz jest wstępem do procedury likwidacji.

PW

REKLAMA

Powiat

Na podwójnym gazie

W ciągu dwóch dni policjanci „drogówki” zatrzymali czterech pijanych kierowców. Jeden z nich miał prawie trzy promile alkoholu w wydychanym powietrzu.

W sobotni poranek w Golubiu-Dobrzyniu na ulicy Szosa Rypińska policjanci zatrzymali do kontroli drogową nissana. Okazało, że jego kierowca (31 lata) był pijany. Badanie alkomatem wykazało 1,02 promila alkoholu w wydychanym powietrzu.

Chwilę później w tym samym miejscu wpadł 50-letni mężczyzna jadący oplem vectrą, ten zatrzymany kierowca miał 0,96 promila alkoholu w organizmie.

Również w sobotę o godzinie 13.05 we Wrockach mundurowi zatrzymali do kontroli 31-latkę jadącą renaultem. Badanie wykazało u mężczyzny 1,9 promila

alkoholu w wydychanym powietrzu.

W niedzielę w Lisaku funkcjonariusze zatrzymali 49-letniego kierowcę poloneza. Mężczyzna pobił rekord w ilości alkoholu w organizmie. Miał 2,86 promila alkoholu w wydychanym powietrzu.

Wszystkim zatrzymanym mężczyznom za kierowanie samochodem w stanie nietrzeźwości grożą dwa lata pozbawienia wolności. Ponadto kierującym zatrzymano prawo jazdy.

Szymon Wiśniewski

Radomin

Wpadł z narkotykami

Policjanci zatrzymali 23-letniego mieszkańca Golubia-Dobrzynia, który miał przy sobie prawie trzy gramy narkotyków. Mężczyzna może trafić na trzy lata do więzienia.

W sobotę wieczorem policjanci pełniący służbę na terenie Radomina postanowili wylegitymować i sprawdzić młodego mężczyznę (23 lata). Jego zachowanie wzbudziło podejrzenie mundurowych. W trakcie kontroli osobistej policjanci znaleźli woreczek strunowy z białym proszkiem. Wstępne badanie testerem wykazało, że

jest to amfetamina (2,98 grama). Mężczyzna był nietrzeźwy, został zatrzymany do wytrzeźwienia i wyjaśnienia.

Za posiadanie środka narkotycznego 23-letni mieszkaniec Golubia-Dobrzynia może trafić do więzienia nawet na trzy lata.

Szymon Wiśniewski

Redakcja słucham

Czekamy na telefony pod numerem 56 682 26 80 i e-maile pod adresem: redakcja@wpr.info.pl.

- Zbulwersowało mnie stanowisko władz Golubia-Dobrzynia w sprawie ulicy Słuchajskiej. Mam wrażenie, że nie widzą problemu i podchodzą do sprawy na zasadzie „dziury są na każdej drodze”. Może jakby przejechały się tą ulicą choć raz prywatnym samochodem - skrzywiły felgę, urwały zderzak, zgubiły osłonę od silnika - to problem byłby widziany inaczej. Ta droga jest nieprzejezdna. Dziwi mnie też stanowisko policji. Kiedy można mówić, że droga zagraża zdrowiu lub życiu, jeśli nie w tym przypadku? Nawet na zdjęciu było widać, że leżą tam pourywane od samochodów różne rzeczy. Jest początek roku, planuje się budżet, jest rezerwa, a władze miasta nie widzą możliwości naprawy tej drogi? To kiedy taką możliwość będą miały? Przed wyborami? A może trzeba zrezygnować z jakiś rzeczy? Po co kolejny etap rewitalizacji starówki? Mało mamy tabliczek informujących o zabytkach? Chyba już czas, żeby pomyśleć o innych rzeczach - np. dojeździe dla turystów i zapewnieniu przejezdności dróg.



REKLAMA W TYGODNIKU

CGD

ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80

PROJEKTY BUDOWLANE

GRUPA BUDOWLANA

JAGODZIŃSKI
PROJEKT

Michał Jagodziński
ul. Cisowa 2; 87-213 Ryńsk
tel./fax 056 687 16 65
kom. 692 422 983; 668 475 328
www.jagodzinskiprojekt.pl
e-mail: mj@jagodzinskiprojekt.pl

- domy jednorodzinne, wielorodzinne
- hale magazynowe, przemysłowe
- obiekty budowlane dla rolnictwa
- nadzór budowlany, doradztwo
- budowa hal magazynowych (pod klucz)

PROMOCJA !!!

Na sprzedaż gotowych projektów domów jednorodzinnych.

TYGODNIK REGIONU GOLUBSKO-DOBZYŃSKIEGO

CGD

www.cgd.com.pl

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

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

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

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

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

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

Budownictwo

To się nazywa kompleksowa oferta

PANEL-METAL słynie z produkcji płyty warstwowej, która pozwala na szybkie i niedrogie budowanie. To główna, ale niejedna działalność firmy. Przedsiębiorstwo ma własny skład budowlany i ekipę montażową. Jest też przedstawicielem producenta kabin prysznicowych. W ofercie znajduje się też „hotblok” - materiał do budowy energooszczędnych domów oraz solary i elektrownie wiatrowe. Dla zwolenników tradycyjnego ogrzewania – oferuje workowany węgiel. Klient może liczyć na fachowe doradztwo, atrakcyjne ceny i kompleksową usługę.



Z płyty – szybko i tanio

Filarem działalności firmy jest produkcja i sprzedaż płyt warstwowych. To nowoczesny materiał budowlany, który pozwala na szybki sposób budowania obiektów przemysłowych, handlowych, a także biurowych. Dzięki swojej lekkości i odporności pozwala znacznie skrócić czas wykonania obiektu. Co ważne - koszt budowy w przypadku stawiania obiektu z płyt warstwowych jest znacznie niższy niż przy tradycyjnych metodach. Płyta warstwowa charakteryzuje się: małym ciężarem, niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła pozwalającym na uzyskanie znacznych oszczędno-

ści energii oraz łatwością i szybkością montażu. Płyta składa się z dwóch okładzin z blachy (kolory i tłoczenia do wyboru) i izolacyjnego rdzenia. Klient ma do wyboru płytę wypełnioną styropianem lub wełną mineralną. Podstawowa różnica polega na właściwościach płyty podczas pożaru. Płyta ze styropianem posiada atest NRO (nie rozprzestrzenia ognia). Dlatego nadaje się do budynków przemysłowych, np. hal magazynowych, produkcyjnych, hangarów, warsztatów, suszarni, przechowalni, przetwórnictwa, tymczasowego zaplecza placów budowy, kontenerów, domków letniskowych i rekreacyjnych, kioskach, a ponadto do ocieplania istniejących budynków.

Płyta wypełniona wełną jest droższa o około 30 % i ma wysoką ognioodporność. Stosuje się ją w budynkach o zaokrąglonych wymogach pożarowych, głównie w obiektach użyteczności publicznej, salach gimnastycznych, obiektach biurowych, hangarach lotniczych, salonach samochodowych, pawilonach gastronomicznych, handlowo-usługowych czy wystawienniczych.

Skład budowlany

PANEL-METAL w swej ofercie ma także wszystkie elementy do obróbki blacharskiej, a także materiały niezbędne do kompleksowego wykończenia obiektu – okna, drzwi, bramy, rolety, dachówki, blachodachówki, płyty poliwęglanowe ...

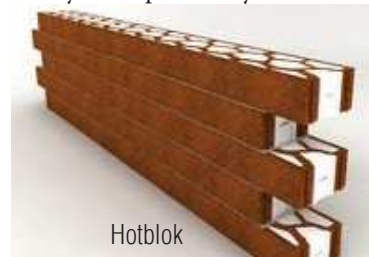


Usługi budowlane

- Spotkałem się z opiniami klientów, którzy obawiają się trudności związanych ze znalezieniem firmy, która buduje z płyt warstwowych. Rzeczywiście nie każda firma budowlana zajmuje się tą działalnością. Dlatego nasza firma ma własną ekipę budowlaną oraz nawiązała współpracę z lokalnymi przedsiębiorcami i świadczy takie usługi. Budujemy małe i średniej wielkości obiekty – mówi Prezes zarządu PANEL-METAL Zygmunt Bublewicz.

Przełom w budownictwie

Firma stawia też na innowacje. W ofercie już pojawił się hotblok. Dosłownie „ciepły pustak”. Fachowo – materiał do budowy obiektów energooszczędnych. Ściany zewnętrzne z niego wykonane nie wymagają ocieplenia i mają rewelacyjny współczynnik przenikania ciepła $U=0,15 \text{ W/m}^2\text{K}$. Hotblok to najszybszy, najprostszy i najtańszy sposób na ciepły dom. Pozwala osiągnąć doskonale parametry użytkowe i ekonomiczne ściany na etapie budowy i eksploatacji. System umożliwia budowę domu energooszczędnego w cenach niższych od obecnych ścian dwuwarstwowych, mogących osiągnąć porównywalne parametry.



Hotblok jest zbudowany w całości z materiałów naturalnych i zdrowych, tym samym zasługuje na miano wyrobu ekologicznego. Elementy powstają w oparciu o precyzyjną skorupę wykonaną na wibroprasach z betonu keramzytowego, wypełnioną styropianem spełniającym funkcję izolacyjną. „Ciepły pustak” gwarantuje doskonałą mrozo- i ognioodporność. Cechuje się także łatwością układania.

- Nawiązaliśmy współpracę z właścicielami patentu i wykonawcami systemu hotblok. Jesteśmy ich przedstawicielami. Jednakże budowa obiektów energooszczędnych się rozwija. Dlatego myślimy o produkcji tych elementów w naszej firmie – zdradza plany Prezes.

Energia odnawialna

Pozostając w sferze ekonomii i ekologii, PANEL-METAL oferuje kolektory słoneczne oraz elektrownie wiatrowe wraz z osprzętem, czyli wszystko, co jest niezbędne do stworzenia „własnej energetyki”.

- Rosnące ceny energii elektrycznej, skłaniają do poszukiwań rozwiązań gwarantujących oszczędności w systemach grzewczych i wytwarzania ciepłej wody oraz dających możliwość równoległego zastosowania alternatywnych źródeł ciepła. Przykładem takich rozwiązań są systemy baterii słonecznych i elektrownie

wiatrowe – mówi Prezes Bublewicz. - Są już preferencyjne kredyty i dotacje na takie inwestycje, są też dotłaty za wyprodukowanie energii. Inwestycja jest dość kosztowna, ale może się zwrócić już po 7 latach.

Klient do wyboru ma całą masę urządzeń niezbędnych do produkcji energii odnawialnej. Ze względu na korzystną cenę, największą popularnością cieszą się produkty chińskie. W ofercie są też niemieckie, austriackie, a nawet polskie. PANEL-METAL do tematu podchodzi profesjonalnie. Ma trzy stacje pogodowe, przed przystąpieniem do inwestycji monitoruje warunki, zbiera dane. Już opracowano projekty trzech inwestycji. Ich realizacja rozpocznie się wiosną.

Węgiel

Dla tych, którzy zostają przy tradycyjnym ogrzewaniu, firma otworzyła skład opału i oferuje węgiel workowany.

- Jest on wysokiej jakości – zapewnia Prezes spółki.



W łazience

Najnowszą działalnością firmy jest sprzedaż kabin prysznicowych. PANEL-METAL zaopatruje niewielkie sklepy i hurtownie. Zajmuje się także sprzedażą detaliczną. Do wyboru jest kilka kabin. Kupić je można w kilkudziesięciu punktach, głównie na południu kraju. Sieć sprzedaży cały czas się rozwija i już wkrótce objąć ma Polskę północną.



O firmie

PANEL-METAL to nie tylko szeroka oferta, to także ludzie. Tu na stałe pracuje około 25 osób. Klienci mogą liczyć na fachowe doradztwo, profesjonalizm i kompleksową obsługę.

Firma powstała w 2003 roku. Początkowo jej siedziba mieściła się przy ulicy PTTK w Golubiu-Dobrzyniu. Od 2007 roku znajduje się w BIAŁKOWIE koło Golubia-Dobrzynia.

KONTAKT
PANEL-METAL Sp. z o.o.
 Białkowo 29,
 87-400 Golub-Dobrzyń
 tel. (056) 683 55 93
 tel. (056) 682 23 80
 tel. (056) 682 23 81
 tel./fax (056) 683 55 95
 e-mail:
 panelmetal@panelmetal.com.pl
 www.panelmetal.com.pl



Główną działalnością firmy jest produkcja płyt warstwowych



Przykładowe realizacje budynków z płyty warstwowej



Gmina Golub-Dobrzyń

Czas na zmiany

„Czas na zmiany - uwierzmy w siebie” to projekt aktywizacji zawodowej realizowany w tym roku w gminie Golub-Dobrzyń. Objętych nim zostanie 31 mieszkańców gminy. Projekt finansowany jest ze środków Programu Operacyjnego „Kapitał Ludzki”. Na 14 lutego zaplanowano spotkanie rekrutacyjne.

To już czwarta edycja programu, który zakłada aktywizację zawodową i społeczną osób, przez lata pozostających bez pracy.

- Do udziału w projekcie zapraszamy osoby, które nie mają kwalifikacji zawodowych, dotykają je problemy zdrowotne i korzystają ze świadczeń społecznych – mówi pracownik socjalny Anna Miętka,

REKLAMA

WĘGIEL
MIAŁ EKO-GROSZEK
TM STEEL Golub-Dobrzyń
ul. PTTK 56
tel. (056) 682 16 61
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
GOTÓWKA - RATY

która realizuje projekt w gminie. – W roku 2008 aktywizowaliśmy dziewięć osób, w 2009 dwanaście, w 2010 dwadzieścia cztery, a w tym roku będzie to 31 osób.

Liczba uczestników wzrasta każdego roku, co jest zgodne z wytycznymi Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. W tym roku ośrodek na 31 uczestników przeznaczy 185 tysięcy złotych. Za te pieniądze organizowane będą kursy doskonalenia zawodowego, warsztaty doradztwa zawodowego i szkolenia interpersonalne.

- Nasz projekt jest ofertą dla osób, które długotrwale korzystają z opieki społecznej. Często są bezrobotne. Staramy się pomóc także tym, którzy właśnie opuścili zakłady karne oraz osobom uzależnionym od alkoholu czy narkotyków – wylicza Magdalena Miedzianowska,

skierownik GOPS. – Przez minione trzy lata w projekcie uczestniczyło 45 osób. Dziesięć z nich usamodzielniało się, przestało korzystać z naszych

świadczeń. Niektóre podjęły pracę sprzedawcy, inne pracują w zakładach rzemieślniczych, jedna kończy właśnie szkołę średnią. Jedna z osób znalazła pracę w Toruniu.

Twórczynie projektu przekonują, że warto zainwestować w ludzi, którzy mogą odnaleźć się w społeczeństwie. Mogą zacząć pracować i uniezależnić się od społecznego wsparcia.



Nad projektem Anna Miętka i Magdalena Miedzianowska

W ramach tego projektu w Sokoligórze zaplanowano realizację Programu Aktywności Lokalnej. Mieszkańcy będą brali udział w warsztatach rękodzielniczych, terapii psychologiczno-edukacyjnej oraz profilaktyczno-terapeutycznej. Będą tam organizowane imprezy integracyjne, wycieczki i pikniki. Wszystko ma służyć

eliminacji zjawiska wykluczenia społecznego.

Zainteresowani mogą kontaktować się z pracownikami GOPS telefonicznie (56 683 54 04) lub przyjść na spotkanie rekrutacyjne 14 lutego. Rekrutacja potrwa do końca miesiąca.

Dariusz Guzowski

TEL. 56 682 26 80

Golub-Dobrzyń

Żywy skład opału

Zima to chyba najtrudniejszy okres dla niewielkiego lasu położonego w sąsiedztwie osiedla domów socjalnych przy ul. Twardowskiego w Golubiu-Dobrzyniu. W lasu sterczy coraz więcej pieńków drzew, które jeszcze niedawno cieszyły oko, a chwilę potem zasiliły czyjeś piece. Za kradzież leśną obowiązują surowe kary.

- Codziennie spaceruję po tym lasu i z przerażeniem stwierdzam, że systematycznie wycinane są kolejne drzewa. I nie są to drobne krzaki, ale najdorodniejsze sosny. Przeraża także to, że pień ucinany jest na wysokości metra od ziemi – mówi zaniepokojona czytelniczka.

Udaliśmy się na miejsce, by sprawdzić ten sygnał. Okazał się on trafiony. W niewielkim lasu doliczyć można się co najmniej kilkudziesięciu świeżo ściętych pni. O problemie wie golubski magistrat:

- Rzeczywiście problem istnieje. Wszystkich świadków kradzieży drzewa prosimy o kontakt z policją lub strażą miejską – mówi wiceburmistrz Izabela Lewandowska.

Nieraz udaje się przyłapać na gorącym uczynku złodziei, ale niektórych nie zniechęca to do dalszego wycinania drzew:

- Ostatnio jedna z takich osób została złapana dwukrotnie na wycinanie drzew. Sprawę skierowano do sądu, a ten zasądził 2400 złotych grzywny – dodaje pani burmistrz.

Z myślą o najbiedniejszych mieszkańców Golubia-Dobrzynia magistrat proponuje wycinanie tzw. suszek, czyli drzew martwych. Wystarczy tylko zgłosić taką chęć do urzędu. Wszystko odbywa się wówczas legalnie.

Problem kradzieży leśnej dotyczy głównie lasów będących własnością miasta lub znajdujących się w jego bezpośrednim sąsiedztwie.

- Kradzieże są sporadyczne. Nasze Nadleśnictwo liczy 17 tys. hektarów, a w ubiegłym roku

stwierdzono kradzież 35 metrów sześciennych drewna. Problem kradzieży leśnej dotyczy rzeczywiście terenów sąsiadujących z miastami – mówi nadleśniczy z Konstancjewa.

Tymczasem większe kary za nielegalne wycinanie drzew grożą rolnikom, którzy muszą starać się o zgodę gminy na wycięcie nawet zasadzonych przez siebie drzew. Kary mogą sięgać tu 100 tys. złotych. Jak widać drzewo drzewu nierówne.

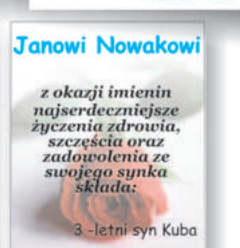
tekst i fot. PW



Masz kłopoty z wymyśleniem ciekawego prezentu dla najbliższych?

Umieść życzenia w naszym tygodniku!!!

Zaskocz znajomych i rodzinę
Zafunduj im oryginalną pamiątkę na:
urodziny, imieniny, rocznice, śluby itd...



Powiat

Miliony na ekologię

Zadrzewianie, konkursy ekologiczne, utworzenie ścieżki dydaktycznej – to tylko niektóre z ekologicznych działań podejmowanych w naszym powiecie. Samorządy, które zdecydowały się na „zielone” inwestycje mogły też liczyć na preferencyjne pożyczki, które w części są umarzane. Łącznie do naszego powiatu z WFOŚiGW wpłynęło ponad 1,6 mln zł.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu jest finansowany za pośrednictwem samorządu województwa. Środki na jego działanie pochodzą z opłat środowiskowych płaconych przez firmy i instytucje. Ze wsparcia WFOŚiGW korzystają głównie samorządy lokalne, różnego rodzaju instytucje, szkoły, parki krajobrazowe, a także przedsiębiorstwa i organizacje pozarządowe.

- Inwestycji w ochronę środowiska nie da się ocenić. To przedsięwzięcia realizowane z myślą o przyszłości. Wszystkie kraje o rozwiniętych

gospodarkach przeznaczają co roku na inwestycje środowiskowe znaczne fundusze. Musimy to robić także my, zwłaszcza, że na przykład w kwestii kanalizacji i oczyszczalni ścieków na terenach wiejskich mamy spore zapóźnienia – komentuje marszałek Piotr Całbecki.

W ubiegłym roku WFOŚiGW dofinansował realizację 592 różnego rodzaju proekologicznych przedsięwzięcia. Najczęściej dotacje wspierały projekty związane z edukacją ekologiczną - konkursy, wydawnictwa poświęcone ochronie przyrody oraz imprezy, kursy i zajęcia z te-

matyki ekologii. Pieniądze trafiły też do naszego powiatu. Gmina Golub-Dobrzyń otrzymała 10 tys. na ścieżkę dydaktyczno-przyrodniczą, Radomin 2 tys. zł na konkurs „Piękny ogród”, Kowalewo Pomorskie 500 zł na konkurs wiersza ekologicznego, Nadleśnictwo w Konstancjewie 2 tys. zł na konkurs plastyczny. Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kowalewie pozyskał pieniądze na dwa projekty – imprezę „Ekobiesiada” i festyn z okazji Dnia Ziemi. Ponadto podjęto działania związane z ochroną przyrody. Po 15 tys. zł otrzymała gmina Kowalewo i Zbójno na zadrzewianie.

Fundusz udziela też atrakcyjnych pożyczek. Beneficjenci mogą liczyć na umorzenie części spłat. W 2010 roku WFOŚiGW wsparł w ten sposób 157 przedsięwzięć na łączną kwotę 102,7 mln zł. Z możliwości tej skorzystała gmina Radomin, która pożyczyła 1,56 mln zł na budowę ujęcia wody i przebudowę sieci w Szczutowie.

(kr)

REKLAMA

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

Biuro Rachunkowe "EURO"
POŚREDNICTWO HANDLOWE
Profesjonalne biuro na licencji Ministra Finansów, ubezpieczone, oferuje:
- kompleksową obsługę księgowo-podatkową firm
- usługi kadrowo płacowe
- rozliczenia podatkowe osób nie prowadzących działalności gospodarczej
CENY KONKURENCYJNE !!!
- 1 MIESIĄC GRATIS, 2 MIESIĄC 50%
MOŻLIWY ODBIÓR DOKUMENTÓW W SIEDZIBIE KLIENTA !
mgr Magdalena Bolewska, 87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Brzozowa 15
kom. 502 77 40 91, tel./fax 56 682 02 09

**Zapraszamy do Oddziałów
AIG Bank Polska Finanse dla Domu.
U nas każdy znajdzie coś dla siebie!**

- Jeśli cenisz wygodę podczas codziennych zakupów – wybierz bezpieczną **kartę kredytową**.
- Jeśli potrzebujesz pieniędzy na nieprzewidziane wydatki – weź szybką **pożyczkę gotówkową**.
- Jeśli zastanawiasz się, jak zainwestować swoje oszczędności – załóż korzystną **lokata**.
- Jeśli marzysz o spokoju i poczuciu bezpieczeństwa – wykup **ubezpieczenie „Ochrona Premium”**.
- A jeśli chcesz opłacić swoje rachunki – zapłacić za czynsz, wodę, US, ZUS itd. – **przyjdź do naszego oddziału**.

**AIG Bank Polska Finanse dla Domu
Golub Dobrzyń, ul. Kościuszki 8
czynne: pon.-pt. 9.00-17.00**

Od 8 czerwca 2010 r. właścicielem AIG Bank Polska SA jest Santander Consumer Bank SA. W okresie przejściowym możecie Państwo nadal otrzymywać materiały z nazwą lub logo American International Group, Inc. („AIG”), wykorzystywanymi za zgodą AIG, które jednak nie będą ponosić odpowiedzialności za treść takich materiałów i powiązane z nimi produkty. Po zakończeniu okresu przejściowego materiały będą opatrzone inną nazwą lub logo. / Effective June 8, 2010 AIG Bank Polska SA was sold to Santander Consumer Bank SA. During a transition period, you may continue to receive materials that bear the American International Group, Inc. („AIG”) name and/or logo, which are used with the permission of AIG. Neither AIG nor any of its subsidiaries will be liable to you for such materials or their associated products. Following the transition period, materials will reflect different name(s) and logo(s).

OGŁOSZENIE PŁATNE

K U P I Ę
od 2 do 5 ha ziemi
przy trasie
Golub-Kowalewo
tel. 600 394 655

Powiat

Jedni z najlepszych w województwie

Golubsko-dobrzyńscy policjanci podsumowali miniony rok pracy. Oprócz naszych funkcjonariuszy w specjalnej odprawie wziął udział pierwszy zastępca komendanta wojewódzkiego policji w Bydgoszczy inspektor Krzysztof Zakurzewski, wicestarosta powiatu golubsko-dobrzyńskiego Jacek Boluk-Sobolewski, burmistrz Golubia-Dobrzynia Roman Tasarz i zastępca komendanta PSP starszy kapitan Robert Wiśniewski.



Policyjna odprawa stanowiła okazję do podsumowań

Spotkanie rozpoczęło się miłym akcentem. Wyróżnienia komendanta wojewódzkiego policji za wzorową realizację czynności służbowych otrzymało sześciu policjantów. Następnie uzyskane w 2010 roku wyniki pracy jednostki przedstawił pierwszy zastępca komendanta powiatowego policji młodszy inspektor Marek Wiśniewski. Po jego wystąpieniu naczelniczy wydziału prewencji i ruchu drogowego oraz kryminalnego omówili zadania i pracę swoich pionów. Komendant powiatowy policji inspektor Antoni Stramek podsumował efekty pracy golubskiej jednostki. Komendant podziękował również przedstawicielom samorządów.

W swoich wystąpieniach współpracę i osiągnięcia policjantów wysoko ocenili wicestarosta Jacek Boluk-Sobolewski i burmistrz Roman Tasarz. Wyrazem uznania był wręczony przez starostę nowoczesny miernik prędkości „ISKRA”.

Wyniki osiągnięte przez golubskich policjantów stawiają jednostkę w czołówce w skali województwa kujawsko-pomorskiego, w wielu przypadkach są one najlepsze w województwie.

W minionym roku na terenie naszego powiatu zanotowano o 125 przestępstw mniej niż w 2009 roku, jednocześnie policjanci wykryli więcej sprawców. Wykrywalność ogólna kształtuje się na poziomie 87,3%. Mniej było przestępstw kryminalnych najbardziej uciążliwych dla mieszkań-

ców. Policjanci ujawnili większą liczbę przestępstw dokonanych przez osoby nieletnie, zatrzymali i ustalili też więcej sprawców przestępstw narkotykowych. W ramach działań prewencyjnych, do służby w terenie, skierowano większą liczbę policjantów.

- To właśnie obecność policjantów wśród mieszkańców oraz w miejscach zagrożonych, sposób przyjmowania zgłoszeń, szybkość reakcji na zgłoszenie oraz skuteczność zatrzymań sprawców przestępstw spowodowało wzrost poczucia bezpieczeństwa mieszkańców – podsumowuje inspektor Antoni Stramek.

W 2010 roku policjanci zatrzymali 393 sprawców przestępstw, to jest o 58 więcej niż w roku poprzednim. Funkcjonariusze skutecznie zabezpieczali imprezy sportowe i rozrywkowe oraz uroczystości, nie doszło bowiem w czasie ich trwania do zakłóceń porządku. Z powodzeniem realizowano programy prewencyjne, współpracę z instytucjami i samorządami.

Na drogach powiatu miało miejsce 29 wypadków, w których zostało rannych 39 osób. Na drogach zginęło sześć. Niestety odnotowano większą liczbę kolizji drogowych.

Pozytywnie i wysoko pracę golubskich policjantów ocenił inspektor Krzysztof Zakurzewski, pierwszy zastępca komendanta wojewódzkiego policji.

Szymon Wiśniewski
fot. KPP

Kowalewo Pomorskie/Warszawa

Chcą poznać politykę

Uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskim zwiedzali Sejm Rzeczypospolitej Polskiej. Młodzież spotkała się między innymi z posłem Markiem Borowskim.



Uczniowie z Kowalewa wraz z Markiem Borowskim

Zespół Szkół w Kowalewie Pomorskim im. Lecha Wałęsy bierze udział w projekcie edukacyjnym „Młodzi w demokracji”. W ramach niego uczniowie wzięli udział w warsztatach parlamentarnych.

W Warszawie młodzież zwiedzała Sejm RP oraz wysłuchała wykładu „Model współczesnego państwa demokratycznego – teoria a rzeczywistość”. O demokracji

opowiadali poseł Marek Borowski, Rafał Rastawicki, dyrektor TVP 2 oraz Ewa Wanat, redaktor naczelna radia TOK FM.

- Zdecydowałem się pojechać na warsztaty, ponieważ dostałem szansę poznania kulis pracy polityków i nie chciałem jej zmarnować. Najbardziej spodobał mi się sposób, w jaki były zorganizowane, pogłębiłem swoją wiedzę w sprawie demokracji oraz można

było zwiedzić miejsce, w którym zostają podejmowane najważniejsze decyzje w Polsce. Obecnie nie należę do żadnej partii politycznej i w najbliższym czasie nie zamierzam do żadnej dołączyć i mimo że interesuje się polityką to nie podobają mi się sposoby jej prowadzenia – przedstawia swoje wrażenia po wyjeździe Kamil Oleś, uczeń ZS w Kowalewie Pomorskim

Szymon Wiśniewski

Powiat

Mamy boom na panów

Z roku na rok w naszym powiecie rodzi się coraz więcej chłopców. Najbardziej męską gminą wydaje się być Zbójno, najmniej gmina wiejska Golub-Dobrzyń.

W 1983 roku na ekranach kin pojawił się film pt. „Seksmisja” opowiadający o świecie bez mężczyzn. Jeśli trend urodzeń utrzyma się, filmowa fantazja może stać się rzeczywistością. Tylko że nam w przeciwieństwie do filmu grozi świat bez pań. W 2010 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Golubiu-Dobrzyniu sporządzono 346 aktów urodzenia. Na świat przyszło 180 chłopców i 166 dziewczynek. Rok wcześniej urodziło się więcej dzieci, ale przewaga chłopców była utrzymana: 207 chłopców do 185 dziewczynek.

Liczby nie pozostawiają złudzeń: w Polsce faktycznie rodzi się coraz więcej chłopców! Trzy lata temu - według danych GUS - urodziło się w naszym kraju o ponad 10 tys. więcej chłopców niż dziewczynek. W roku następnym (2004) przewaga chłopców wzrosła do ponad 11 tys. (na świat

przyszło wtedy 184 tys. chłopców, a dziewczynek tylko 173 tys.). I ten trend wzrostowy trwa cały czas. W zeszłym roku w Polsce urodziło się aż o 14 tys. więcej chłopców niż dziewczynek!

Nie inaczej było w gminach naszego powiatu. W gminie Radomin w 2010 roku urodziło się 42 dzieci, z czego 24 było chłopcami. W Ciechocinie na 45 urodzonych dzieci 29 było płci męskiej. Trochę lepiej było w Kowalewie Pomorskim, gdzie w minionym roku zarejestrowano 75 chłopców i 62 dziewczynki. Najwięcej powodów do zadowolenia będą miały za kilkanaście lat panie z gminy Zbójno. Tu na jedną urodzoną w 2010 roku dziewczynkę przypadało statystycznie 2,7 chłopca. Na przeciwnym biegunie znajduje się gmina Golub-Dobrzyń. Tu chłopców i dziewczynek w 2010 roku było niemal tyle samo. Na

106 zarejestrowanych dzieci było 54 chłopców i 52 dziewczynki. To rekord w naszym powiecie.

Dlaczego więc rodzi się u nas więcej chłopców? Starsze osoby bez zawahania odpowiedzą, że pewnie zbliża się wojna. Naukowcy mają jednak inne zdanie. Płeć ustalana jest już na poziomie plemników. Istnieje zasada, że jeśli mężczyzna żyje w stresie, poddawany jest przeciążeniom, to może zapomnieć o potomku płci męskiej, bo giną u niego męskie plemniki. Właśnie dlatego np. piloci samolotów - którzy uprawiają stresujący zawód - wszędzie na świecie mają córki. Skoro w Polsce rodzi się coraz więcej chłopców, to może Polacy utracili te przeciążenia i żyją na większym luzie?

Piotr
Wołyński

Radomin

Promują gminę i parafie

Znaczek z herbem gminy, breloczek z motywem „Moja Mała Ojczyzna – Radomin” oraz znaczek „Zasłużony dla Gminy Radomin” to patriotyczne gadżety, które od tego roku promują gminę Radomin. W ubiegłym roku parafie z terenu gminy wydały kalendarz, informatory i pocztówki. A wszystko po to, aby rozświecać okolice Radomina.

Zdaniem wójta Piotra Wolskiego kilkusetzłotowa inwestycja w znaczki i inne gadżety to wydatek nieduży, a korzyść niemała. Niewielki znaczek z herbem oraz długopisy w etui, które również ozdobiono symbolami gminy na początek trafiły do radnych. Obecnie każdy rajca rozpoczyna-

jący nową kadencję ma w klapie marynarki gustowny herb. Teraz te niewielkie pamiątki trafiają do gości wójta. Natomiast osoby, które niebawem zostaną wyróżnione tytułem „Zasłużony dla Gminy Radomin” oprócz pamiątkowego medalu, otrzymają podobny herb, tyle że ozdobiony liśćmi laurowy-

mi i napisem „Zasłużony”.

Te nowości promocyjne dołączają do pakietu gadżetów, który promuje gminę. Znaleźć tam można także wydane wcześniej książki, poświęcone ziemi dobrzyńskiej i historii gminy oraz folder „Gmina Radomin”.

W ubiegłym roku na promocję postawiły także trzy parafie: pod wezwaniem świętego Mikołaja w Radominie, pod wezwaniem świętego Jakuba w Płonnem oraz pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Dulsku. W folderach poświęconych parafiom można znaleźć zarys ich historii, opis zabytków oraz ciekawostki krajoznawcze. Do tego w komplecie są widokówki oraz wspólny kalendarz.

- Parafie realizowały projekt, na który zbierały wspólnie środki. Całość pochłonęła 22 tysiące zło-



Monika Zulewska z Urzędu Gminy w Radominie prezentuje promocyjne gminne gadżety

tych – wyjaśnia Monika Zulewska, młodszy referent ds. promocji i archiwum Urzędu Gminy w Radominie. - Inicjatywę wsparła także

Rada Gminy, która dofinansowała projekt kwotą siedmiu tysięcy złotych.

Dariusz Guzowski



Od tej kadencji każdy radny ma w klapie marynarki herb swojej gminy (uroczystość wpięty przez wójta)

WALENTYNKI 2011

Jesteś gwiazdą co w noc lśni
i chmurą co nosi me tży...
Jesteś księżycem - największym światłem w nocy,
i słońcem co daje ciepło w sercu mym...
Jak krew szaleje gdy Cię widzi
i jak oczy napętniają tży
gdy Cię nie ma...

Nie umiem wyrazić tego co czuję,
nie umiem tego powiedzieć wprost,
ale kocham Cię...
Jesteś muzyką, nadzieją, światem
słońcem co ogrzewa latem,
księżycem co największą gwiazdę jest w nocy...
Nie chcę żyć bez Ciebie bo nie umiem tak żyć
chcę żyć tylko z Tobą
nie chcę więcej nie...

**DLA CIEBIE ŻYJĘ,
DLA CIEBIE SERCE BIJE!**
Z okazji naszych drugich Walentynek
i mam nadzieję że nie ostatnich:
Dla Kochanego Leszka
od jego kochanej dziewczyny

Z okazji walentynek
najserdeczniejsze życzenia
dla „humorzystego uparciuszka”
przesyła (nie) Św. Walenty

To dla Ciebie żyje, marze, tęsknie...
To dla Ciebie kocham, płacze, jestem...
Kocham Cię Skarbie
Dla Pawła Bednarskiego,
Agnieszka

Dla WERCI R.:
14 lutego miłość trysk, szczęście kipi,
nikt nie robi kwaśnej minki
w końcu to są WALENTYNKI
Znajomy K.

Wszystko jedno gdzie ja będę
Chodź tysiąc przejdę mil
Kocham Cię i kochać będę
do ostatnich życia chwil
Dla mojego Kochanego Leszka D.
od Kochanej dziewczyny

Kiedy tylko widzę Cię,
nie tylko moje serce drgnie,
oglądam Ciebie w zachwycie
i podkochuję się skrycie.
Bogaty i biedny się przekona,
jakim wielkim skarbem jest Moja żona.
Kochanej żonie Barbarze Kocińskiej
dużo optymizmu
życzy R.K.

Gdy Cię jeszcze nie poznałam,
Oby był mi szczęście smak.
Ze można kochać - wiedziałam.
Lecz nie wiedziałam, że aż tak.
Dlatego chcę iść Twoim życiem,
Chcę iść Twoją drogą.
Chcę zachować Cię dla siebie,
I być zawsze tylko z Tobą!
Kocham Cię !!!
Dla męża Stasia Warlikowskiego
od kochającej żony Agnieszki

Dla Kochanego Heniusia
Kiedys miłość była mi obca.
Niemiła, niewidoczna.
Odkąd cię ujrzałam, od razu się Zakochałam.
Twoja Walentynka B.W.

Kochany Mariuszu!
To Ty sprawiłeś, że każdego dnia
czuję się piękna, kochana i najszczęśliwsza na świecie!!!
KOCHAM CIĘ – Twoja na zawsze Iskierka

Dla Filipka:
Najlepsze życzenia na walentynki
dla fajnego chłopca
od fajnej dziewczynki
Znajoma K.

Dla Kochanego Króliczka
Kocham Cię wieczorem,
Kocham Cię o świcie
I mam zamiar Kochać Tak przez całe życie
Twoja Walentynka

To był strzał w dziesiątkę...
Tworzymy parę na piątkę;)
Obyśmy o tym pamiętali i dalej się kochali;
Z okazji naszych pierwszych
i mam nadzieję nie ostatnich walentynek
dla Marcina od Martuchy ;))

Dużo miłości,
tej prawdziwej i szczerzej
Aniołkowi życzy Kotek

Jak srebrna gwiazdka świeci na niebie,
Rozpala ogień na ciemnym tle,
Tak moje oczy tęsknią do Ciebie,
A serce mi mówi, że Kocham Cię.
Twoja Marta

Dla Ciebie wszystek słońca blask.
Dla Ciebie niebo pełne gwiazd.
Dla Ciebie wszystkie moje sny.
Dla mnie kochany tylko Ty!!! :)
Kochanemu mężowi Andrzejowi Ś. życzy Renia

Gmina Radomin

Wybierają sołtysów

Od piątku w gminie Radomin rozpoczną się zebrania wiejskie. Podczas nich wybierani będą nowi sołtysi. Jest to także okazja do spotkań wójta z mieszkańcami. W trzech sołectwach zorganizowane zostaną również zebrania grup członkowskich Banku Spółdzielczego.

W gminie Radomin jest szesnaście sołectw. Każde działa według prawa, jakie zapisane jest w „Statucie Sołectwa”. Takie statuty zostały stworzone w 2007 roku i przyjęte odpowiednimi uchwałami Rady Gminy Radomin.

Ustawa o samorządzie gminnym wytycza jasno zadania każdego sołectwa. To: zarządzanie i korzystanie z mienia komunalnego oraz rozporządzanie dochodami z tego źródła w zakresie określonym w statucie, załatwianie indywidualnych spraw z zakresu administracji publicznej (w zakresie upoważnień udzielonych przez Radę Gminy), wyrażanie opinii we wszystkich sprawach istotnych dla mieszkańców sołectwa oraz udział w postępowaniu administracyjnym w przy-

padkach określonych przepisami prawa.

Sołectwo ma także możliwość opiniowania projektów uchwał Rady Gminy. Na przykład w sprawie planu zagospodarowania przestrzennego czy budżetu gminy. Opinie te sołectwo przekazuje wójtowi.

- Jestem bardzo zadowolony, że teraz odbywają się wybory do rad sołeckich i na sołtysów – mówi Piotr Wolski, wójt gminy Radomin. – W tym roku bardzo liczę na pomoc mieszkańców gminy w wielu trudnych sprawach. Dlatego tak ważne jest, aby społeczności sołectw wybrały przedstawicieli, którzy będą je dobrze reprezentowali. Sołtys to swego rodzaju łącznik między ludźmi a gminnym urzędem, jest

on bardzo ważny.

Zgodnie ze statutem wybory sołtysa i rady sołeckiej odbywają się podczas zebrania wiejskiego zwoływanego nie później niż na 90 dni od dnia pierwszej sesji Rady Gminy nowej kadencji. Zebranie takie zwołuje wójt.

- Sołtys wybierany jest w głosowaniu tajnym, bezpośrednio spośród nieograniczonej liczby kandydatów, przez stałych mieszkańców sołectwa uprawnianych do głosowania. Dla dokonania ważnego wyboru organów sołectwa na zebraniu wiejskim wymagana jest obecność co najmniej 1/5 uprawnionych mieszkańców sołectwa – wyjaśnia Jowita Kowalska, podinspektor ds. ogólnoadministracyjnych Urzędu Gminy w Radominie. – Zebrania

w naszej gminie potrwają dwa tygodnie. Pierwsze odbędzie się jutro w Radominie. Po nim kolejno w Dulsku (15 lutego), Płonku i Szarfarni (16 lutego), Gaju i Piórkowie (17 lutego), Kamionce i Bocheńcu (18 lutego), Wilczewku i Wilczewie (21 lutego), Jakubkowie i Łubkach (23 lutego), Szczutowie i Rętwinach (25 lutego) oraz w Płonnem i Rodzonnem (28 lutego).

W trzech sołectwach odbędą się przy okazji zebrania wiejskich zebrania organizowane przez przedstawicieli radomińskiego



Jowita Kowalska z Urzędu Gminy w Radominie ze statutem jednego z sołectw gminy Radomin

oddziału Banku Spółdzielczego w Kowalewie. W Rętwinach, Radominie i Płonnem bankowcy przeprowadzą zebrania grup członkowskich.

Dariusz Guzowski

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkaniec regionu:



Bartosz Ciechomski

Bartek urodził się w czwartek 3 lutego. Tuż po urodzeniu ważył 3150g i mierzył 54 cm. Bartek jest pierwszym dzieckiem Magdaleny i Patryka z Tomkowa (gmina Wąpielsk). W domu na brata czeka półtoraletni Jakub.

tekst i fot. Piotr Wołyński

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

Nasz dziennikarz skontaktuje się z Państwem, by zrobić zdjęcie dziecku.

Sprostowanie

W naszym artykule z poprzedniego numeru dotyczącym wyborów sołtysów i rad sołeckich błędnie podaliśmy nazwisko p. Luntkowskiego, mieszkańca Mlewa. Za błąd przepraszamy.

PRAWNIK RADZI

Nawet jeśli nasz zakup okazał się porażką, nie zawsze możemy go zwrócić. Kiedy i na jakich zasadach konsument ma do tego prawo?

W ciągu 10 dni możemy oddać towar kupiony w sklepie internetowym. Gorzej, gdy zakupy robiliśmy w sklepie tradycyjnym. Wtedy nie mamy możliwości zwrotu, jeśli towar nie ma wad i po prostu przestał się nam podobać, nie odpowiada nam jego kolor czy rozmiar.

- W takiej sytuacji tylko od dobrej woli sprzedawcy zależy, czy zgodzi się przyjąć nieudane z naszego punktu widzenia zakupy – tłumaczy Małgorzata Cieloch, rzecznik prasowy UOKiK.

Inaczej jest w przypadku sklepów elektronicznych. Tutaj sprzedawca musi przyjąć zwrot, ponieważ taki obowiązek nakłada na niego ustawa.

Ważne są terminy

Zawierając umowę na odległość możemy od niej odstąpić bez podawania przyczyn. Według prawa musimy wtedy przesłać sprzedawcy pisemne oświadczenie, że odstępujemy od umowy kupna. W praktyce często wystarczy telefon do sklepu, jednak handlarz zawsze może zażądać informacji na papierze.

Przepisy regulują również termin, w jakim musimy powiadomić sklep o zwrocie. Jest na to 10 dni od wydania rzeczy, czyli – jak tłumaczy UOKiK – od cza-

su, gdy przyniesie nam ją kurier lub listonosz. Niechciany prezent musimy natomiast odesłać do 14 dni od otrzymania.

Pamiętajmy również, że sprzedawca nie może zażądać dodatkowej opłaty za zwrot. Sklep musi nam ponadto oddać całą sumę, jaką zapłaciliśmy za przedmiot – ma na to 14 dni od otrzymania zwrotu. Wszystkie koszty związane z odesłaniem przedmiotu musimy jednak ponieść z własnej kieszeni.

Większe prawa za „kup teraz”

Ustawodawca wymienił sytuacje, w których mimo zakupu na odległość nie mamy prawa do 10-dniowego zwrotu towaru bez podania przyczyny.

Prawo to nie przysługuje m.in. w przypadku nagrań audio-wizualnych, jeśli usuniemy z nich zabezpieczenia. Nie oddamy więc rozpakowanych filmów i muzyki na płytach CD lub DVD. Nie zwrócimy ponadto programów komputerowych, których pudełka zostały już otworzone. Tak samo będzie przy zakupie artykułów spożywczych i przedmiotów zrobionych na zamówienie.

Zwrot nie przysługuje również w przypadku aukcji internetowych, z wyjątkiem zakupu przedmiotu np. na Allegro



w trybie „kup teraz”.

Czy mogę zwrócić towar po 10 dniach?

Przepisy zobowiązują e-sklepy do umieszczenia na swoich stronach internetowych informacji o tym, że mamy prawo do zwrotu towaru. Jeśli sprzedawca tego nie robi, to konsument ma na odstąpienie od umowy nie 10 dni, a trzy miesiące.

PODSTAWA PRAWNA:

Ustawa z dnia 2 marca 2000 r. o ochronie niektórych praw konsumentów oraz o odpowiedzialności za szkodę wyrządzoną przez produkt niebezpieczny (Dz. U. Nr 22, poz. 271 ze zm.).

Na podstawie:
www.e-pawnik.pl

Gmina Golub-Dobrzyń

Razem jest łatwiej

„Razem jest nam łatwiej” to druga edycja projektu, który proponowany jest mieszkańcom gminy Golub-Dobrzyń przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Ośrodek prowadzi właśnie rekrutację. Do udziału w projekcie zapraszane są osoby, które nie są aktywne zawodowo lub zarejestrowane są jako bezrobotne oraz zajmują się wychowywaniem niepełnosprawnego dziecka.

- Do uczestniczenia w projekcie zapraszamy rodziców niepełnosprawnych dzieci, którzy zajmują się nimi na co dzień – mówi Magdalena Miedzianowska, kierownik GOPS w Golubiu-Dobrzyniu. – Otrzymaliśmy wsparcie w wyniku udziału naszego ośrodka w konkursie. Dzięki pieniądzą z Europejskiego Funduszu Społecznego możemy stworzyć ciekawą propozycję dla osób, które są zagrożone poczuciem izolacji

i marginalizacji społecznej. Często to ludzie, którzy zrezygnowali z zatrudnienia, gdyż musieli opiekować się niepełnosprawnym dzieckiem.

GOPS stawia sobie za cel wspieranie uczestników projektu w ich integracji ze środowiskiem lokalnym. W ubiegłym roku w projekcie wzięło udział trzydzieści osób. To rodzice z dziećmi, którzy uczestniczyli we wspólnych zajęciach oraz innych atrakcjach,

na przykład w wycieczkach. W tym roku ma być równie atrakcyjnie.

- Będą to działania z zakresu rehabilitacji, profilaktyki zdrowotnej, będą też warsztaty kulinarne i rękodzielnicze oraz szereg atrakcji, zarówno dla rodziców, jak i dzieci współuczestniczących w projekcie – mówi Mag-



Uczestnicy pierwszej edycji projektu „Razem jest nam łatwiej” podczas wycieczki nad Morze Bałtyckie

dalena Miedzianowska. – Osoby zainteresowane udziałem w projekcie prosimy o kontakt z GOPS, można telefonować pod numer 56 693 5404.

Dariusz Guzowski

Rętwiny

Dorośli dzieciom

W Rętwinach odbył się Charytatywny Bal Karnawałowy na rzecz dzieci ze Szkoły Podstawowej w Radominie.

Organizacja tej imprezy przez Radę Rodziców radomińskiej szkoły, powoli staje się już tradycją Radomina i okolic, a na bal zapisuje się coraz więcej chętnych. Zarówno w zeszłym roku, jak i w tym zainteresowanie było tak duże, że podjęto decyzję o organizacji kolejnej tego typu zabawy jeszcze w tym roku - na zakończenie karnawału. Na balu bawiło się ponad 50 par. Zapawę otworzyła dyrektor Szkoły Podstawowej w Radominie Grażyna Zaworska. Honorowym gościem był wójt gminy Radomin.

Podczas balu zorganizowano loterię fantową. Był też Walc Czekoladowy. Uczestnicy chwalili też menu - barszcz, paszteciki i pyszne ciasta przygotowane przy współpracy z paniami z KGW w Radominie. Całkowity dochód z balu przekazywany jest na zakup pomocy dydaktycznych, nagród i paczek świątecznych, a także na organizację Dnia Dziecka.

oprac. (kr)

fot. Przemysław Laskowski



Aktywnie spędzam czas...

W NASZYM POWIECIE

- 13 lutego o godz. 17.00 w Ośrodku Chopinowskim w Szafarni odbędzie się koncert „Arie i Duety”. Wystąpi: Magdalena Polkowska i Dariusz Pietrzykowski.

DOM KULTURY GOLUB-DOBRZYŃ

- Warsztaty tańca towarzyskiego poniedziałki godz. 17.00
- Zajęcia plastyczne i origami, środa godz. 14.00
- Rytmika - poniedziałki godz. 15 (dla dzieci od 3 do 5 lat), godz. 16.00 (dla sześciolatków)
- Czytelnia internetowa Ikonka - od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-18.00

OŚRODEK SPORTU I REKREACJI GOLUB-DOBRZYŃ

- siatkówka chłopców, poniedziałek 16.30-18.00, czwartek 16.00-18.00
- aerobik, poniedziałek i środa 19.00-20.00 (25 zł)
- siatkówka kobiet poniedziałek 20.00-22.00, czwartek 19.00-21.00
- karate, poniedziałek i czwartek 16.00-18.00 (25 zł)
- siatkówka dziewcząt, wtorek i piątek 16.00-17.30
- szachy, środa i piątek 18.00-20.00
- siłownia, poniedziałek-piątek 12.00-20.00, soboty 10.00-14.00 (wejście 5 zł, karnet bez ograniczenia 30 zł/miesiąc)

OSADA KARBÓWKO ELGISZEWO K. CIECHOCINA

Oferta: chata solna - 16zł, karnet 5 wejść 50zł; jacuzzi 25zł/godzina/osoba, całe (max. 6 osób) 100zł/godzina; sauna na podczerwień 15zł/godzina/osoba; masaż Rolletic 15zł/godzina; siłownia 10 zł/wejście; całe mini SPA (max. 15 osób) 250zł/godzina; mini SPA (karnet 10 wejść) 100zł; kort tenisowy 15zł/godzina, karnet 5 wejść 50zł; tenis stołowy 15zł/stół/godzina; zwiedzanie mini ZOO gratis; wieża widokowa gratis; jazda konna 50zł/godzina; przejażdżka bryczką (max. 6 osób) 70zł/godzina; mini golf 20zł/godzina

OSADA KARBÓWKO JAZDA KONNA

nauka jazdy na lonży 30 min - 25 zł
jazda na padoku 30 min - 15 zł
jazda na padoku 60 min - 30 zł
wyjazd w teren - 55 zł
oprowadzka na dużym lub małym koniu - 10 zł.
telefon 695-850-452

SZKOŁA RYCERSKA GOLUB-DOBRZYŃ

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

LODOWISKA SEZONOWE MOSIR TORUŃ

Centrum Tenisowe
ul. Przy Skarpie
Mini Aquapark ul. Hallera.
Bilety: 4 - 6 z/h
Wypożyczalnia łyżew: 5,50zł/h

PARK LINOWY TORUŃ

Barbarka, ul. Przysiecka 13
tel. 727 645 380
Park czynny w lutym
- soboty, niedziele, święta

10.00 - 15.00

Bilet zwykły: 20 lub 25 zł
Bilet ulgowy: 15 lub 20 zł

TEATR IM. W. HORZYCY TORUŃ

Plac Teatralny 1
tel. 56 622 50 22
Repertuar 12, 13, 15, 16 lutego
godz. 19.00 „Czy to jest przyjaźń? Czy to jest kochanie?”, 16 lutego
godz. 11.00 „Kot w butach”
Bilety: zwykłe 30 i 25 zł, ulgowe 20 i 16 zł.

CENTRUM KULTURY DWÓR ARTUSA TORUŃ

Rynek Staromiejski 6,
tel. 0 56 655 49 39 wew.22
Repertuar:
- 10 lutego 19.00 - w ramach cyklu Kabaretowe czwartki - „randka.pl”. Bilet 25 zł.
- 12 lutego 18.00 koncert Mirosław Czyżykiewicz & Kameleon. Bilety 40 zł.
- 15 lutego 18.00 „BZWBK Press Foto 2010” - otwarcie wystawy pokonkursowej. Wstęp wolny.

KLUB OD NOWA TORUŃ

ul. Gagarina 37a, tel. 56 611 22 66
- 12 lutego godz. 20.00, koncert zespołu MASALA SOUNDSYSTEM. bilety 15 i 20 zł.
- 13 lutego godz. 19.00, Koncert zespołu HEY. Bilety 43 i 48 zł.
- 14 lutego godz. 20.00, WIECZÓR PODRÓŻNIKA. Gościem spotkania będzie dr Marcin Czyżniewski z Wydziału Politologii i Studiów Międzynarodowych UMK, który opowie o swojej podróży do prowincji Ladakh w indyjskim stanie Dżammal i Kaszmir.

PLANETARIUM TORUŃ

ul. Franciszkańska 15-21,
Repertuar:
SEANSE ASTRONOMICZNE
„Astropies Łajka” (dla dzieci) - wt 15.2. godz. 9:00, śr 16.2. godz. 10:15
„Barwy kosmosu” (dla dzieci) - czw 10.2 i pt 11.2. godz. 11:30
„Cudowna podróż” (dla dzieci) - czw 10.2 i pt 11.2. godz. 10:15, sob 12.2. godz. 12:00, wt 15.2. godz. 10:15
„Wyprawa po ogień i lód” (dla dzieci) - niedz 13.2. godz. 12:00, wt 15.2. godz. 11:30
„Kosmiczne podróże” - sob 12.2. godz. 17:00
„Makrokosmos” - czw 10.2 i pt 11.2. godz. 14:00, sob 12.2. godz. 15:45, wt 15.2. godz. 14:00, śr 16.2. godz. 15:15
„Operacja Saturn” - niedz 13.2. godz. 14:00
„Osiem planet ?” - czw 10.2 i pt 11.2. godz. 15:15, sob 12.2. godz. 13:15, wt 15.2. godz. 15:15
„Wehikuł czasu” - czw 10.2 i pt 11.2. godz. 12:45, niedz 13.2. godz. 16:00
„Znaki na niebie” - sob 12.2. godz. 14:30

SALA ORBITARIUM: godziny wejść:
czw - pt: 11:00, 12:15, 13:30, 14:45
wt - śr: 9:45, 11:00, 12:15, 13:30, 14:45
sob: 11:20, 12:45, 14:00, 15:15, 16:30
niedz: 11:20, 13:00, 15:00
Informacje o organizowanych imprezach można przesyłać e-mailem na adres: redakcja@wpr.info.pl

Obywatele

Dla dzieci i ich rodziców

Stowarzyszenie Wspierające Dzieci i Osoby Niepełnosprawne „Daj Szansę” pojawiało się już wcześniej na łamach rubryki „CGD Obywatele”. Jest to inicjatywa, która wyrosła w środowisku pracowników społecznych, obejmujących swym działaniem dzieci, dzieci niepełnosprawne i ich rodziców. Od początku stowarzyszenie miało uzupełniać ofertę GOPS Golub-Dobrzyń. Dzięki aktywności jego członków stało się ważnym partnerem dla samorządów, zarówno gminnego i powiatowego, jak i wojewódzkiego. Dzisiaj jego członkowie śmiało planują kolejne działania na rzecz potrzebujących.

Zgodnie ze statutem

Według statutu stowarzyszenie „Daj Szansę” jest organizacją charytatywną, samodzielną, samorządną i społeczną. Terenem jego działania jest obszar Rzeczpospolitej Polskiej, a siedzibą miasto Golub-Dobrzyń.

- W realizacji swych zadań statutowych nasze stowarzyszenie współdziała z organizacjami państwowymi i samorządowymi, stowarzyszeniami i organizacjami społecznymi, instytucjami publicznymi, osobami fizycznymi oraz instytucjami bądź placówkami działającymi na rzecz pomocy dziecku i rodzinie w kraju i poza jego granicami - wyjaśnia prezes Magdalena Miedzianowska. - Celem stowarzyszenia jest podejmowanie działań skierowanych do dzieci oraz osób niepełnosprawnych w rodzinie czy ofiar wypadków komunikacyjnych. Jest to również podejmowanie i propagowanie inicjatyw i działań sprzyjających prawidłowemu funkcjonowaniu rodziny, dziecka i osób niepełnosprawnych w społeczeństwie, wspieranie, reprezentowanie oraz ochrona interesów i praw wyżej wymienionych rodzin

Kolejne cele stowarzyszenia to wspieranie i pomaganie rodzinom dotkniętym niepełnosprawnością oraz szeroko pojęta działalność profilaktyczna, zmierzająca do zminimalizowania bądź wyeliminowania z życia rodziny niepełnosprawności i dysfunkcji na rzecz zwiększenia aktywności i samodzielności społecznej osoby i dziecka w rodzinie.

Statut przewiduje również to, że stowarzyszenie celem realizacji zadań statutowych może prowadzić działalność charytatywną. Stowarzyszenie może prowadzić świetlice, ogniska wychowawcze,

warsztaty terapii zajęciowej i inne tego typu placówki.

Współdziała, organizuje, inicjuje

- Dla osiągnięcia naszych celów statutowych stowarzyszenie podejmuje szereg wyzwań - wylicza prezes Miedzianowska. - „Daj Szansę” aktywizuje środowisko rodzin i dzieci do wzajemnej współpracy i pomocy, organizuje okresowe spotkania zapoznawczo-integracyjne rodzin w ramach, których odbywają się wykłady, pogadanki, warsztaty, terapie rodzinne w celu wymiany doświadczeń i problemów, organizuje imprezy integracyjne dla dzieci i osób niepełnosprawnych z członkami społeczności lokalnej, służy radą i pomocą w sytuacjach losowych lub w problemach wychowawczych i szkolnych (poradnictwo prawne, psychologiczne, pedagogiczne i socjalne), działa na rzecz osiągnięcia efektywnych rezultatów w dziedzinie pomocy osobom, dzieciom i rodzinom dotkniętym niepełnosprawnością, organizuje okolicznościowe imprezy kulturalne oraz inicjuje inne działania sprzyjające rozwojowi statutowych celów organizacji

Te statutowe hasła nie są w przypadku tego stowarzyszenia pustymi sloganami. „Daj Szansę” prowadzi własną świetlicę w miejscowości Paliwodzizna. Niebawem, gdy tylko aura zmieni się na bardziej wiosenną, w świetlicy zapanuje niemały ruch.

- Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to również w tym roku proponujemy naszym podopiecznym sporo atrakcyjnych zajęć - zapowiada Magdalena Miedzianowska. - Będą to spotkania z rehabilitantką Małgorzatą Kowalską, będzie hipoterapia w gospodarstwie agrotury-

stycznym państwa Wiśniewskich w Płonku, będą różne spotkania integracyjne.

Wiosną na całego

- Zima nie sprzyja zbyt naszym inicjatywom, ponieważ związane są z nią problemy komunikacyjne - wyjaśnia prezes Miedzianowska. - Nasi podopieczni mieszkają w różnych częściach gminy. Jednak, gdy tylko wiosenna pogoda się ustabilizuje, ruszamy na całego z kolejnymi inicjatywami. W tym roku chcemy też zająć się nie tylko dziećmi, ale także tymi, którzy się nimi opiekują. Dlatego proponujemy zajęcia rodzicom. Będą to różne spotkania integracyjne i warsztaty. Podczas nich będzie można zapoznać się ze sztuką wizażu, będą spotkania z kosmetyczką czy aerobik.

Rodzice dzieci niepełnosprawnych poświęcają im całe swoje życie. Często opieka nad dzieckiem absorbuje rodzica niemal przez dwadzieścia czterech godzin na dobę. Dlatego członkowie stowarzyszenia chcą zadbać o opiekunów dzieci. Planują nawet wspólne wycieczki do teatru. Wszystko zależy od tego, ile środków pozyskają na działalność.

- Planujemy wziąć udział w konkursie, w którym można pozyskać środki z Europejskiego Funduszu Społecznego - zapowiada prezes Miedzianowska. - W drugim kwartale roku ogłoszony zostanie konkurs „Inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji”. Spróbujemy sięgnąć po te środki. Jeśli się to uda, nasza oferta będzie bogatsza.

Dzisiaj stowarzyszenie na stałe wspiera ponad 30 osób. Gdy w 2004 roku rozpoczęło działalność, było ich 11.

**Dariusz
Guzowski**

REKLAMA

BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227



Elgiszewo

Ferie z koniem

Klub Jeździecki Karbówko przygotował w ferie szereg zajęć dla miłośników jazdy konnej. Była nauka jazdy, skoki przez przeszkody oraz zabawy kowbojskie. Członkowie klubu w niedzielę zaprezentują swoje umiejętności w krytej ujeżdżalni.

Klub Jeździecki „Karbówko” przygotował w ferie bogatą ofertę dla dzieci i młodzieży. Codziennie odbywały się spotkania z koniem.

W trakcie zajęć dzieci i młodzież uczyły się obcowania z koniem, czyszczenia go oraz podstawowych nazw związanych z jeździectwem. Każdego dnia odbywała się nauka nowej dyscypliny jeździeckiej. Były skoki,

ujeżdżenie oraz zabawy kowbojskie, między innymi rzut podkową i przeciąganie liny.

Codziennie uczestnicy jeździli konno. Młodszy zmagali się w formie oprowadzek, a starsi na dużych koniach. Oczywiście nie zabrakło nauki czyszczenia i siodłania koni.

Szymon Wiśniewski



Golub-Dobrzyń

Tydzień zabaw

Ferie już dobiegają końca. Dzieci i młodzież, które wzięły udział w zajęciach w bibliotekach nie powinny narzekać. Były tradycyjne gry i zabawy oraz spotkania z ciekawymi osobami. Najmłodszy mogli poznać m.in. kulturę i tradycję Japonii.

Pierwszy tydzień w Filii Miejskiej i Powiatowej Biblioteki dla Dzieci i Młodzieży odbywał się pod hasłem dobrej zabawy. Ferie rozpoczęły się Balem Czytelnika, na którym zostały wręczone nagrody książkowe najlepszym czytelnikom 2010 roku. Podczas zabaw, w wyniku głosowania wyłoniono najlepsze karnawałowe przebranie.

W kolejnych dniach ferii dzieci mogły wziąć udział w licznych zabawach oraz konkursach. W środę Barbara Bettin opowiadała o sztuce, kolorach i technikach plastycznych. Dzieci lepiły z gliny, malowały i tworzyły kolaże.

Jednym z najciekawszych dni był piątek. Wówczas Karolina Kaźmierkiewicz opowiadała o swojej pasji - mandze i Japonii. Dzieci i młodzież zapoznały się z kulturą i sztuką Japonii. Dowiedziały się mnóstwo ciekawych rzeczy o kraju kwitnącej wiśni, o japońskich uczniach i ich szkole, zamiłowaniach i kulturze.

Ciekawe zajęcia odbywały się również w Filii Biblioteki Osiedle



Poznajemy kulturę Japonii - nauka mangi

Młodych. Tu zorganizowano m.in. zajęcia plastyczne i muzyczne.

Młodzież zmagala się w turniejach szachowych i komputerowych.

Szymon Wiśniewski



Najlepsi czytelnicy



Przebierańcy



Zabawy ruchowe i muzyczne dostarczyły sporo radości

Radomin

Stroje, tańce i prezenty

W Szkole Podstawowej w Radominie odbyła się zabawa karnawałowa. Dzieci bawiły się w przebraniach. Zorganizowano konkursu na najpiękniejszy strój. Ponadto bal połączony został z odwiedzinami św. Mikołaja, który rozdał wszystkim uczniom i nauczycielom prezenty i zatańczył z dziećmi. Dzięki Radzie Rodziców paczki były bogate, a dzieci mogły tańczyć przy muzyce granej przez zespół muzyczny.

oprac. (kr),
fot. P. Laskowski



Radomin

Z Radomina na igrzyska olimpijskie

Miłośnicy sportu z gminy Radomin przygotowują się do XIV Igrzysk Olimpijskich Sportowców Wiejskich Tuchola – Londyn 2012. Zawody odbędą się w czerwcu przyszłego roku. Jednak przygotowania już ruszyły. Pod kierunkiem Sławomira Rożka działa już komitet organizacyjny, a wójt Piotr Wolski finansuje dodatkowe zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży.



Sławomir Rożek i Piotr Wolski nad planem rozbudowy remizy-świetlicy i pomieszczenia klubu sportowego

- Zakupiłem stół bilardowy, dwa stoły do tenisa, piłkarzyki i po dziesięć kompletów do gry w szachy i warcaby – wylicza wójt Piotr Wolski. – W czasie, gdy trwają zajęcia szkolne, sprzęt dostępny jest dla dzieci i młodzieży przez dwa dni w tygodniu w Domu Kultury, teraz w ferie dostępny jest na co dzień w Szkole Podstawowej w Radominie.

To początek działań w gminie, które mają pomagać rozwijać sportowe zainteresowania jej mieszkańców. Kolejne to dodatkowe zajęcia sportowe.

- Przez całe ferie w sali gimnastycznej szkoły w Radominie odbywają się zajęcia sportowe – mówi Sławomir Rożek, opiekun „Orlika” w Radominie i koordynator zajęć sportowych. – Przez pięć dni w tygodniu odbywają się tam zajęcia pod kierunkiem fachowców, którzy na co dzień w szkołach prowadzą grupy młodych sportowców.

W Szkole Podstawowej w Radominie działają sekcje piłki siatkowej - chłopców trenuje Jan Młodziankiewicz, a dziewczęta Beata Piotrowicz. W gimnazjum pod okiem Andrzeja Kiejnowskiego siatkówkę trenują dziewczęta. Natomiast w szkole w Płonnem

odbywają się treningi lekkoatletyczne, które prowadzi Zbigniew Iwan. Sławomir Rożek organizuje zajęcia z tenisa stołowego.

Nowością są też wyjazdy na basen do Wąbrzeźna. Wójt wynegocjował z burmistrzem Leszkiem Kawskim specjalną cenę dla mieszkańców swojej gminy. W ferie z wyjazdów korzystały dzieci ze szkół. Po feriach wyjazdy na basen będą organizowane nadal.

To nie wszystko. Wójt zachęca do udziału w olimpiadzie wszystkich pasjonatów sportu, dzieci, młodzież i dorosłych. Sam chce wystąpić w drużynie, która wystartuje w strzelectwie sportowym. Team poprowadzi Ryszard Klejnowski. Zespół treningi odbywać będzie w obiekcie Klubu Strzeleckiego LOK „Strażak” w Golubiu-Dobrzyniu.

Olimpiada „Tuchola – Londyn 2012” to inicjatywa Ludowych Zespołów Sportowych. Pierwsza impreza tego rodzaju odbyła się w 1960 roku w Rogowie, z okazji prawdziwej olimpiady w Rzymie. Ostatnia z 2008 roku to zawody „Pekin 2008” w Jabłonowie Pomorskim. Teraz trwają przygotowania do tych w Tucholi. Organizatorzy spodziewają się, że do współzawodnictwa stanie 80

gmin, liczbę uczestników wszystkich szczebli szacują na 30 tysięcy. Do finału w Tucholi dotrze 1800 sportowców.

Dlatego wójt stawia teraz na wzmocnienie LZS w swojej gminie. Właśnie trwa zmiana projektu inwestycji – budowy świetlicy wiejskiej i remizy strażackiej w Radominie. W nowym obiekcie mieli gospodarować strażacy z OSP i panie z Koła Gospodyń Wiejskich. Jednak zadaniem wójta obiekt warto rozbudować. W nowym projekcie dochodzi kondygnacja, na której powstaną pomieszczenia dla klubu piłkarskiego LZS „Sokół”. Budynek zlokalizowany jest obok boiska, a klubowi od dawna brakuje nieco zaduszonego własnego miejsca.

- W olimpiadzie mogą startować reprezentacje zrzeszone w ramach Ludowych Zespołów Sportowych – mówi Sławomir Rożek. – Dlatego najprawdopodobniej wszystkie nowe sekcje sportowe będą w niedalekiej przyszłości działały w ramach klubu „Sokół”. Klub oprócz drużyny piłkarskiej, będzie miał jeszcze sekcję lekkoatletyczną, piłki siatkowej i w razie potrzeby inne.

Dariusz Guzowski

Golub-Dobrzyń

Dokarmiają zwierzyne

Na terenie naszego powiatu działa kilka kół łowieckich, które prowadzą gospodarkę łowiecką. Szczególnie w czasie srogiej zimy myśliwi dokarmiają leśną zwierzynę.

W minionym tygodniu razem z kilkoma członkami Koła Łowieckiego „Szarak” dokarmialiśmy zwierzynę w okolicy Rodzonego i Płonnego.

KŁ „Szarak” powstało w 1957 roku. Swoim obszarem obejmuje część powiatów golubsko-dobrzyńskiego (gmina Radomin) oraz rypińskiego (gminy Wąpielsk i Brzuze) o łącznej powierzchni 8,5 tysiąca hektarów. Obecnie prezesem koła jest Kazimierz Adamski. Funkcje łowczego pełnił Piotr Rokitnicki, sekretarza Lech Różalski i skarbnika Wojciech Cegielski.

W dokarmianiu zwierząt pomagają wszyscy członkowie koła. Część jest rolnikami i dostarcza za darmo siano i inną karmę. Inni dysponują odpowiednim transportem i dzięki temu pożywienie może trafić w odpowiednie miejsca. W razie potrzeby pożywienie jest dokupowane ze środków koła. Wszyscy myśliwi pracują w kole społecznie. Szczególnie zaangażowani są tu: Jan Rybiński, Janusz Radecki, Kazimierz Adamski oraz Marek Ryłowicz.

Zwierzęta otrzymują dodatkowe pożywienie tylko w czasie srogiej zimy. Siano trafia do specjalnie przygotowanych pańników. Obok nich znajdują się tzw. „lizawki”, czyli drewniane słupy nasączone solą. Szczególnie dla dzików przygotowuje się kopce, pod którymi ukryte są buraki. Zwierzęta otrzymują także kukurydzę. Dla ptaków, na drzewach wieszają się „ptasie pyzy”.

- Zwierzyna jest naszym wspólnym dobrem i dlatego musimy o nią dbać. Koła dzierzawią od państwa obwody łowieckie i prowadzą na nich gospodarkę łowiecką. Nie tylko polujemy na zwierzęta, ale również je dokarmiamy z własnych środków – mówi łowczy Piotr. – Współpracujemy z nadleśnictwem, które ma doświadczenie w tego typu działaniu. Kładziemy szczególnie nacisk na rozwój zwierzyny drobnej.

W najbliższym czasie szerzej zaprezentujemy działalność i historię kół łowieckich w naszym powiecie.

tekst i fot.
Szymon Wiśniewski



Paweł Bartoszewski i Benedykt Witkowski roznoszą siano dla saren



Myśliwi przy pracy w lesie w okolicach Płonnego



KŁ „Szarak” obejmuje swoim zasięgiem dwa obwody łowieckie o łącznej powierzchni 8,5 tysiąca ha



Leśniczy Zbigniew Suchorski dokarmia ptaki za pomocą tzw. „ptasich pyzy”



Jan Rybiński bezpłatnie dostarcza siano dla zwierząt



Myśliwski pańnik wykonany przez panie należące do Koła łowieckiego „Szarak”

Sonda

Do zakochania jeden krok ...

Walentynki to święto zakochanych. Przypada 14 lutego. Jego nazwa pochodzi od imienia św. Walentego. Jest tak dlatego, że na Zachodzie tego świętego czczono między innymi jako patrona zakochanych. Do Polski obchody walentynek trafiły z kultury francuskiej i krajów anglosaskich w latach 90. XX wieku. Co sądzi o nich współczesna młodzież?

- Walentynki to dzień zakochanych, pełen magicznych przeżyć i wrażeń, szczególnie dla osób obchodzących to święto – mówi Katarzyna Goryńska. – Są momentem szczególnym. W tym dniu łatwiej jest wyrazić swoje uczucia, nawet jeśli chodzi o anonimowe wyznania. Obchodząc to święto,



ludzie zapominają często o tym, że to tylko jeden wyszczególniony dzień z życia dwojga zakochanych ludzi. Nie powinien on w zasadzie różnić się od innych. Jeśli ludzie darzą się wzajemnym uczuciem, powinni okazywać to każdego dnia. Niekoniecznie tylko wtedy, gdy wymaga tego tradycja. Dla osób samotnych lub poszukujących odrobiny miłości i zrozumienia walentynki są czasem refleksji nad tym, co jest w życiu najważniejszą wartością. Tegoroczne walentynki będą dla mnie właśnie takim czasem. Będą chwilą na przemyślenia, momentem na odnalezienie życiowej drogi.

- Oso-
biście lubię
walentyn-
ki – mówi
Agnieszka
Murawska.

- Nie jest to może bardzo potrzebny dzień, ale nikomu również nie szkodzi. Poza tym uważam, że w święto zakochanych łatwiej jest wyrażać uczucia. Szczególnie ważne jest to dla tych, którzy chcieliby podjąć pierwsze kroki w stronę wybranych osób. Walentynki to przede wszystkim święto par. Zakochani świętują zwykle razem. Czasem obdarowują się upominkami, czekoladkami czy kwiatami. Ja mam zamiar spędzić ten dzień ze swoją drugą połówką. Mamy pewne plany, jednak i tak pewnie spędzimy go bardziej spontanicznie.



- Wa-
lentynki to święto, podczas którego wszystkim powinno zabić żywie serce – twierdzi Justyna Wydrzyńska.

- Moim zdaniem to bardzo fajny zwyczaj. Ludzie przypominają sobie i myślą o bliskich osobach. Jest to okazja na wręczenie kwiatka czy na wyznanie uczuć. Osobiście jednak nie obchodzę walentynek. Uważam, że jeżeli się do kogoś coś czuje, to powinno się okazywać czułość i miłość na każdym kroku. Niekoniecznie tylko w walentynki.



- Moim zdaniem walentynki to kolejny przejaw kultury amerykańskiej, która coraz bardziej wypiera nasze rodzime tradycje – mówi Piotr Pawłowski. – To bardzokomercyjne święto. Wszędzie w sklepach króluje czerwień i różne miłosne symbole, zwłaszcza serduszka.

Tu już przestaje chodzić o same uczucia, ale zaczyna liczyć się również zysk. Tego dnia kwiatki pękają w szwach od niby zakochanych, w knajpkach wszystkie stoliki są zajęte. Ludzie jakby na siłę starają się pokazać wszystkim dookoła, jak bardzo im na sobie zależy. Moim zdaniem, jeśli się kogoś kocha, to powinno się okazywać miłość przez cały rok. Nie potrzeba do tego żadnego z góry ustalonego dnia.



Wypowiedzi zebrała Dorota Szponikowska



Turystyka

„Grot” w Sopocie

Klub Strzelecki LOK „Strażak” zorganizował wyjazd dla swojej sekcji młodzieżowej – Drużyny Strzelecko-Jeździeckiej „Grot”. Wypoczynek w sopockim aquaparku i wizyta w multikinie to już tradycyjny program zimowych wyjazdów sekcji. W tym roku pod kierunkiem prezesa klubu do Sopotu wyjechało 12 osób.

- Zimowa wycieczka jest nagrodą dla naszej drużyny, młodzi strzelcy zasłużyli na nią całkowicie – mówi prezes Klubu Strzeleckiego LOK „Strażak” Krzysztof Michałowski. - W minionym roku aktywnie uczestniczyli w przygotowaniu i przeprowadzeniu ligi strzeleckiej, wygrali rajd „Duch” w Brodnicy oraz zdobyli trzecie miejsce w toruńskim harcerskim „Rajdzie Kopernikańskim”.

„Grot” działa już piąty rok. Jego członkowie uprawiają sporty strzeleckie, jeżdżą konno, ćwiczą terenoznawstwo i elementy survivalu. Jednym z elementów pracy programowej drużyny są

także wycieczki krajoznawcze. Ta do Sopotu miała typowo rekreacyjny charakter. Była też okazją do zebrania sił przed udziałem w kolejnym rajdzie. Już w dniach od 18 do 20 lutego patrol „Grotu” weźmie udział XXVIII Ogólnopolskim Rajdzie Kopernikańskim w Toruniu. Patrol wystartuje w kategorii „Trasa wędrownicza”, która przeznaczona jest dla starszych skautów. Poprowadzi go Szymon Wiśniewski.

- Wyjazd do Sopotu był bardzo udany, grupa najbardziej wytrwałych grotowców miała okazję ponownie wspólnie spędzić trochę czasu – mówi strzelec konny Prze-

mysław Warlikowski. – To już taka nasza tradycja, w sopockim aquaparku byliśmy już po raz trzeci, raz byliśmy też w łódzkim. Teraz pobiliśmy własny rekord, szaleliśmy tam przez sześć godzin bez przerwy.

Ferie to czas na rekreację i wypoczynek. „Grot” wykorzystuje go także na poszerzanie umiejętności. Przebywając na polskim wybrzeżu drużyna zwiedziła Jednostkę Ratowniczo-Gaśniczą PSP w Wejherowie. Strażacy zapewnili uczestnikom spotkania ciekawy pokaz sprzętu.

Dariusz Guzowski



Drużyna podczas zwiedzania jednostki w Wejherowie



Młodszy strzelec Maksymilian Lewandowski w ubraniu przystosowanym do przebywania w wodzie



TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBRZYŃSKIEGO
PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 21:00 POLSAT - ROZMOWY NOCĄ

Komedia, 125 min, Polska (2008)

Kiedy mężczyzna i kobieta stają się dla siebie dwoma przeciwstawnymi biegunami, nie należy za wszelką cenę przyciągać ich do siebie. Szczególnie, kiedy dzieli ich właściwie wszystko. Tak jak Matyldę i Bartka. Ona lepi anioły z ciasta i sprzedaje je do galerii. On jest świetnym szefem kuchni, który wciąż czeka na spełnienie swoich zawodowych ambicji. Ona "zaszczepiła się" na mężczyzn. On wciąż szuka swojej połówki. Ona dokładnie wie czego chce. On ma być tylko częścią jej planu. Związek jest jak jazda samochodem pod prąd. Nie wiadomo, komu uda się ująć z życiem. Łączy ich głównie to, co najbardziej dzieli, czyli skrajna różnorodność. A także, jeszcze nie zdiagnozowana, ale coraz mocniej doskwierająca samotność. Są jednak na tyle niezależni i silni, aby przekuć słabości w zalety. Ona buduje, więc wymyślną strategię i postanawia dać ogłoszenie, które pomoże osiągnąć upragniony cel. On, raczej dla żartu, szuka bratniej duszy w anonsach towarzyskich. Żadne z nich nie przeczuwa, że mogą być jedynie częścią większego planu.

PIĄTEK 20:05 POLSAT - I KTO TO MÓWI 2

Komedia, 115 min, USA (1990)

Mały Mikey dopiął swego udało mu się wystawiać mamę (Kirstie Alley) z tatą swoich marzeń (John Travolta). O spokojnym życiu nie ma jednak mowy, bo los szykuje mu nie lada niespodziankę. W domu pojawia się malutka siostrzyczka. I kto to mówi 2 to kontynuacja z jednej najpopularniejszych komedii w dziejach kina, która w niczym nie ustępuje pierwszej części. Mikey mówi głosem Bruce'a Willisa, jego siostra Julie - Rosseanne Barr, a Eddie, najlepszy przyjaciel Mikey'go - Damona Wayansa. Dwa przeurocze brzdące stawiają czoła wyzwaniom, przed którymi stają wszystkie dzieci: uczą się korzystać z nocników, rozwiązują problemy małżeńskie rodziców i droczą się ze sobą jak na kochające rodzeństwo przystało.

SOBOTA 20:20 TVP 1 - TYLKO MNIE KOCHAJ

Komedia, 115 min, Polska (2006)

"Tylko mnie kochaj" to film o młodych bogatych mieszkańcach Warszawy; do szczęścia brakuje im tylko miłości, choć niektórzy nie zdają sobie z tego sprawy. Młody przystojny architekt Michał (Maciej Zakościelny) prowadzi poukładane, choć biegnące bez emocji życie. Romansuje co prawda z energiczną i wygadaną Agatą (Agnieszka Dygant) - koleżanką z pracy, ale właściwie robi to bez przekonania. Życie Michała zostanie wyrócone do góry nogami, gdy do jego drzwi zapuka rezolutna 7-letnia Michalina (Julia Wróblewska) oświadczając mu, że jest jej ojcem. Jednak to nie jedyna osoba, która przebojem wkracza w życie przystojnego architekta. Kiedy w jego biurze pojawia się nowa współpracowniczka - Julia - delikatna specjalistka od ukwiecania wnętrz, życie Michała zmienia się na zawsze.

PONIEDZIAŁEK 20:00 POLSAT - PAN I PANI SMITH

Akcja, 165 min, USA (2005)

Jane i John są z pozoru kochającym się małżeństwem. Pobrali się po zaledwie miesiącu znajomości. W rzeczywistości są jednak płatnymi zabójcami pracującymi w przeciwnych agencjach. Żadne jednak o tym nie wie. Żyją normalnie, myśląc że partner jest zwykłym człowiekiem. W takiej nieświadomości żyli przez 5/6 lat. Pech jednak chciał, że dowiadują się o tym ich agencje. Wysyłają ich na to samo zadanie w nadziei że może jedno drugiego zabije. Oboje cudem uchodzą z życiem. Teraz jednak znają nawzajem swoje tajemnice. Wracają do domu jakby nigdy nic. Tam jednak zaczyna się prawdziwe pole walki. A jakby tego było mało gdy oboje mierzą do siebie z broni dochodzi do nich, że jednak wciąż się kochają i to małżeństwo, które z pozoru jest tylko przykrywką dla ich zawodu, ma jednak jakiś głębszy sens. Następuje nieoczekiwana zmiana akcji. Teraz to oni razem uciekają przed swoimi pracodawcami.

Czwartek, 10 lutego 2011

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Norwegia - Polska
08:25 Norwegia - Polska
10:15 Zagubieni z lotu 29 (23) - serial
10:45 My, wy, oni
11:10 ABC klimatu (17) - przyroda
11:25 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Siódme niebo (22) - serial
13:40 Plebania (1636) - serial
14:05 Klan (2025) - serial
14:40 Eurowizja 2011 - rozrywka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5333) - serial
16:15 Moda na sukces (5334) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1637) - serial
17:55 Klan (2026) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Księżycowy miś (5) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (46) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:20 Miłosna obsesja - film fabularny
00:00 Król tulipanów - film fabularny
01:55 Notacje (384) - dokument
02:10 Ocean dusz - film fabularny
03:50 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
05:10 Sindbad (3) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (28) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1393) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (1) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (156) - serial
17:55 Prosto w serce (29) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1394) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy - serial
21:30 To nie jest kraj dla starych ludzi - film fabularny
00:00 Fringe: Na granicy światów (22) - serial
01:00 Multikino (535) - kultura
01:25 Szymon Majewski Show (5)
02:25 Arkana magii - rozrywka
03:45 Fringe: Na granicy światów (22) - serial
04:35 Rozmowy w toku - talk show
05:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Sezon na bażanty - film fabularny
09:50 Młody Frankenstein - film fabularny
11:45 Dróżnik - film fabularny
13:25 Powrót do przyszłości II - film fabularny
15:20 Nad Niemnem - film fabularny
18:25 Panna Marple: Noc w bibliotece - serial
20:10 Oczy szeroko otwarte - film fabularny
22:10 Sędzia Dredd - film fabularny

Na gruzach Nowego Jorku powstaje metropolia Mega City One, w której porządku pilnują sędziowie. Za najlepszego uchodzi Joseph Dredd. W mieście szykuje się zmiana władzy. Dredd staje się celem spisku.

23:55 Matka - film fabularny
02:10 RajUstopy - film fabularny
03:30 Jan z drzewa - film fabularny
05:30 Warzywniak, 360 st - film krótkometrażowy
05:55 Scherzo - film krótkometrażowy

TVP 2

06:05 Córki McLeoda (195) - serial
06:55 Gilotyna (49) - rozrywka
07:30 Na dobre i na złe (111) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:20 Telezakupy
11:50 Wielka draka o dzieciaka (8) - rozrywka
12:55 Pogoda na piątek (18) - serial
13:50 Sąsiedzi (18) - serial
14:30 Barwy szczęścia (537) - serial
15:05 Nowa (10) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (28) - serial
17:25 Gilotyna (67) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (60) - serial
19:35 Sąsiedzi (19) - serial
20:10 Barwy szczęścia (538) - serial
20:45 Castle (16) - serial
21:40 Dr House (132) - serial
22:40 Siostra Jackie (5) - serial
23:15 Sprawa dla reportera - talk show
00:05 Spadek - film fabularny
01:40 Kazimierz Rudzki (1) - dokument
02:40 Męskie-żeńskie (2) - serial
03:25 Biuro kryminalne (32) - serial
03:50 Biuro kryminalne (33) - serial
05:30 Telezakupy

tvn

06:10 Na Wspólnej (844) - serial
06:40 Szymon Majewski Show - rozrywka
07:35 Chuck (9) - serial
08:30 BrzydUla (229) - serial
09:00 BrzydUla (230) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (8) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (122) - serial
15:05 Szymon Majewski Show - rozrywka
16:05 Chuck (10) - serial
17:00 BrzydUla (231) - serial
17:30 BrzydUla (232) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (10) - serial
20:00 Rój - film fabularny
23:15 Ally McBeal (5) - serial
00:10 Ally McBeal (6) - serial
01:05 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (122) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (12) - serial
08:00 Złom z całego świata - dokument
09:10 Dzielny Despero - film fabularny
10:50 Biała sukienka - film fabularny
12:05 Skarb - film fabularny
13:35 Kot - film fabularny
15:05 Moje pieczone kurczaki - film fabularny
16:15 Poirrot - Morderstwo w Orient Expressie - film fabularny
17:55 Przeblysk geniuszu - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (13) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Magia kłamstwa (13) - serial
21:50 Caprica (5) - serial
22:40 Czas surferów - film fabularny
00:05 American Pie - Księga miłości - film fabularny
01:40 As w rękawie II - Bał zabójców - film fabularny
03:05 Żurek - film fabularny
04:20 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Kirikou i dzikie bestie - film fabularny
09:05 Miodowe lata (70) - serial
10:00 Daleko od noszy (7) - serial
10:30 Daleko od noszy (8) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (121) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (19) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (264) - serial
13:00 Ostry dyżur (9) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1243) - serial
14:45 Zamienmy się żonami (67) - rozrywka
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (122) - serial
17:00 Dlaczego ja? (48) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1244) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (232) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11) - serial
21:00 Rozmowy nocą - film fabularny
23:05 Szpilki na Giewoncie (11) - serial
00:05 Powrót do Garden State - film fabularny
02:15 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1489)



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (115) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (109) - serial
10:20 Osaczona (97) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (119) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (293) - serial
17:00 Osaczona (98) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (120) - serial
19:00 Morze miłości (110) - serial
20:00 Galileo
21:00 Niewierna - film fabularny
23:35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24) - serial
00:35 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25) - serial
01:35 Austin Powers - agent specjalnej troski - film fabularny
03:25 Muzyczne listy - muzyka
04:15 TV market
05:10 Kamienica - rozrywka

EUROSPORT

08:30 Euro 2012 - Równe szanse
09:30 Mali - Wybrzeże
Kości Słoniowej
10:30 Eurogole - jeden na jednego
10:45 Irlandia - Walia
12:00 Euro 2012 - Równe szanse
13:00 Turniej WTA w Paryżu
14:00 Turniej WTA w Paryżu
17:30 Puchar Świata w Fort Kent
18:50 Eurogole Flesz
19:00 Turniej WTA w Paryżu
21:45 Fight Club
23:15 Puchar Świata w Fort Kent
00:15 Euro 2012 - Równe szanse
01:15 Watts



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Wakacje z duchami (6) - serial
08:50 Między mamami
09:15 Fale namiętności (2) - film fabularny
11:05 Eurowizja 2011 - rozrywka
11:15 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Wielkie widowiska natury (1) - dokument
13:45 Plebania (1637) - serial
14:15 Klan (2026) - serial
14:45 Wypasiona zima
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5335) - serial
16:15 Moda na sukces (5336) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1638) - serial
17:55 Klan (2027) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:10 Tomek i przyjaciele (22) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Śnieżne psy - film fabularny
22:15 Czas Komanczów (2) - film fabularny
00:00 Żądza krwi (3) - film fabularny
01:40 Gambit - film fabularny
03:35 Notacje (531) - dokument
03:45 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
04:50 Telezakupy
05:45 Vipo i przyjaciele (6) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (29) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1394) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (2) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (547) - serial
17:55 Prosto w serce (30) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Zabójcza broń III - film fabularny
22:25 Podejrzani - film fabularny
00:35 Kuba Wojewódzki (9) - talk show
01:35 Arkana magii - rozrywka
02:50 Rozmowy w toku - talk show
03:35 Zabójcza broń III - film fabularny
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Lekcja tańca w domu - film krótkometrażowy
08:20 Reprise. Od początku raz jeszcze - film fabularny
10:15 Walet pikowy - film fabularny
12:00 Bracia - film krótkometrażowy
12:40 Kolor purpury - film fabularny
15:20 Podejrzane tematy - dokument
16:30 Śpiewy po rosie - film fabularny
18:15 Yes-Meni naprawiają świat - dokument
20:10 Moja droga Wendy - film fabularny
22:05 Nie mów nikomu - film fabularny

Żona paryskiego lekarza zostaje brutalnie zamordowana. Mężczyzna nie może otrząsnąć się z tej tragedii. Po ośmiu latach od jej śmierci lekarz dostaje e-mail, z którego wynika, że kobieta żyje.

00:25 Tożsamość - film fabularny
02:00 Podejrzane tematy - dokument
03:00 Nie panikuj! - film fabularny
04:25 Ugór - film fabularny



06:10 Córki McLeoda (196) - serial
07:00 Gilotyna (67) - rozrywka
07:30 Na dobre i na złe (112) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:45 Aleja gwiazd - rozrywka
11:10 Pogotowie modowe
11:25 Masz prawo znać prawo
11:45 Kabaretowy Klub Dwójki (26) - rozrywka
12:45 Pogoda na piątek (19) - serial
13:40 Sąsiedzi (19) - serial
14:10 Barwy szczęścia (538) - serial
14:45 Alternatywy 4 (6) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (29) - serial
17:25 Gilotyna (68) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Królowie magii - dokument
20:05 Na dobre i na złe (431) - serial
21:10 Naga prawda o miłości - film fabularny
22:55 Comedy Central prezentuje: Stand up (4) - rozrywka
23:25 Infekcja - film fabularny
01:05 Pułapka - film fabularny
03:10 Kopciuszek (12) - serial
03:35 Kopciuszek (13) - serial
04:05 Infekcja - film fabularny
05:05 Telezakupy
05:25 Słowo na niedzielę
05:35 Skarby carów - dokument



06:10 Na Wspólnej (845) - serial
06:40 Szymon Majewski Show
07:35 Chuck (10) - serial
08:30 BrzydUla (231) - serial
09:00 BrzydUla (232) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (10) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (123) - serial
15:05 Szymon Majewski Show
16:05 Chuck (11) - serial
17:00 BrzydUla (233) - serial
17:30 BrzydUla (234) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (11) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (12) - serial
20:00 Łatwy szmal - film fabularny
21:45 Nie z tego świata (20) - serial
22:45 Salon piękności - film fabularny
00:50 Arkana magii - rozrywka
05:50 Misja Martyna (9) - rozrywka



07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (13) - serial
08:00 Sublokator - film fabularny
09:35 Wygraj randkę - film fabularny
11:20 Zmiana planów - film fabularny
13:05 Ptaki - film fabularny
15:10 Synowie Kuby - dokument
16:15 Solista - film fabularny
18:15 Ponyo - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (1) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Kobieta na Marsie, mężczyzna na Wenus - film fabularny
22:40 Zero - film fabularny
00:40 Zapowiedź - film fabularny
02:40 Wiosna 1941 - film fabularny
04:20 Marysina Polana - dokument
05:15 Morska przygoda - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Księżniczka łabędzi: Skarb czarnoksiężnika - film fabularny
09:05 Miodowe lata (71) - serial
10:00 Daleko od noszy (9) - serial
10:30 Daleko od noszy (10) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (122) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (20) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (265) - serial
13:00 Ostry dyżur (10) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1244) - serial
14:45 Zamienmy się żonami (68)
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (123) - serial
17:00 Dlaczego ja? (49) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1245) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (233) - serial
20:05 I kto tu mówi II - film fabularny
22:00 Obcy - decydujące starcie - film fabularny
00:45 Najniebezpieczniejszy człowiek świata - film fabularny
02:55 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1490)



06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (116) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuny
09:20 Morze miłości (110) - serial
10:20 Osaczona (98) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (120) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 AlleGra
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (294) - serial
17:00 Osaczona (99) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (121) - serial
19:00 Morze miłości (111) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (24) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (25) - serial
22:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (17) - rozrywka
22:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (18) - rozrywka
23:05 Poradnia małżeńska - film fabularny
01:00 Galileo
02:00 Galileo
03:00 Muzyczne listy - muzyka
03:50 Kinomaniak - kultura
04:15 VIP - kultura
04:40 TV market
05:20 Sting - Inside the Songs of Sacred Love - muzyka
05:35 Kamienica - rozrywka



08:30 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
09:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
11:15 Puchar Świata w Fort Kent
12:30 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
13:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
15:00 Turniej WTA w Paryżu
16:45 Euro 2012 - Rowne szanse
17:30 Puchar Świata w Fort Kent
18:45 Puchar Świata w Vikersund
19:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
20:00 Halowy mityng w Düsseldorfie
22:00 Giants Live w Londynie
22:30 Giants Live w Londynie
23:00 Puchar Świata w Fort Kent
00:00 Freeride Spirit
00:30 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen



06:10 Projekt Ziemia
06:20 Farma 2011 - relacja z Międzynarodowych Targów Hodowli Zwierząt - dokument
06:35 Rok w ogrodzie
07:00 Klub przyjaciół Myszk Miki (45) - serial
07:25 Czarodzieje z Waverly Place (21) - serial
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda
08:10 Kawa czy herbata?
10:40 Czarodzieje z Waverly Place: Film - film fabularny
12:20 Ziarno
13:00 Wiadomości
13:15 Komisarz Rex (8) - serial
14:10 Soraya (1) - film fabularny
15:50 Puchar Świata w Vikersund
16:00 Puchar Świata w Vikersund
17:55 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
18:50 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
19:00 Smerfy (115) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:05 Pogoda
20:20 Tylko mnie kochaj - film fabularny
22:15 Efekt motyla II - film fabularny
00:00 Bezcenna Jane - film fabularny
01:30 Fados - film fabularny
03:10 Salvador (Puig Antich) - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5335) - serial
05:30 Moda na sukces (5336) - serial
05:45 Telezakupy



08:00 Geronimo Stilton (25) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej (1391) - serial
11:20 Na Wspólnej (1392) - serial
12:00 Na Wspólnej (1393) - serial
12:25 Na Wspólnej (1394) - serial
12:45 Chłopiec z Marsa - film fabularny
14:50 Orange Warsaw Festival - muzyka
15:50 Prosto w serce (26) - serial
16:15 Prosto w serce (27) - serial
16:40 Prosto w serce (28) - serial
17:15 Prosto w serce (29) - serial
17:40 Prosto w serce (30) - serial
18:00 Kuchenne rewolucje (13)
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Hela w opalach (10) - serial
20:30 Hela w opalach (11) - serial
21:05 Terminal - film fabularny
23:45 Obserwator - film fabularny
01:45 Wulkan (2) - film fabularny
03:35 Arkana magii - rozrywka
04:55 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Milion za Laurę - film fabularny
09:45 Portrety - dokument
09:55 Dowód - film fabularny
11:50 Długie, gorące lato - film fabularny
13:55 Szczęki II - film fabularny
16:00 Panna Marple: Morderstwo na plebanii - serial
17:50 Portrety - dokument
18:00 Nieustraszeni bracia Grimm - film fabularny
20:10 Duma i uprzedzenie - film fabularny
22:15 Pitch Black - film fabularny
00:15 Jak chcę gwizdać, to gwizdę - film fabularny
02:00 Mężczyzna niepotrzebny! - film fabularny
03:40 Pamiętasz mnie? - film fabularny
04:55 Na boso - film fabularny
05:55 Grabarze - film krótkometrażowy



06:00 Narodowy Spis Powszechny 2011 - dla przyszłości (1)
06:30 Człowiek wśród ludzi
07:00 Flintstonowie (11) - serial
07:35 Czarna strzała (9) - serial
08:35 Czarna strzała (10) - serial
09:40 Barwy szczęścia (536) - serial
10:10 Licencja na wychowanie (56) - serial
10:45 Licencja na wychowanie (57) - serial
11:15 Licencja na wychowanie (58) - serial
11:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (64) - dokument
12:20 Smak czasu z Karolem Okrasą
12:55 Hrabia Monte Christo (5) - serial
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 U fryzjera (6) - serial
15:15 Kocham Cię, Polsko! (46) - rozrywka
16:40 Słowo na niedzielę
16:55 Świat bez tajemnic (37) - dokument
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Barwy życia (4) - dokument
18:55 Hit dekady - rozrywka
20:05 Kabaretowa Noc Listopadowa Gdynia 2010 (1) - rozrywka
21:05 Kabaretowa Noc Listopadowa Gdynia 2010 (2) - rozrywka
22:10 Ognisty podmuch - film fabularny
00:35 Ruby - film fabularny
02:35 Pułapka - film fabularny
04:35 Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia - rozrywka



06:20 Pascal: po prostu gotuj
06:50 Telezakupy
08:55 Frasier (24) - serial
09:25 Wielki powrót (1) - serial
10:05 Tajemnice Smallville (1) - serial
11:00 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego (1) - serial
11:30 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego (2) - serial
12:00 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego (3) - serial
12:30 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego (4) - serial
13:00 Szczenięce lata Toma i Jerry'ego (5) - serial
13:30 Lot Nawigatora - film fabularny
15:20 Pidżama party - film fabularny
17:00 Dwóch i pół (10) - serial
17:30 Dwóch i pół (11) - serial
18:00 Dwóch i pół (12) - serial
18:30 Dwóch i pół (13) - serial
19:00 Dwóch i pół (14) - serial
19:30 Salon piękności - film fabularny
21:40 Porwanie na żądanie - film fabularny
23:40 Marsjanie atakują - film fabularny
01:40 Arkana magii - rozrywka



07:00 Minisport+
07:10 Łapu capu
07:25 Brylanty pani Zuzy - film fabularny
08:50 Grinch - Świąt nie będzie - film fabularny
10:45 Tydzień tu, tydzień tam - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:00 Owady kochane w Tokio - dokument
14:00 Bohaterowie futbolu - dokument
14:30 Che II. Boliwia - film fabularny
16:50 Łapu capu extra - rozrywka
17:30 The Event - Zdarzenie (3) - serial
18:15 Było sobie kłamstwo - film fabularny
20:00 Parnassus - film fabularny
22:05 Bękarty wojny - film fabularny
00:40 Łajdak - film fabularny
02:05 Zwycięzca - film fabularny
04:10 Druciki - film fabularny
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (17) - serial
07:55 Grunt to rodzinka - film fabularny
09:45 Magazyn UEFA Champions League
10:15 Ewa gotuje
10:45 Szpilki na Giewoncie (11) - serial
11:45 Hotel 52 (22) - serial
12:45 Jej Szerokość Afrodyta (9) - serial
13:45 Dom nie do poznania (201) - rozrywka
14:45 Się kręci (209) - rozrywka
16:00 I kto to mówi II - film fabularny
17:45 Światowe rekordy Guinnessa (16) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (234) - serial
20:00 Ludzie Chudego (6) - serial
22:00 Ojciec chrzestny II - film fabularny
02:15 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1491)



06:30 VIP - kultura
07:00 Kinomaniak - kultura
07:30 Dekoratornia - film telewizyjny
08:00 Galileo
09:00 Upiory nie zawsze dobre - film fabularny
11:00 Galileo Extra
12:00 Mała czarna (246) - talk show
13:00 Kłamczuch - rozrywka
14:00 Kinomaniak - kultura
14:30 Sport
16:55 Życiowe role gwiazd (21) - dokument
17:25 Życiowe role gwiazd (22) - dokument
17:55 W poszukiwaniu Edenu - dokument
19:00 Galileo Extra
20:00 STOP Drogówka
21:00 Kair, miasto szpiegów - film fabularny
23:05 Bellator Fighting Championships
01:25 Galileo
02:25 Galileo
03:15 Mała czarna - talk show
04:05 Kinomaniak - kultura
04:30 VIP - kultura
04:55 TV market
05:00 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Koszyc
05:20 Mała czarna - talk show



08:30 Puchar Świata w Fort Kent
09:30 Puchar Świata w Paramonowie
10:15 Puchar Świata w Vikersund
10:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
12:30 Puchar Świata w Paramonowie
13:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
14:30 Puchar Świata w Fort Kent
15:15 Puchar Świata w Fort Kent
16:00 Puchar Świata w Vikersund
17:45 Puchar Świata w Fort Kent
18:40 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
19:00 Turniej WTA w Paryżu
20:30 Mistrzostwa Świata w wieloboju w Calgary
20:55 Wintersports
21:00 Mistrzostwa Świata w wieloboju w Calgary
01:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen

TVP 1

06:00 Małgosia i bućki (15) - serial
 06:30 Smerfy (115) - serial
 07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 08:00 Wiadomości
 08:05 Pogoda
 08:10 Kawa czy herbata?
 10:40 Awantura o Basile (10) - serial
 11:15 Tydzień
 11:45 Między ziemią a niebem
 12:00 Anioł Pański
 12:15 Między ziemią a niebem
 13:00 Wiadomości
 13:10 Eurowizja 2011 - rozrywka
 13:30 Puchar Świata w Vikersund
 13:45 Puchar Świata w Vikersund
 15:50 Galapagos (3) - dokument
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:30 Ojciec Mateusz (48) - serial
 18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:00 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubus (33) - serial
 19:30 Wiadomości
 19:50 Sport
 20:05 Pogoda
 20:20 Blondynka (8) - serial
 21:20 Blondynka (9) - serial
 22:20 Ja cię kocham, a ty spisz - film fabularny
 00:10 Intruz - film fabularny
 01:50 Rzym (7) - serial
 02:50 Rzym (8) - serial
 03:45 Niedzielne dzieci - film fabularny
 05:05 Moda na sukces (5337) - serial
 05:30 Moda na sukces (5338) - serial

tvn

08:00 Maja w ogrodzie
 08:25 Akademia ogrodnika
 08:30 Dzień dobry TVN
 10:55 Co za tydzień
 11:25 Kuchenne rewolucje (13)
 12:25 Top Model. Zostań modelką (10) - rozrywka
 13:25 Mam talent (10) - rozrywka
 15:10 Kosmiczny mecz - film fabularny
 17:00 Hela w opałach (10) - serial
 17:30 Hela w opałach (11) - serial
 18:00 Wipeout - Wymiatacz (1) - rozrywka
 19:00 Fakty
 19:25 Sport
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 Wulkan (2) - film fabularny
 22:00 Dr House (10) - serial
 23:00 Naznaczony (10) - serial
 00:00 Matczyna sprawiedliwość - film fabularny
 01:55 Arkana magii - rozrywka
 03:15 Uwaga!
 03:35 Nic straconego
 05:40 Uwaga!

kino

08:00 Mężczyźni wolą blondynki - film fabularny
 09:40 Złote lata muzyki filmowej - dokument
 10:45 Przed zachodem słońca - film fabularny
 12:10 Niezwykłe romanse - film krótkometrażowy
 12:45 Szybcy i wściekli - film fabularny
 14:40 Duma i uprzedzenie - film fabularny
 16:40 Wszystko gra - film fabularny
 18:55 Podejrzane tematy - dokument
 20:10 Panna Marple: 4:50 z Paddington - serial
 22:00 Oczy szeroko otwarte - film fabularny
 00:00 Oko - film fabularny
 01:50 Niech żyje śmierć! Hiszpańskie kino grozy - dokument
 02:50 Jan z drzewa - film fabularny
 04:25 Nie panikuj! - film fabularny
 05:35 Bracia - film krótkometrażowy

TVP 2

06:35 Ostoja
 07:10 M jak miłość (808) - serial
 08:05 Barwy szczęścia (537) - serial
 08:40 Barwy szczęścia (538) - serial
 09:15 Strefa gwiazd
 09:40 W 80 ogrodów dookoła świata (3) - dokument
 10:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (53) - dokument
 11:25 Makłowicz w podróży
 12:05 Żądło II - film fabularny
 14:00 Familiada - rozrywka
 14:35 U fryzjera (7) - serial
 15:15 Szansa na sukces - rozrywka
 16:15 Na dobre i na złe (431) - serial
 17:15 Neo-nówka i przyjaciele
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram
 18:35 Pogoda
 18:45 Tak to leciało! - kulisy
 18:55 Tak to leciało! (85) - rozrywka
 20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (27)
 21:10 Szczęki II - film fabularny
 23:10 Kocham kino - kultura
 23:40 Z Gliwic do Paryża - Wojtek Pszoniak - dokument
 00:50 Strefa gwiazd
 01:20 Uprowadzenie Agaty - film fabularny
 02:50 Żądło II - film fabularny
 04:35 Telezakupy
 05:35 M.A.S.H. (178) - serial

tvn

06:00 Misja Martyna (10) - rozrywka
 06:30 Pascal: po prostu gotuj
 07:00 Telezakupy
 09:05 Wielki powrót (2) - serial
 09:40 Wielki powrót (3) - serial
 10:15 Tajemnice Smallville (2) - serial
 11:15 Pidżama party - film fabularny
 12:55 Ally McBeal (5) - serial
 13:50 Ally McBeal (6) - serial
 14:45 Agenci NCIS (21) - serial
 15:40 Trzech małych latwów ninja - film fabularny
 17:20 Columbo (4) - serial
 19:10 Uwaga, faceci! (14) - serial
 20:05 Marsjanie atakują - film fabularny
 22:15 Krok od domu (18) - serial
 23:10 Dowody zbrodni (19) - serial
 00:05 Dowody zbrodni (20) - serial
 01:00 Arkana magii - rozrywka
 05:20 Marina (123) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 06:30 Muzyka - muzyka
 07:00 Owady kochane w Tokio - dokument
 08:00 Bohaterowie futbolu - dokument
 08:30 Łapu capu ekstra - film fabularny
 10:05 Nigdy nie mów nigdy - film fabularny
 11:50 Łapu capu extra - rozrywka
 12:20 Saga "Zmierzch" - Księżyc w nowiu - film fabularny
 14:35 Tybetańskie eldorado - dokument
 15:35 Raj dla par - film fabularny
 17:30 Caprica (5) - serial
 18:20 Magia kłamstwa (13) - serial
 19:10 Łapu capu
 19:20 Aktualności filmowe
 19:50 Nie przegap
 20:00 Nie cierpię walentynek - film fabularny
 21:35 Randka w ciemno - film fabularny
 23:20 Kochankowie - film fabularny
 01:15 Miłość na wybiegu - film fabularny
 02:55 Sengoku basara (3) - serial
 03:20 Muzyka - muzyka
 03:30 Aktualności filmowe
 04:00 Muzyka - muzyka
 04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:15 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (12) - serial
 07:45 Kaczor Donald przedstawia (10) - dla dzieci
 08:15 Scooby Doo (1) - serial
 08:45 Gumisie (3) - serial
 09:15 Gumisie (4) - serial
 09:45 Kacze opowieści (61) - serial
 10:15 Kacze opowieści (62) - serial
 10:45 Nie wiercie bliźniaczkom III - film fabularny
 12:35 Ścisłe tajne - film fabularny
 14:25 Dirty Dancing - film fabularny
 16:45 Atomowy amant - film fabularny
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (235) - serial
 20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (19) - serial
 21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (20) - serial
 22:00 Kości (11) - serial
 23:00 Instykt mordercy (10) - serial
 00:00 Dar widzenia - film fabularny
 02:00 Magazyn sportowy
 04:00 Program interaktywny
 04:40 TV market
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1492)

4

06:30 AlleGra
 07:00 Kłamczuch - rozrywka
 08:05 Galileo
 09:05 Przygoda z piratami - film fabularny
 11:00 Galileo Extra
 12:00 Mała czarna (248) - talk show
 13:00 Dekoratornia - film telewizyjny
 13:30 VIP - kultura
 14:00 AlleGra
 14:30 Sport
 16:55 Życiowe role gwiazd (23) - dokument
 17:25 Życiowe role gwiazd (24) - dokument
 17:55 Tajemny świat szpiegostwa - dokument
 19:00 Galileo Extra
 20:00 STOP Drogówka
 21:00 Czarny rycerz - film fabularny
 23:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (17) - rozrywka
 23:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (18) - rozrywka
 00:05 Śmiertelny pojedynek - film fabularny
 01:55 Mała czarna - talk show
 02:55 VIP - kultura
 03:20 Kinomaniak - kultura
 03:45 Sopot TOPtrendy Festiwal 2007 - muzyka
 04:40 TV market
 05:00 VIP - kultura
 05:20 Mała czarna - talk show

EUROSPORT

08:30 Puchar Świata w Paramonowie
 09:30 Puchar Świata w Vikersund
 10:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
 10:15 Puchar Świata w Paramonowie
 11:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
 12:30 Puchar Świata w Fort Kent
 13:00 Puchar Świata w Vikersund
 13:45 Puchar Świata w Vikersund
 15:30 Puchar Świata w Fort Kent
 16:00 Puchar Świata w Fort Kent
 16:45 Halowy mityng w Karlsruhe
 18:15 Puchar Świata w Fort Kent
 19:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
 19:15 Turniej WTA w Paryżu
 20:30 Mistrzostwa Świata w wieloboju w Calgary
 21:10 Wintersports
 21:15 Mistrzostwa Świata w wieloboju w Calgary

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
 08:05 Polityka przy kawie
 08:20 Wakacje z duchami (7) - serial
 08:50 Czarodziej z Waverly Place: Film - film fabularny
 10:25 Zagubieni z lotu 29 (24) - serial
 10:55 Niepokonani. Niezwykłe historie (8) - talk show
 11:20 Telezakupy
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:35 Wójt roku 2010 - sylwetki
 12:40 Wielkie widowiska natury (2) - dokument
 13:45 Plebania (1638) - serial
 14:15 Klan (2027) - serial
 14:40 Eurowizja 2011 - rozrywka
 15:00 Wiadomości
 15:10 Pogoda
 15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
 15:50 Moda na sukces (5337) - serial
 16:15 Moda na sukces (5338) - serial
 16:40 Celownik
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Plebania (1639) - serial
 17:55 Klan (2028) - serial
 18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:10 Przygody rozbójnika Rumcajsja (23) - serial
 19:15 Bajki z mchu i paproci (25) - serial
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport
 20:10 Pogoda
 20:25 Finał polskich eliminacji - Eurowizja 2011 (1, 2, 3) - muzyka
 22:50 Zagubieni (13) - serial
 23:45 Zagubieni (14) - serial
 00:40 Mistrzowie horroru (7) - serial
 01:45 Lawina - polowanie na mordercę - film fabularny
 03:30 Notacje (554) - dokument
 03:45 Zagadkowa Jedynka - rozrywka
 05:05 Moda na sukces (5339) - serial
 05:30 Moda na sukces (5340) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
 07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
 08:00 Prosto w serce (30) - serial
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Co za tydzień
 11:30 Granie na ekranie - rozrywka
 12:25 Mango - Telezakupy
 13:20 Detektywi - serial
 13:55 Kobra - oddział specjalny (3) - serial
 14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
 15:55 Rozmowy w toku - talk show
 16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (548) - serial
 17:55 Prosto w serce (31) - serial
 18:25 Detektywi - serial
 19:00 Fakty
 19:30 Sport
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Na Wspólnej (1395) - serial
 20:45 W-11 wydział śledczy (762) - serial
 21:30 Agenci NCIS (8) - serial
 22:30 Usta usta (9) - serial
 23:30 Superwizjer
 00:05 Tajemnice Smallville (1) - serial
 01:05 Co za tydzień
 01:30 Uwaga!
 01:50 Arkana magii - rozrywka
 03:10 Rozmowy w toku - talk show
 04:05 Nic straconego
 05:10 Nic straconego
 05:40 Uwaga!

kino

08:00 Droźnik - film fabularny
 09:40 Nikt nie jest winien - film fabularny
 11:15 Hazardzista - film fabularny
 13:10 Młody Frankenstein - film fabularny
 15:05 Nad Niemnem - film fabularny
 18:10 Duma i uprzedzenie - film fabularny
 20:10 Szarada - film fabularny
 Po powrocie z wakacji Regina Lampert dowiaduje się, że mąż został zamordowany. Wkrótce wychodzą na jaw jego nieuczciwe interesy. Dawni towarzysze Charlesa zgłaszają się do wdowy po skradziony łup.
 22:15 Romeo i Julia - film fabularny
 00:40 Vera Drake - film fabularny
 02:45 Pamiętajś mnie? - film fabularny
 04:00 Jan z drzewa - film fabularny

TVP 2

06:10 M.A.S.H. (177) - serial
 06:35 Pytając o Boga (21) - dokument
 07:00 Nazwisko dobrem najwyższym - dokument
 07:30 Na dobre i na złe (113) - serial
 08:30 Pytanie na śniadanie
 10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
 11:15 Telezakupy
 11:50 Potrzebna od zaraz
 12:15 Po prostu miłość - dokument
 12:45 Pytając o Boga (23) - dokument
 13:15 Jak się zakochać - rozrywka
 14:25 Święta wojna (257) - serial
 15:00 Na dobre i na złe (431) - serial
 16:00 Panorama - świat
 16:15 Gielda
 16:15 Pogoda
 16:30 Tancerze (30) - serial
 17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram
 18:35 Pedro's Cup - kronika
 18:37 Pogoda
 18:40 Gorący temat - publicystyka
 19:00 Licencja na wychowanie (61) - serial
 19:35 Licencja na wychowanie (62) - serial
 20:10 Barwy szczęścia (539) - serial
 20:45 M jak miłość (809) - serial
 21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
 21:50 Tomasz Lis na żywo (120)
 22:55 Zabójcze umysły (15) - serial
 23:50 Randka z mordercą - film fabularny
 01:30 Chińska rewolucja kapitalistyczna (1) - dokument
 02:20 Zespół adwokacki (2) - serial
 03:10 Randka z mordercą - film fabularny
 05:35 M.A.S.H. (179) - serial

tvn

06:10 Na Wspólnej (846) - serial
 06:40 Szymon Majewski Show (6)
 07:35 Chuck (11) - serial
 08:30 BrzydUla (233) - serial
 09:00 BrzydUla (234) - serial
 09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (11) - serial
 10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (12) - serial
 11:30 Telezakupy
 13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
 14:05 Marina (124) - serial
 15:05 Szymon Majewski Show (7)
 16:05 Chuck (12) - serial
 17:00 BrzydUla (235) - serial
 17:30 Majka (1) - serial
 18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
 19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
 20:00 Gdy wspomnisz o mnie - film fabularny
 22:00 Nie z tego świata (21) - serial
 22:55 Wojna umysłów - film fabularny
 00:55 Arkana magii - rozrywka
 05:20 Marina (124) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
 06:30 Muzyka - muzyka
 07:10 Łapu capu
 07:20 Nie przegap
 07:30 Amerykański tata (10) - serial
 08:00 Przygoda z piosenką - film fabularny
 09:50 Przebysk geniuszu - film fabularny
 12:00 The Event - Zdarzenie (3) - serial
 12:50 Jak być kochaną - film fabularny
 14:35 Green Day - muzyka
 15:35 500 dni miłości - film fabularny
 17:15 Na odległość - dokument
 18:15 Kocham cię, Beth Cooper - film fabularny
 20:00 Łapu capu
 20:10 Amerykański tata (11) - serial
 20:35 Nie przegap
 20:45 Łapu capu
 20:50 Minisport+
 21:00 Łajdak - film fabularny
 22:30 Wizerunki posładków - dokument
 23:35 Bezkarńi (7) - serial
 00:30 American Pie - Księga miłości - film fabularny
 02:00 S@motność w sieci - film fabularny
 04:10 Łapu capu extra - rozrywka
 05:00 Aktualności filmowe
 05:30 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:45 Bartok Wspaniały - film fabularny
 09:05 Miodowe lata (72) - serial
 10:00 Daleko od noszy (11) - serial
 10:30 Daleko od noszy (12) - serial
 11:00 Malanowski i Partnerzy (123) - serial
 11:30 I kto tu rządzi? (21) - serial
 12:00 Rodzina zastępcza plus (266) - serial
 13:00 Ostry dyżur (11) - serial
 14:00 Pierwsza miłość (1245) - serial
 14:45 Zamienmy się żonami (69)
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Malanowski i Partnerzy (124) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (50) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1246) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (236) - serial
 20:00 Pan i pani Smith - film fabularny
 22:45 Tsotsi - film fabularny
 00:50 Na każde wezwanie (7) - serial
 02:00 Program interaktywny
 04:40 TV market
 05:00 Wstawaj! Gramy! (1493)

4

06:10 Muzyczne listy - muzyka
 07:15 Słoneczny patrol (117) - serial
 08:20 Dziewczyny z fortuną
 09:20 Morze miłości (111) - serial
 10:20 Osaczona (99) - serial
 11:20 Nie igraj z aniołem (121) - serial
 12:20 Muzyczne listy - muzyka
 13:30 Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski - Rajd Koszyc
 14:00 Dziewczyny z fortuną
 15:00 Galileo
 16:00 Zbuntowani (295) - serial
 17:00 Osaczona (100) - serial
 18:00 Nie igraj z aniołem (122) - serial
 19:00 Morze miłości (112) - serial
 20:00 Galileo
 21:00 W poszukiwaniu Edenu - dokument
 22:05 Tajemny świat szpiegostwa - dokument
 23:05 Przepowiednia z Awinionu (8) - serial
 00:20 Mała czarna - talk show
 01:20 Bellator Fighting Championships
 03:25 Muzyczne listy - muzyka
 04:15 TV market
 05:00 Kinomaniak - kultura
 05:20 Galileo

EUROSPORT

08:30 Halowe Mistrzostwa Świata w Poznaniu
 09:15 Halowe Mistrzostwa Świata w Poznaniu
 09:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
 11:15 Puchar Świata w Vikersund
 12:00 Welsh Open w Newport
 13:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
 15:00 Welsh Open w Newport
 18:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
 18:15 Eurogole
 18:45 Champions Club
 20:00 Puchar Świata w Vikersund
 20:45 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
 20:50 Watts
 21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
 21:30 Vintage Collection
 22:25 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
 22:30 Welsh Open w Newport
 00:20 Eurogole
 05:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Szalenstwo Majki Skowron (1) - serial
08:50 Jedynek przedszkole (69)
09:20 Dlaczego? Po co? Jak?
09:40 Heidi (17) - serial
10:15 Zagubieni z lotu 29 (25) - serial
10:40 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie... - publicystyka
11:10 ABC klimatu (18) - przyroda
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Wojt roku 2010 - sylwetki
12:40 Wielkie widowiska natury (3) - dokument
13:45 Plebania (1639) - serial
14:15 Klan (2028) - serial
14:45 Eurowizja 2011 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5339) - serial
16:15 Moda na sukces (5340) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1640) - serial
17:55 Klan (2029) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Halo, tu Hania! (8) - serial
19:15 Buli (99) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Dramatyczny lot (1) - film fabularny
22:05 Zagubieni (15) - serial
23:00 Warto rozmawiać - talk show
23:50 Pomocnik - film fabularny
01:40 Kojak (17) - serial
02:30 Kojak (18) - serial
03:30 Notacje (369) - dokument
03:45 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:05 Moda na sukces (5341) - serial
05:30 Moda na sukces (5342) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (31) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1395) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (4) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (157) - serial
17:55 Prosto w serce (32) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1396) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (763) - serial
21:30 Detektyw Monk (5) - serial
22:30 Pamiętniki wampirów (9) - serial
23:30 Kuba Wojewódzki (10) - talk show
00:30 Superwizjer
01:05 Uwaga!
01:25 Arkana magii - rozrywka
02:45 Rozmowy w toku - talk show
03:40 Tajemnice Smallville (1) - serial
04:40 Co za tydzień
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
08:35 Zawodowcy - film fabularny
10:40 Kłątwa Doliny Węży - film fabularny
12:35 Gambit - film fabularny
14:35 Panna Marple: kieszeń pełna żyta - serial
16:25 Nie bój się mnie - film fabularny
18:10 Spotkanie na Atlantyku - film fabularny
20:10 Urodzony 4 lipca - film fabularny

Ron Kovic urodził się 4 lipca w dniu Święta Niepodległości. Dobrowolnie zgłosił się do amerykańskiej armii walczącej w Wietnamie. Nie spodziewał się, że wojna okaleczy go fizycznie i psychicznie.

22:40 Wszystko o Adamie - film fabularny
00:25 Inwazja barbarzyńców - film fabularny
02:05 Wstyd - film fabularny
03:25 RajUstopy - film fabularny
04:50 Na boso - film fabularny

TVP 2

06:10 Corki McLeoda (197) - serial
07:00 Familiada - rozrywka
07:30 Na dobre i na złe (114) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Telezakupy
11:50 Kabaretożercy (6) - rozrywka
12:50 Dzikie zakątki Japonii
13:50 Święta wojna (208) - serial
14:25 Barwy szczęścia (539) - serial
15:00 M jak miłość (809) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (31) - serial
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pedro's Cup - kronika
18:37 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (63) - serial
19:35 Licencja na wychowanie (64) - serial
20:10 Barwy szczęścia (540) - serial
20:45 M jak miłość (810) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Duży świat małych kobiet - dokument
00:10 Boże Narodzenie - film fabularny
02:10 Rzym (12) - serial
03:05 Prowokator - film fabularny
04:40 Więcej niż football - dokument
05:30 M.A.S.H. (180) - serial

tvn

06:10 Na Wspólnej (847) - serial
06:40 Szymon Majewski Show (7)
07:35 Chuck (12) - serial
08:30 BrzydUla (235) - serial
09:00 Majka (1) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (125) - serial
15:05 Szymon Majewski Show (8)
16:05 Chuck (13) - serial
17:00 Majka (2) - serial
17:30 Majka (3) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (16) - serial
20:00 Gorący towar - film fabularny
22:00 Agenci NCIS (22) - serial
22:55 Dwa tygodnie - film fabularny
00:55 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (125) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (11) - serial
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Caprica (5) - serial
09:20 Bociany znad rzeki Luangwa - dokument
10:20 Sublokator - film fabularny
12:00 The Box. Pułapka - film fabularny
13:55 Dzieci Ireny Sendlerowej - film fabularny
15:35 12 mężczyzn z kalendarza - film fabularny
17:00 Fanboys - film fabularny
18:35 Kot - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (12) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Hel - film fabularny
22:35 Parnassus - film fabularny
00:40 Bellissima - film fabularny
01:50 Hanba - film fabularny
03:45 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Wojownicze żółwie Ninja III - film fabularny
09:15 Miodowe lata (73) - serial
10:00 Daleko od noszy (13) - serial
10:30 Daleko od noszy (14) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (124) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (22) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (267) - serial
13:00 Ostry dyżur (12) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1246) - serial
14:45 Zamienmy się żonami (70)
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (125) - serial
17:00 Dlaczego ja? (51) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1247) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (237) - serial
20:00 Desperado - film fabularny
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (11) - serial
23:15 Hotel 52 (22) - serial
00:15 Wyznania Tru - film fabularny
02:00 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1494)

4

06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (118) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (112) - serial
10:20 Osaczona (100) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (122) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 VIP - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (296) - serial
17:00 Osaczona (101) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (123) - serial
19:00 Morze miłości (113) - serial
20:00 Galileo
21:00 Zatopieni - film fabularny
23:05 Straszny dwór (1) - rozrywka
00:05 Mała czarna - talk show
01:05 Zawód morderca - film fabularny
03:05 Muzyczne listy - muzyka
03:55 VIP - kultura
04:20 TV market
05:00 Dekoratornia - film telewizyjny
05:20 Galileo

EUROSPORT

08:30 Eurogole
09:00 Turniej WTA w Dubaju
14:45 Welsh Open w Newport
19:00 Turniej WTA w Dubaju
20:00 Welsh Open w Newport
23:00 Freeride Spirit
23:15 Halowy mityng w Karlsruhe
00:15 Puchar Świata w Vikersund
01:00 Eurogole

TVP 1

06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Szalenstwo Majki Skowron (2) - serial
08:50 Budzik (327) - dla dzieci
09:25 Molki książkowe
09:45 Heidi (18) - serial
10:15 Zagubieni z lotu 29 (26) - serial
10:40 Raj
11:25 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Wojt roku 2010 - sylwetki
12:40 Wielkie widowiska natury (4)
13:45 Plebania (1640) - serial
14:10 Klan (2029) - serial
14:45 Eurowizja 2011 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5341) - serial
16:15 Moda na sukces (5342) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Plebania (1641) - serial
17:55 Klan (2030) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Noddy w krainie zabawek (3) - serial
19:15 Buli (100) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Bananowy doktor (11) - serial
21:20 Filantrop (7) - serial
22:20 Nora Roberts - Triumf pamięci - film fabularny
00:00 Cud w Bernie - film fabularny
02:05 Marie i Bruce - film fabularny
03:35 Zagadkowa Jedyńka - rozrywka
05:05 Moda na sukces (5343) - serial
05:25 Moda na sukces (5344) - serial

tvn

06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Prosto w serce (32) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1396) - serial
11:30 Granie na ekranie - rozrywka
12:25 Mango - Telezakupy
13:20 Detektywi - serial
13:55 Kobra - oddział specjalny (5) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (549) - serial
17:55 Prosto w serce (33) - serial
18:25 Detektywi - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1397) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (764) - serial
21:30 Zaginiony w akcji III - film fabularny
23:40 Szymon Majewski Show (5)
00:45 Siłacz - rozrywka
01:45 Uwaga!
02:05 Arkana magii - rozrywka
03:25 Kuba Wojewódzki (10) - talk show
04:15 Rozmowy w toku - talk show
05:10 Nic straconego
05:40 Uwaga!

kinor

08:00 Nie ma o czym milczeć - film krótkometrażowy
08:35 Porwanie - film fabularny
10:25 Złote lata muzyki filmowej - dokument
11:35 Kolor purpury - film fabularny
14:15 Sezon na bażanty - film fabularny
16:10 Park jurajski III - film fabularny
17:55 Wszystko gra - film fabularny
20:10 W pogoni za sławą - film fabularny
22:05 Moja droga Wendy - film fabularny
00:00 Niezwykłe romanse - film krótkometrażowy
00:35 Strach(y) w ciemności - film fabularny
02:05 Męczyzna niepotrzebny! - film fabularny
03:45 Beautiful - film fabularny
04:45 Olek - film fabularny
05:55 Scherzo - film krótkometrażowy

TVP 2

06:05 Corki McLeoda (198) - serial
06:55 Familiada - rozrywka
07:30 Na dobre i na złe (115) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:55 Aleja gwiazd - rozrywka
11:20 Telezakupy
11:50 Tak to leciało! (86) - rozrywka
12:55 Pogoda na piątek (20) - serial
13:50 Święta wojna (209) - serial
14:25 Barwy szczęścia (540) - serial
15:00 M jak miłość (810) - serial
16:00 Panorama - świat
16:15 Gielda
16:20 Pogoda
16:30 Tancerze (32) - serial
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:20 Sport-telegram
18:25 Pogoda
18:30 Gorący temat - publicystyka
18:45 Halowy mityng Pedro's Cup w Bydgoszczy
20:10 Barwy szczęścia (541) - serial
20:45 Nowa (11) - serial
21:45 Pamięć absolutna - film fabularny
23:45 Bionic Woman - Agentka przyszłości (7) - serial
00:40 Dr House (111) - serial
01:35 W 80 ogrodów dookoła świata (3) - dokument
02:45 Sekcja 998 (13) - serial
03:15 Sekcja 998 (14) - serial
03:45 Hi way - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (181) - serial

tvn

06:10 Na Wspólnej (848) - serial
06:40 Szymon Majewski Show (8)
07:35 Chuck (13) - serial
08:30 Majka (2) - serial
09:00 Majka (3) - serial
09:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
10:30 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (16) - serial
11:30 Telezakupy
13:05 Apetyt na kasę - rozrywka
14:05 Marina (126) - serial
15:05 Szymon Majewski Show (9)
16:05 Chuck (1) - serial
17:00 Majka (4) - serial
17:30 Majka (5) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (17) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (18) - serial
20:00 Dwa tygodnie - film fabularny
22:00 Bez śladu (23) - serial
22:55 Desperatki - film fabularny
01:25 Arkana magii - rozrywka
05:20 Marina (126) - serial

CANAL+

06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (12) - serial
08:00 Czarodziej z Harlemu - film fabularny
09:25 Nine - Dziewięć - film fabularny
11:25 Łapu capu extra - rozrywka
12:00 Agnieszka 46 - film fabularny
13:35 Che. Rewolucja - film fabularny
15:50 Caprica (5) - serial
16:40 Magia kłamstwa (13) - serial
17:30 The Event - Zdarzenie (3) - serial
18:20 Poirot - Tragedia w trzech aktach - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (13) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Ed TV - film fabularny
23:05 Sengoku basara (4) - serial
23:35 Człowiek w niebieskim gardini - film krótkometrażowy
00:15 Millennium - Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet - film fabularny
02:45 Stary człowiek i pies - film fabularny
04:10 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 15 lat Canal+ w polskim kinie
05:30 Muzyka - muzyka

TVP 1

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Podróż Kota w Butach - film fabularny
09:05 Miodowe lata (74) - serial
10:00 Daleko od noszy (15) - serial
10:30 Daleko od noszy (16) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (125) - serial
11:30 I kto tu rządzi? (23) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (268) - serial
13:00 Ostry dyżur (13) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1247) - serial
14:45 Zamienmy się żonami (71)
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (126) - serial
17:00 Dlaczego ja? (52) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1248) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (136) - serial
20:25 Liga Mistrzów
20:45 Arsenal Londyn - FC Barcelona
22:45 Liga Mistrzów
23:00 Liga Mistrzów
23:45 Kochaś - film fabularny
01:55 Program interaktywny
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1495)

4

06:10 Muzyczne listy - muzyka
07:15 Słoneczny patrol (119) - serial
08:20 Dziewczyny z fortuną
09:20 Morze miłości (113) - serial
10:20 Osaczona (101) - serial
11:20 Nie igraj z aniołem (123) - serial
12:20 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomaniak - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną
15:00 Galileo
16:00 Zbuntowani (297) - serial
17:00 Osaczona (102) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (124) - serial
19:00 Morze miłości (114) - serial
20:00 Galileo
21:00 Śmiertelny pojedynek - film fabularny
22:50 Straszny dwór (2) - rozrywka
23:50 Liga Mistrzów
02:00 Muzyczne listy - muzyka
03:05 Kinomaniak - kultura
03:30 VIP - kultura
03:55 TV market

EUROSPORT

08:30 Freeride Spirit
08:45 Watts
09:00 Turniej WTA w Dubaju
10:45 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
12:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
13:00 Turniej WTA w Dubaju
14:45 Welsh Open w Newport
18:30 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
18:45 Eurogole Flesz
19:00 Wednesday Selection
19:10 Riders Club
19:15 Turniej z cyklu US PGA - ATT Pebble Beach
20:10 Golf Club
20:15 Rolex Sydney Hobart
20:45 Yacht Club
20:50 Wednesday Selection
21:00 Welsh Open w Newport
23:00 Mistrzostwa Świata w Garmisch-Partenkirchen
00:30 Welsh Open w Newport

Nowa Wieś

Wprawka przed studniówką

Kto powiedział, że studniówka może być tylko licealną tradycją? Kłam temu stwierdzeniu zadają gimnazjaliści z gminy Ciechocin, którzy spotkali się w Nowej Wsi na Balu 100 dni.

W Gimnazjum im. Czesława Miłosza Bal 100 Dni organizowany jest już po raz szósty. W imprezie uczestniczyli uczniowie klas trzecich wraz z wychowawcami i nauczycielami. Bal rozpoczął się od tradycyjnego poloneza, którego poprowadził uczeń klasy III b Michał Suchorzyński wraz z dyrektorką szkoły Aleksandrą Laskowską. Bal to miły zwyczaj, który ma przypomnieć uczniom o czekającym ich egzaminie gimnazjalnym. A do generalnego sprawdzianu gimnazjalistów dojdzie już w kwietniu.

Piotr Wołyński



Węgiersk

Modelowe zajęcia na ferie

Jak zachęcić dziecko do przyścia w ferie do szkoły? Najlepszym sposobem jest zaproponowanie ciekawych zajęć. W Węgiersku dzieci z tamtejszej podstawówki uczestniczyły m.in. w zajęciach modelarskich.



Uczniowie zajmowali się klejeniem plastikowych modeli po raz pierwszy w życiu.

- Początkowo zrozumienie instrukcji i planów było trudne, ale po pewnym czasie pojęliśmy na czym polega wykonywanie najprostszych modeli - mówi Paweł Karpiński, uczestnik zajęć.

Zajęcia modelarskie w Węgiersku odbywały się w ramach koła historycznego. Chodziło o to, by uczniowie nie tylko ćwiczyli swoje zdolności techniczne i manualne, lecz poznali także historię lotnictwa oraz historię Polski - szczególnie tę wojenną.

tekst i fot. PW

Płonne

W karnawałowym nastroju

W Szkole Podstawowej im. Dziewanowskich w Płonnem uczniowie bawili się wraz z wychowawcami, zaproszonymi gośćmi i rodzicami na zabawie karnawałowej. Organizatorzy przygotowali liczne konkursy i zabawy. Jury wybrało królową i króla balu. O słodki poczęstunek dla wszystkich zadbał rodzice. Na spotkaniu pojawił się też św. Mikołaj, który wręczył dzieciom upominki.

oprac. (kr)
fot. nadesłane

Kowalewo Pomorskie

Paweł wiedział najwięcej

Co jest starsze: barbakan czy zamek w Chęcinach? Na kim postać Jana Skrzetuskiego wzorował Henryk Sienkiewicz? - to niektóre z pytań, na które odpowiedzieć musiał Paweł Cierniakowski z Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kowalewie Pomorskim w czasie konkursu historycznego „Losy żołnierza i dzieje oręza polskiego”.

Paweł Cierniakowski, Marta Sutkoska i Sławomir Borkowski byli reprezentantami gimnazjum w Kowalewie na regionalnej odsłonie konkursu „Losy żołnierza i dzieje oręza polskiego - od Obertyna do Wiednia”. Uczestnicy konkursu rywalizowali na etapie regionalnym w Toruniu.

- W tym roku pytania były dość wymagające dla uczniów gimnazjum. Dodatkowo należy bać pod uwagę fakt, że zakres wiedzy obejmował olbrzymi materiał

od bitwy pod Obertynem w 1531 roku aż do wiktorii wiedeńskiej - wyjaśnia Tomasz Bruchlej, nauczyciel historii.

Awans z etapu regionalnego mogli uzyskać tylko ci uczniowie, którzy zdobyli co najmniej 80 % poprawnych odpowiedzi. Z kowalewskiej trójki awans uzyskał Paweł Cierniakowski, a do finału wojewódzkiego w Bydgoszczy tylko czterech innych uczniów z rejonu toruńskiego.

PW

Piłka nożna

Kto pokona Samorządwoców?

W lutym Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Sahara” organizuje halowy turniej piłki nożnej amatorów o puchar TKKF. W zawodach wezmą udział drużyny z Golubia-Dobrzynia, Wąbrzeźna, Brodnicy, Rypina i Torunia.

Już 19 lutego w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 im. Orła Białego odbędzie się amatorski turniej piłkarski. Jego organizatorem jest TKKF „Sahara”. Rywalizować będą zespoły ośmioosobowe podzielone na dwie grupy eliminacyjne. W grupie A zmierzą się: TKKF „Sahara” Golub-Dobrzyń, Team Dragon Golub-Dobrzyń, Amator Rypin i AGRO-Lider Wąbrzeźno. W grupie B powalczą: obrońcy tytułu – Samorządowcy oraz Juwim Brodnica, Straż Toruń i WORWO Wąbrzeźno. Po przejściu grup zespoły zmierzą się w półfinałach i finałach.

Co ważne w zmaganiach zagrają zawodnicy pełnoletni i nie-zrzeszeni w klubach piłkarskich. Mecz będzie trwał 15 minut, bez zmiany stron w składzie pięciu piłkarzy.

Organizator TKKF „Sahara” oraz sponsor AGRO-LIDER Wąbrzeźno przygotował puchary dla czterech najlepszych zespołów, statuetki dla najlepszego bramkarza i piłkarza zawodów oraz bardzo atrakcyjne sportowe nagrody rzeczowe.

Szymon
Wiśniewski

REKLAMA

Serdeczne Podziękowania dla:

- Pana Dyrektora Zbigniewa Winiarskiego
- Grona Pedagogicznego
- Uczniów ZS nr 1 im. Anny Wazówny
- Chóru „Cantus”
- Duchownych z parafii w Dobrzyniu
- Burmistrza i pracowników Urzędu Miasta
- Grupy „Sahara”



Dziękujemy też rodzinie, znajomym i wszystkim tym którzy pośpieszyli z pomocą i okazali dobre serce

Klaudia z rodzicami

Zbójno

Artystyczne talenty

Uczniowie Zespołu Szkół w Zbójnie bawili się na zabawie karnawałowej.

Na uroczystość przybyło bardzo wielu gości. Dzieci z przedszkola zaprezentowały jasełka, a dzieci z oddziału przedszkolnego montaż słowno-muzyczny pt. „Karnawał”. Uczniowie z chóru zaśpiewali kolędy, a uczniowie z kółka tanecznego zatańczyli polkę i krakowiaka. Na zakończenie części artystycznej uczniowie z klasy szóstej zatańczyli przygotowany przez siebie taniec do piosenki „Wyginam śmiało ciało”. Na spotkanie przybył również Mikołaj z workami prezentów. Uczniowie otrzymali paczki. Potem była wspólna zabawa.

oprac. (kr)
fot. nadesłane

Radomin

Muzyczne prezentacje

W Radominie odbył się II Przegląd Kolęd i Pastoralek „W kolędowy czas” oraz inscenizacja jasełkowa w wykonaniu dzieci z SP w Radominie.

Uczestników przygotowywały do występów nauczycielki - Anna Kuc i Katarzyna Mejger oraz Agnieszka Błasziewicz. Zmagania oceniało jury, w skład którego weszli organiści z Parafii Radomin, Płonne i Dulsk oraz

dyrektorzy szkół podstawowych z tychże miejscowości. Jurorzy mieli twardy orzech do zgryzienia. Obrady były długie i burzliwe.

oprac. (kr),
fot. Przemysław Laskowski

Wyniki:

I Kategoria - klasy: 0, I, II, III

1. Weronika Kołpacka - z Parafii Płonne - „Gwiazdeczka”
 2. Zuzanna Olszewska - z Parafii Radomin - „Pójdźmy wszyscy do stajenki”
 3. Julia Serafin - z Parafii Płonne - „Lulajże Jezuniu”
- Wyróżnienie: Izabela Maćko - z Parafii Płonne - „Jezus malusiński”

II Kategoria - klasy: IV, V, VI

1. Kamil Osiński - z Parafii Płonne - „Pastuszek bosy”
 2. Ewelina Argalska - z Parafii Radomin - „Wigilia dla wędrowca”
 2. Szymon Klonowski - z Parafii Dulsk - „Jest taki dzień”
 3. Natalia Spychała - Parafia Płonne - „Hymn o narodzeniu”
- Wyróżnienie: Klaudia Szymkiewicz - z Parafii Płonne - „Kto wie”

III Kategoria - Młodzież Gimnazjalna

1. Natalia Żychniewicz - Parafia Radomin - „Kolęda dla nieobecnych”
 2. Lidia Szałwińska - Parafia Radomin - „Lulajże Jezuniu”
 3. Marta Mejgier - Parafia Dulsk - „Kto wie”
- Wyróżnienie: Karolina Krzemińska i Patrycja Jaroszeńska - Parafia Radomin - „Maleńka Miłość”



Melioracja

Brak kasy = zalane pola

Na wielu polach stoi woda, a na tych, na których jej nie ma, ziemia ma konsystencję gąbki. To sprawia, że wjazd ciężkim sprzętem rolniczym na pewno się opóźni, co skutkować może z kolei słabszymi plonami, a w efekcie wyższymi cenami żywności jesienią. Pytanie brzmi: skąd tyle wody na polach?

Natura zdaje się wracać do swojej pierwotnej formy. Tysiąc lat na terenach naszego powiatu przeważały lasy, bagna i mokradła. Bezkrzesne puszcze z biegiem stuleci zastępowały pola uprawne. Tam, gdzie bagna i mokradła wygrywały z polskimi chłopami, sprowadzano Olędrów, czyli kolonistów z Europy Zachodniej. Oni w kilkanaście lat z podmokłych błot potrafili uczynić żyzne ziemie. Dlaczego? Wiedzieli jak ważna w rolnictwie jest melioracja. Dziś Polacy o tym zapominają. Rowy melioracyjne w wielu miejscowościach są zarośnięte, zaniedbane, a czasem zasypane. Nieliczne spółki wodne nie mają szans na poprawienie sytuacji.

W grudniu 2010 roku Najwyższa Izba Kontroli przeprowadziła analizę melioracji w województwie podlaskim. Wyniki? Beczynność starostów i zarządów spółek wodnych sprawiła, że w złym stanie technicznym były urządzenia na wszystkich (99%) skontrolowanych terenach. Rażące zaniedbania, stwarzające największe niebezpieczeństwo w wypadku ulewnych opadów lub suszy, dotyczyły: niedrożnych studzienek, zamulonych i zarośniętych rowów melioracyjnych. Część rowów nie była nigdy konserwowana (niektóre od 20 a nawet 30 lat) – w czasie kontroli porośnięte były dorosłymi drzewami; w sześciu z siedmiu powiatów (poza suwalskim) wszystkie rowy na terenach poza działalnością spółek (łącznie 352 km) wymagały gruntownej konserwacji i zniszczonych zastawek i przepustów, które nie zapewniały wystarczającego spływu podczas



Melioracja po polsku: rów przekopany w poprzek drogi

intensywnych opadów i uniemożliwiały odpowiednie nawadnianie w czasie suszy.

Obecnie, zgodnie z ustawą prawo wodne, o stan urządzeń melioracji podstawowej, czyli rowów i drenów, dbają spółki wodne, które utrzymują się ze składek rolników. Jednak w wielu regionach Polski, ze względu na niską ściągalność składek, doszło do likwidacji spółek. Nikt nie kwapi się do przejęcia ich obowiązków, chociaż zmeliorowane użytki rolne wymagają stałej i systematycznej renowacji. Konieczna jest też konserwacja rowów przydrożnych.

Zaniedbania w tym względzie powodują między innymi wiosenne podtopienia czy problemy z wjazdem na pola.

W ubiegłym roku Urząd Marszałkowski w Toruniu przeznaczył wiele milionów złotych na inwestycje spółek wodnych. W naszym powiecie spółka wodna „Dobrzyńnianka” otrzymała prawie 500 tys. złotych. Niestety, jest to tylko kropla w morzu potrzeb. Jeśli nastawienie rządzących się nie zmieni, pozostanie nam albo sprowadzić ponownie Olędrów, albo kupić

Piotr Wołyński

Innowacje

Pyra wody nie potrzebuje

Polskim naukowcom udało się wyhodować odmianę ziemniaka odporną na suszę. A stąd już krok do suszoodpornych odmian rzepaku i innych roślin.

Odkrycie przeprowadzili naukowcy pod egidą prof. dr hab. Zofii Szweykowskiej-Kulińskiej z Instytutu Biologii Molekularnej i Biotechnologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W badaniach uczestniczył też m.in. prof. dr hab. Waldemar Marczewski z Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin, oddział w Młochowie – specjalizujący się w hodowli ziemniaków.

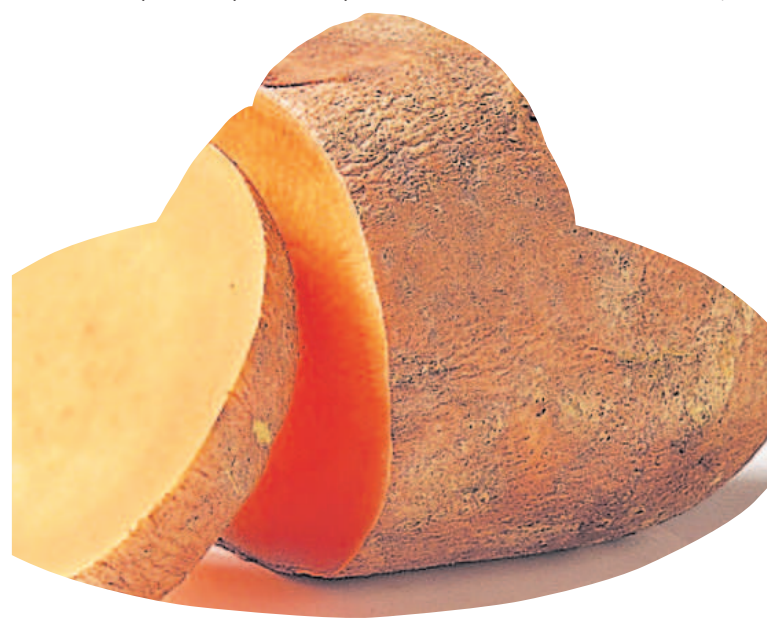
Prof. Szweykowska-Kulińska pracowała na początku na roślinie modelowej – rzodkiewniku pospolitym z rodziny kapustowatych. Naukowcy „włączyli” pewne geny, które tolerują zmniejszenie zapotrzebowania na wodę. Udało im się, dlatego postanowili spróbować wykonać takie badania również na ziemniaku – roślinie, która jest podstawą naszego żywienia. Pracowali nad tym cztery lata. W tym

roku zebrano bulwy i wydaje się, że nie odbiegają one od odmian ziemniaków tradycyjnych.

Zdaniem naukowców, odkrycie to może przyczynić się do wzrostu plonowania ziemniaków. Zwłaszcza teraz, kiedy lata bywają nieprzewidywalne pod względem pogody i wielokrotnie brakuje opadów deszczu.

Wszystkie prognozy klimatyczne wskazują na to, że opady wiosną i latem mogą się zmniejszać. Musimy się na to przygotować, uzyskując odmiany roślin, które lepiej będą znosiły suszę. Te badania, jak podkreśla naukowiec, mogą też pójść w kierunku zmian w innych roślinach z rodziny kapustnych, takich jak rzepak czy gorczyca. Prawdopodobieństwo sprawdzenia się tej cechy jest bardzo wysokie i może przekraczać nawet 90 procent.

Piotr Wołyński



Hodowla

Warto pomyśleć zawczasu

Dodatnie temperatury w okresie zimowym zakłócają normalny biorytm świata roślinnego i zwierzęcego. Jest to skutek zmian klimatycznych, do których będziemy musieli się przyzwyczajać.

W tej chwili trudno jeszcze ocenić bezpośredni wpływ niecodziennej pogody na uprawy polowe i użytki zielone. Rośliny jednak sterują swoim zachowaniem, kierując się nie tylko temperaturą, ale również długością dnia. A to oznacza, że same tylko nietypowe temperatury jeszcze nie wywołują wegetacji wielu gatunków roślin.

Wiosna jest okresem, w którym następuje zmiana systemu żywienia bydła. Wbrew pozorom, żywienie bydła w tym czasie, szcze-

gólnie krów wysokomlecznych, może przysporzyć hodowcom wiele problemów. Ze zmianą żywienia z zimowego na letnie oraz z wypasem wiąże się wiele niebezpieczeństw dla zdrowia i kondycji zwierząt. Aby krowy mogły dobrze wykorzystać paszę z pastwiska, muszą być do tego starannie przygotowane. Wiosenne przystosowanie się zwierząt do niskich temperatur, po wyjściu z ciepłych obór, trwa długo, bo około 4 tygodni. Najwrażliwsze są wysokomleczne

krowy. Należy więc już od pierwszych dni marca wypuszczać stado codziennie na dwór lub na okólnik. Wówczas przejście na żywienie pastwiskowe jest mniej niebezpieczne. Dobre odżywianie i staranne przycięcie racic znacznie łagodzi ujemne skutki początku wypasu.

Rozpoczęcie skarmiania zielonek, a zwłaszcza młodych zielonek pastwiskowych, powinno odbywać się również stopniowo. Ze względu na różny, w odniesieniu do pasz stosowanych w okresie zi-

mowym, skład chemiczny, wartość pokarmową oraz strukturę fizyczną, przyzwyczajanie krów do pastwiska powinno trwać około 2-3 tygodnie. Jest to okres, w którym następuje adaptacja mikroorganizmów w żwacu do nowej paszy. W pierwszych 2-3 dniach pobytu zwierząt na pastwisku wypas nie powinien trwać dłużej niż godzinę. W następnych dniach przedłuża się go stopniowo o godzinę, aż do ustalonego czasu pobytu zwierząt na pastwisku w ciągu dnia. W okresie tym zmniejsza się stopniowo ilość pasz zimowych, zaprzestając całkowicie podawania pasz treściwych białkowych, gdyż młoda zielonka i tak dostarcza nadmiaru białka. Zwierzętom daje się np. suszone lub kiszone wysłodki, słomę zbóż jarych, siano, śruty zbożowe, kiszonkę z kukurydzy.

Takie przygotowanie złagodzi stres związany z trawieniem nowej paszy, przemianą materii i pracą gruczołów mlecznych. Zakłócenia zawsze jednak w pewnym stopniu występują. Przy zmianie żywienia obserwowany jest zawsze wzrost zawartości bakterii i komórek somatycznych w mleku. Szczególnie umiejętnie należy w tym okresie postępować z krowami wysokocielnymi, krowami tuż po wycieleniu oraz w wysokiej laktacji. W tych stanach fizjologicznych zwierzęta bardzo mocno reagują na zmianę składu paszowego dawki pokarmowej.

Stopniowe wprowadzanie zielonek do dawki pozwoli uniknąć zaburzeń trawiennych oraz zapobiec tężycze pastwiskowej.

Piotr Wołyński

Płonne

Dla babci i dziadka

Dzieci ze Szkoły Podstawowej w Płonnem przygotowały program artystyczny dla swoich babć i dziadków.

Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Dziewanowskich w Płonnem wraz z wychowawcami przygotowali występ dla swoich babć i dziadków. Seniorzy przybyli bardzo licznie na tę szczególną uroczystość.

Nie zabrakło wierszy, piosenek i tańców, które były wyrazem wdzięczności wobec kochanych dziadków.

Na zakończenie dzieci złożyły życzenia i obdarowały babcie i dziadków własnoręcznie wykonanymi upominkami. O słodki poczęstunek dla gości załatbiali rodzice.

Szyw
fot. SP Płonne



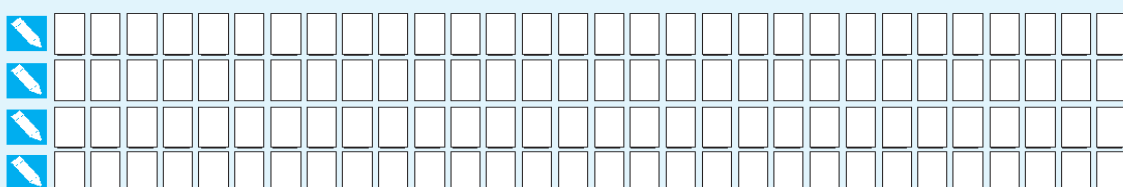
Golub-Dobrzyń

W przebraniach

W Zespole Szkół nr 3 odbył się bal. Z tej okazji zorganizowano wypożyczalnię strojów karnawałowych. Zapłata była nietypowa: uśmiech, piosenka lub rysunek od uczniów. Były różne konkursy i oczywiście wybory królowej oraz króla balu. Wszyscy bawili się znakomicie. Na zakończenie imprezy uczniowie otrzymali słodkie upominki.

oprac. (kr), fot. nadesłane





Kościół

0 życiu zakonnym

Życie konsekrowane jest dla Kościoła bardzo ważne. Raz w roku obchodzony jest specjalny dzień poświęcony osobom żyjącym w stanie zakonnym. W tym roku, 2 lutego, przypadł XV Dzień Życia Konsekrowanego, towarzyszyło mu hasło „W Komunii z Bogiem”. Dlatego powracamy do tematu życia zakonnego, który rozpoczęliśmy tydzień temu.

Ważna część Kościoła

- Powołanie do życia zakonnego jest radą, do której wzywa nas Jezus Chrystus – mówi siostra Magdalena Szulc ze Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny, które swój dom mają w Golubiu. - Rady ewangeliczne, w ich wielości, są proponowane wszystkim uczniom Chrystusa. Doskonałość miłości, do której są powołani wszyscy wierni, nakłada na tych, którzy w sposób wolny przyjmują wezwanie do życia konsekrowanego, obowiązek praktykowania czystości w bezżenności dla Królestwa, ubóstwa i posłuszeństwa.

Zakony wyrastały w historii Kościoła, powstawały w nim i jemu służyły. Chrześcijanie pragnący żyć w całkowitej zgodzie z ideałami swojej religii, zasilali źródło Kościoła zagrożonego stale przez oschłość i zepsucie. Zakony są ważną częścią Kościoła. Zapotrzebowanie na ich działalność nie maleje, lecz wręcz przeciwnie – rośnie.

- Jan Paweł II w czasie spotkania z zakonami na Jasnej Górze, 5 czerwca 1979 roku, stwierdził, że bez zgromadzeń zakonnych, bez życia poświęconego Bogu poprzez śluby czystości, ubóstwa i posłuszeństwa Kościół nie byłby w pełni samym sobą – przypomina siostra Magdalena. - Ojciec Święty mówił tak: „Wasze domy powinny być przede wszystkim ośrodkami modlitwy, skupienia i dialogu osobistego i wspólnotowego z tym, który jest i ma pozostać pierwszym i naczelnym rozmówcą w każdym waszym pracowitym dniu”.

Dni Życia Konsekrowanego

W 2001 roku obchody Dnia Życia Konsekrowanego skupiały się wokół zakonów kontemplacyjnych; w 2002 wokół instytutów świeckich; w 2003 Kościół zachęcał do przyjrzenia się powołaniu kobiet konsekrowanych. W roku 2004 podjęta została refleksja wokół ślubu czystości. IX Dzień Życia Konsekrowanego w 2005 roku dotyczył drugiego ze ślubów – ślubu ubóstwa, a w roku 2006 dzień ten skupiał się na radzie i ślubie ewangelicznego posłuszeństwa. W 2007 tytuł listu Episkopatu Polski z okazji Dnia Życia Konsekrowanego brzmiał „Przypatrzmy się powołaniu naszemu”. W 2008 polscy biskupi skierowali do wiernych list zatytułowany „Osoby konsekrowane w służbie człowiekowi

w potrzebie”. W 2009 Dzień Życia Konsekrowanego obchodzony był pod hasłem „Otoczmy troską życie”. W roku 2010 hasłem Dnia Życia Konsekrowanego było „Osoby konsekrowane – świadkami miłości”.

Siostry z Golubia

Niżej prezentujemy refleksje Sióstr Służebniczek Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny z domu w Golubiu. Są to świadectwa ich życia w zakonie.

- Moje wstąpienie do Zgromadzenia rozbite było na dwa etapy – mówi siostra Juliana z Golubia. - Pierwszy etap przypadł na czas przedwojenny, rok 1939. Wszystkie kandydatki z aspiratu powróciły do swych domów rodzinnych ze względu na wojnę. W tym czasie przydzielono mnie do przymusowej pracy, jako pomoc domową w rodzinie niemieckiej, gdzie byłam do końca wojny. Po zakończeniu wojny ponownie wstąpiłam do Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Maryi w Pleszewie. Dzisiaj dziękuję Bogu za dar powołania i wytrwania w służbie Bogu i ludziom.

- Powołanie zakonne to najpiękniejszy dar Dobroci Bożej – mówi siostra Teofania. - Komu je zawdzięczam? Bogu samemu i Rodzicom. Szczególnie modlitwie Mamę, która umierając powiedziała: „Nie płaczcie dzieci, mama idzie do nieba, będzie się modlić za Was...”, chciałam by jedna z was została zakonnicą”. Miałam 9 lat i różne były koleje życia, po 10 latach, a był to 1946 rok, spełniła się modlitwa Matki. Zostałam przyjęta do Zgromadzenia Służebniczek Maryi. Dziękuję Bogu za każdy dzień pełen łask Bożych w służbie Bogu i zbawieniu dusz.

- Łaska powołania... niezwykle dar. Ten głos tak delikatny, a tak mocny usłyszałam w sercu jako pragnienie bycia z Jezusem, służenia innym jako samemu Jezusowi, tak jak On tego chce – mówi siostra Domicjana. - Dziś po wielu latach kroczenia za Jezusem i z Nim, poprzez radości i cierpienia, widzę ciągle Jego nieustanną troskę, czuję Jego ogromną miłość i za to śpiewam z Maryją hymn uwielbienia „Wielkie rzeczy uczynił mi PAN”.

Wybrałam służebniczki

- Byłam w czwartej klasie szkoły podstawowej, gdy mocno nie dawało mi spokoju słowo „Powołanie” – wspomina siostra Magdalena. - Szukałam odpowiedzi: Co ten wyraz oznacza? Jak rozpoznać powołanie? Co się czu-



Siostra Magdalena

je? Nikt nie potrafił odpowiedzieć. Wreszcie pod koniec ósmej klasy pojechałam na rekolekcje do Sióstr Służebniczek Maryi w Luboniu. Tam urzekła mnie ofiarna służba, prostota i radość sióstr, która była autentyczna i wypływała z trwania z Jezusem na modlitwie, w służbie drugiemu człowiekowi i bezinteresownym darze z siebie. Pamiętam, że tam doświadczyłam prawdy, iż można być wiernym Bogu przez całe życie i to daje radość. Od tego momentu pragnęłam poświęcić swoje życie Bogu i tym, którym trzeba nieść radość Ewangelii, trud wyrzeczenia, sens życia szczególnie tym, którzy go utracili. Może dlatego, że mój pierwszy kontakt był z Siostrami Służebniczkami, wybrałam to zgromadzenie. Chyba też błogosławiony Edmund Bojański, którego grób tam się znajduje, miał na to wpływ. Założył zgromadzenia, widząc wielką potrzebę wśród ludzi na wsi, pragnął być dla nich przewodnikiem, ojcem i wychowawcą. Miłość Boga, wiara i modlitwa były najważniejszymi wartościami w życiu błogosławionego Edmunda. Wzruszony niedolą tych najmniejszych, którzy sami nie mogli sobie pomóc, zakładał ochronki. Opiekę nad nimi zlecił siostram. Osobiście troszczył się, by dzieło Boże wzrastało i wydawało owoce. Zresztą i dzisiaj w naszym Sanktuarium Błogosławionego Edmunda można usłyszeć o łaskach otrzymywanych za jego wstawiennictwem. Otwarta postawa ojca Edmunda na potrzeby innych oraz zaufanie Opatrzności Bożej miały niewątpliwie wpływ na moją decyzję. Podejmując tę życiową decyzję wiedziałam, że powołanie jest tajemnicą, którą sam Bóg proponuje i powierza człowiekowi. Za ten szczególny dar i wybranie jestem Mu bardzo wdzięczna i chyba słowami nie można tego wyrazić.

Dariusz Guzowski

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 7 lutego
zmarł

Michał
Gorzkowicz

z Ostrowitego
(lat 98)

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 6 lutego
zmarł

Czesław
Wójtowicz

z Kowalewa Pom.
(lat 88)

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 4 lutego
zmarł

Henryk
Pankiewicz

z Działynia
(lat 81)

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 3 lutego
zmarła

Feliksa
Elzanowska

z Olszówki
(lat 94)

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 2 lutego
zmarł

Roman
Arciszewski

z Torunia
(lat 67)

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 30 stycznia
zmarła

Krystyna
Lewandowska

z Golubia-Dobrzyń
(lat 66)

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

✠ Zawiadamiamy, że
dnia 26 stycznia
zmarł

Andrzej
Kamiński

z Karczewa
(lat 47)

REKLAMA

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE "ORZECZOWSCY"

Biurowo 56 683 52 15
Dom 56 683 23 53
Kom. 0 602 291 118
0 692 949 959

ŚWIADCZYMY
USŁUGI
CAŁODOBOWO

ul. Nowa 17a 87-400 Golub Dobrzyń
Podzamek Golubski ul. Szosa Wąbrzeska 39 87-400 Golub Dobrzyń

REKLAMA

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

**Zakład i Dom Pogrzebowy
Bożena Stahnke**

ul. Sportowa 3, 87-400 Golub-Dobrzyń
tel. (056) 683-37-56, kom. 509-333-146

· zabieranie ciał z domów i kaplic
· odzież żałobna, kwiaty, wieńce
· toaleta pośmiertna

· duży wybór trumien
· transport zwłok w kraju i za granicą
· posiadamy własną kaplicę i chłodnię

informator

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

Szpital Powiatowy
ul. Koppa 1e
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 22 91

Przychodnie prywatne
Gol-Med - NZOZ
ul. Szosa Rypińska 30c
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 54 88

Nasz-Medyk - NZOZ
ul. Wojska Polskiego 3c
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 28 81

Straż Pożarna
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
ul. Lipnowska 9
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 22 44 lub 45

Policja
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa Policji
ul. Piłsudskiego 19
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 682 32 00
tel. 056 682 32 21

Posterunek Policji
w Kowalewie Pomorskim
ul. Plac Wolności 6
87-410 Kowalewo Pomorskie
tel. 056 684 10 07
tel. 056 682 32 41

Straż miejska 986
Pogotowie energetyczne 991
Pogotowie gazowe 992
Pogotowie ciepłownicze 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne 994

Dyżury nocne aptek w Golubiu-Dobrzyniu
ul. Nowa 10a
7-12 każdego m-ca

ul. Kilińskiego 4
13-18 każdego m-ca

ul. Rynek 5
19-25 każdego m-ca

ul. Szosa Rypińska 30a
1-6 i 26-31 każdego m-ca

Administracja
Urząd Miejski
w Golubiu-Dobrzyniu
ul. Plac 1000-lecia 25
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 54 10

Urząd Miejski
w Kowalewie Pomorskim
ul. Plac Wolności 1
87-410 Kowalewo Pomorskie
tel. 056 684 10 24

Starostwo Powiatowe
w Golubiu-Dobrzyniu
ul. Plac 1000-lecia 25
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 53 80 lub 81

Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa
ul. J.G Koppa 1B
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 682 21 30

Urząd Skarbowy
w Golubiu-Dobrzyniu
ul. Koppa 1A
tel. 056 683 55 90

Powiatowy Urząd Pracy
ul. Szosa Rypińska 26
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 52 31

Urząd Gminy Golub-Dobrzyń
pl. 1000-lecia 25
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 54 01

Urząd Gminy Ciechocin
87-408 Ciechocin
tel. 056 683 77 81

Urząd Gminy Zbójno
Zbójno 35a
87 - 645 Zbójno
tel. 054 280 19 21

Urząd Gminy Radomin
87-404 Radomin
tel. 056 683 75 22

Urząd Gminy Wapielsk
87-337 Wapielsk
powiat rypiński
tel. 056 493 83 21

Urząd Gminy Dębowa Łąka
87-207 Dębowa Łąka
powiat wąbrzeski
tel. 056 688 91 53

PKS
Dworzec Autobusowy
ul. Sokółowska 11
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 056 683 28 19

Horoskop 10 – 16 lutego

Koziorożec (22.12.-20.01.)



Bliscy będą teraz liczyć na Ciebie, postaraj się ich nie zawieść. To będzie próba Twojego przywiązania do rodziny. Musisz też wiedzieć, że zło wyrządzone osobie, która wcześniej okazała Ci wiele serca i dała życiową szansę, wróci do Ciebie. Licz się więc z konsekwencjami swojego postępowania. Zamiast być butnym i mieć zabawę z tego, że ktoś cierpi, powinieneś ukorzyć się i przeprosić. Tylko czy Ciebie na to stać?

Byk (21.04.-21.05.)



Przed Tobą szczególnie pracowity tydzień. Na pewno znajdziesz się pod presją czasu, co będzie Cię mocno stresować. Ale spokojnie, na pewno ze wszystkim sobie poradzisz jak należy, o ile nie wpadniesz w panikę. Na początek nakreśl precyzyjny plan działania i tego się trzymaj. Dzięki temu bez zarzutu wykonasz obowiązki i odzyskasz panowanie nad sytuacją. Gwiazdy podpowiadają, że ktoś kręci się koło Ciebie...

Panna (24.08.-23.09.)



Tydzień upłynie pod znakiem spraw materialnych, ale wszystko przebiegnie pomyślnie. Jeśli chcesz coś sprzedać, kupić i zrobić to z zyskiem, to teraz jest ku temu najlepsza pora. Problemy zawodowe, które ostatnio spędzały Ci sen z powiek, rozwiążą się same. Przed Tobą szansa na awans i na większe pieniądze. W uczuciach przystopuj, nabierz dystansu do partnera, to Wam obojgu wyjdzie na dobre.

Wodnik (21.01.-19.02.)



Trwa Twoja nie najlepsza passa. Jesteś kłębkiem nerwów, byle co wyprowadza Cię z równowagi. Potrzeba Ci wyciszenia i zastanowienia się nad tym, którą drogą chcesz dalej iść? Wybór, trzeba przyznać, jest niełatwy. Ale jeśli w miarę szybko nie podejmiesz decyzji, będziesz czuć się jeszcze gorzej. Podobnie jak Twój partner, trzymany wciąż w niepewności. Jeśli jakiś projekt zawodowy idzie świetnie, zmobilizuj się i doprowadź go do finału.

Bliznięta (22.05.-22.06.)



To dobry czas. Osoba, która stara się, byś odwzajemnił jej uczucia, jest Tobą poważnie zainteresowana. Mimo nieciekawej pogody za oknem, nie zabraknie Ci energii. Nagle zechcesz poszerzać horyzonty: zapisać się na kurs tańca, językowy, sprawdzić się w niecodziennej roli. Niewykluczone, że w pracy podwyższą Ci poprzeczkę i będziesz musiał podnieść swoje kompetencje. To idealna pora na rozpoczęcie kursu czy szkolenia.

Waga (23.09.-22.10.)



Wiadomo, że dni są jeszcze krótkie, a pogoda nie zachęca do wychodzenia na zewnątrz. Nie dramatyzuj jednak, tylko staraj się uatrakcyjnić sobie życie. Po pierwsze, wyjdź z domu. Kontakty towarzyskie mogą dostarczyć wiele przyjemności. Drobną flirt sprawi, że nabierzesz rumieńców i chęci do życia. A może coś z tego będzie? Dobry czas na załatwienie ważnych spraw służbowych lub urzędowych. Zwycięsko wyjdiesz z każdej sytuacji, jeśli zachowasz spokój.

Ryby (20.02.-20.03.)



Warto przemyśleć parę kwestii i odpowiedzieć sobie na pojawiające się ważne pytania. Będzie dla Ciebie najlepiej, jeśli zakończysz jakieś znajomości, które nie wnoszą do Twojego życia nic, oprócz problemów. Daj sobie też spokój ze sprawą którą zajmujesz się od dłuższego czasu, a która nie daje nadziei na pozytywne załatwienie. Marnujesz tylko czas, który warto przeznaczyć chociażby na odpoczynek.

Rak (22.06.-22.07.)



Zdarza Ci się chować głowę w piasek, kiedy tylko nie masz ochoty wziąć się za rozwiązanie jakiegoś problemu. Tym razem jednak nie powinieneś lekceważyć sygnałów alarmowych: Twój związek jest w złej kondycji! Być może sprzeczać się o drobne rzeczy, ale czy nie są one wierzchołkiem góry lodowej? Postaraj się szczerze porozmawiać z partnerem, mówicie o swoich uczuciach, ale unikajcie oskarżeń.

Skorpion (24.10.-22.11.)



Gwiazdy bardzo Ci sprzyjają. Nagle wszystkie Twoje zalety staną się dla otoczenia oczywiste, ludzie będą do Ciebie Ignąć. Jeśli jesteś sam, masz spore szansę na znalezienie partnera. Żeby dobrze się czuć, trzeba dobrze wyglądać. Idź więc do fryzjera, kosmetyczki i spraw sobie nową część garderoby. Wszystkie zmiany wyjdą Ci na dobre. To dobry czas dla spraw zawodowych. Masz szansę na zmianę pracy bądź awans.

Baran (21.03.-21.04.)



Karnawałowe wieczory nie będą nudne, ani smutne. Dla samotnych to szansa na spotkanie swojej wymarzonej potówki. Możesz się teraz spodziewać bardziej intensywnych relacji z ludźmi. Niektóre z rozmów i spotkań dadzą Ci pozytywnego kopa, staną się inspiracją do poszukiwań, obudzą w Tobie potrzebę znalezienia nowego kierunku. Potrzebujesz konstruktywnych zmian. Nie oglądaj się za siebie.

Lew (23.07.-23.08.)



Powinieneś teraz skupić się na swoim zdrowiu i nie wymagać od siebie zbyt wiele. Niech Cię nie dziwi, że jesteś pozbawiony sił życiowych, to konsekwencja przepracowania w ostatnich tygodniach. Podstawą Twojego działania powinien być dokładny plan i właściwa strategia. Pomyśl, co można zmienić, by lepiej zorganizować pracę. A po powrocie z niej poświęć czas sobie: poczytaj książkę, idź na siłownię.

Strzelec (23.11.-21.12.)



Przed Tobą nie najłatwiejsze dni. Być może będzie trzeba zmienić wcześniejsze plany i pokonać pewne trudności. W pracy uważaj na ludzi, którzy zazdroszczą Ci pozycji. Będą chcieli podkopać Twój autorytet, więc lepiej nie wdawać się w dyskusję na temat, w którym nie czujesz się ekspertem. W sprawach sercowych skup się tylko na dobrych relacjach. Uporządkuj też zaległe sprawy: zapłać rachunki, zrób przegląd auta.

wróżka Adelajda

Pogoda	Czwartek 10.02.2011		temperatura	ciśnienie	wiatr	śnieg
	dzień 7:00 - 19:00		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
			-2/-1/1	1015 hPa	14 km/h	0 mm
	noc 19:00 - 7:00			999 hPa	17 km/h	2,5 mm
	Piątek 11.02.2011					
	dzień 7:00 - 19:00		0/2/4	993 hPa	20 km/h	0,3 mm
	noc 19:00 - 7:00		-4/2/2	997 hPa	22 km/h	0,1 mm
	Sobota 12.02.2011					
	dzień 7:00 - 19:00		-4/2/0	1006 hPa	19 km/h	0,2 mm
	noc 19:00 - 7:00		-7/-2/-2	1011 hPa	11 km/h	0 mm
	Niedziela 13.02.2011					
	dzień 7:00 - 19:00		-7/1/-1	1012 hPa	15 km/h	0 mm
noc 19:00 - 7:00			-10/-2/-4	1015 hPa	16 km/h	0 mm

Zagadki Profesora

REBUS



Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

Ognisko odbyło się w środę. Jacek wymienił: przedwczoraj, wczoraj, dzisiaj, jutro, sobota, niedziela.

HUMOR

Pewna para w średnim wieku z północnej części USA zażęknęła w środku mroźnej zimy do ciepła i zdecydowała się pojechać na dół, na Florydę, i zamieszkać w hotelu, w którym spędziła noc poślubną 20 lat wcześniej. Mąż miał dłuższy urlop, pojechał więc o dzień wcześniej. Po zameldowaniu się w recepcji odkrył, że w pokoju jest komputer i postanowił wysłać maila do żony. Niestety omylił się o jedną literę. Mail znalazł się w ten sposób w Houston u wdowy po pastora, która wróciła właśnie do domu z pogrzebu męża i chciała sprawdzić, czy na poczcie elektronicznej są jakieś kondolencje od rodziny i przyjaciół. Jej syn znalazł ją zemdloną przed komputerem i przeczytał na ekranie: Do: Moja ukochana żona; Temat: Jestem już na miejscu. Wiem, że jesteś zdziwiona otrzymaniem wiadomości ode mnie. Teraz mają tu komputery i wolno wysłać maile do najbliższych. Właśnie zameldowałem się. Wszystko jest przygotowane na twoje przybycie jutro. Cieszę się na spotkaniu. Mam nadzieję, że twoja podróż będzie równie bezproblemowa, jak moja. PS: Tu na dole jest naprawdę gorąco".

Reżyser „Matki królów”	Czynni członko- wie grupy	Wynagrodzenie		Gatunek koniaku	Druh, kamrat	Spływa z czoła	Napad, najązd
		„Krzywa” bułka	Pokój dla ucznia				
18		5			Kamień ozdobny	15	
Pali się w świecy							
Odśwież- ny strój sędziego			19	Nakła- nianie, kusze- nie	14		
Gatunek kaczki	7				Buduje gniazda	16	
	13				Na rodzinne zdjęcia	6	Prekur- sor
Kompo- zycja Straussa				Podka- sany taniec	2		10
Spławia drewno; oryl	Sznur kowboja	Angiels- ka lub procen- towa		Miś z Australii		Położe- nie, sytuacja życiowa	Dawniej wzywały na wojnę
			17		Osłona maszy- ny		1
Piłka poza boiskiem			„Miara” szczęś- cia			20	
Do smaro- wania dachów				Pona- glenie na piśmie		8	22
Szpadel, rydel	11	Bank w grze			Twarz, oblicze		9
			12		Indyjski asceta		21

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Novalisa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

SUDOKU

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

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

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

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



MOJITO BEZALKOHOLOWE

Składniki:

pół limonki
2 łyżeczki brązowego cukru
garść liści mięty

1/4 szklanki kruszonego lodu
pół szklanki gazowanej wody

Sposób przyrządzenia:

Limonkę obrać ze skórki, pokroić na kawałki. Lód pokruszyć, liście mięty umyć. Najpierw do szklanki wrzucić cu-
kier, następnie lód, części limonki i mięte. Ugnieść składniki, a następnie wlać wodę gazowaną.

DRINK WHITE MADAM

Składniki:

80 g syropu smakowego kokosowego
30 g syropu smakowego bananowego
bita śmietana

40 g syropu smakowego waniliowego
100 g mleka
wiórki kokosowo-czekoladowe

Sposób przyrządzenia:

Wszystko wlać do sheakera z 3 kostkami lodu i wymieszać. Następnie przelać do szklanki koktajlowej wypełnionej
dwoma kostkami lodu. Wlać zawartość sheakera i ozdobić bitą śmietaną i posypać wiórkami.

JABŁKOWY GRZANIEC

Składniki:

0,5 litra soku jabłkowego
3 łaski cynamonu
łyżka miodu

2 ziarna kolendry
łaska wanilii
ewent. sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Do garnka wlać sok, wsypać przyprawy, doprowadzić do wrzenia. Przecedzić, wlać do kubka.

Tradycje

Pomorskie pułki kawalerii

W historii Polski ogromną rolę odegrała kawaleria. Polacy jako jeden z niewielu narodów na świecie darzył i darzy konie wielką estymą. Mimo tego że w wojsku obecnie nie ma oddziałów kawalerii, to działają stowarzyszenia, które kultywują tradycje kawaleryjskie. Ogromny wpływ na ich działanie wywarła kawaleria II Rzeczypospolitej.

Wpływ na powstanie w niepodległej Polsce kawalerii miała na pewno tradycja. To polska husaria zdecydowała w XVII wieku o zwycięstwach pod Kircholmem, Chocimiem i Wiedniem. W wieku XIX nasi ułani bronili Napoleona pod Samossierą. Kawaleria miała również duże znaczenie na Kresach Wschodnich w 1920 roku. Tam ze względu na podmokły i rozległy teren nasi ułani mogli prowadzić wojnę manewrową z bolszewicką Rosją.

Wspominając o sukcesach kawalerii nie sposób pominąć największej bitwy kawaleryjskiej 1920 roku, czyli bitwy pod Komarowem. Wówczas pierwsza dywizja jazdy starła się z wielokrotnie liczniejszą i silniejszą Armią Konną Budionnego.

W okresie międzywojennym w II Rzeczypospolitej istniało 40 pułków kawalerii podzielonych na 3 pułki szwoleżerów, 27 pułków ułanów oraz 10 pułków strzelców konnych. Prócz tego w Korpusie Ochrony Pogranicza istniały szwadrony kawalerii. Na wojnę w 1939 roku wyruszyło 41 pułków kawalerii w tym jeden pułk kawalerii KOP oraz zorganizowane później w ośrodkach zapasowych ze zmobilizowanych rezerwistów kolejne rezerwowe pułki kawalerii.

W pomorskich garnizonach umieszczono cztery pułki kawalerii. W Grudziądzu swoją siedzibę miał 18 Pułk Ułanów Pomorskich. W Chełmnie stacjo-



Grupa rekonstrukcji historycznej odtwarza pomorskie pułki kawalerii

nował 8 Pułk Strzelców Konnych. W Bydgoszczy kwaterowali kawalerzyści z 16 Pułku Ułanów Wielkopolskich im. gen. dyw. Gustawa Orlicz-Dreszera. Natomiast w Starogardzie swoją siedzibę miał 2 Pułk Szwoleżerów Rokitańskich. Wspomniane pułki wchodziły od 1937 roku w skład Pomorskiej Brygady Kawalerii. Oprócz czterech pułków kawalerii do brygady należały jeszcze: 11 Dywizjon Artylerii Konnej, 10 Szwadron Pionierów oraz 8 Szwadron Łączności. Te trzy jednostki stacjonowały w Bydgoszczy, podobnie jak sztab brygady.

Mieszkańcy Golubia, Dobrzynia i okolic mogli służyć

w Pomorskiej Brygadzie Kawalerii. Część z nich na pewno powołano do najbliższych pułków w Chełmnie i Grudziądzu.

18 Pułk Ułanów Pomorskich został sformowany w czasie powstania wielkopolskiego. Pułk brał udział w zajmowaniu Pomorza przyznanego traktatem wersalskim Polsce. Walczył w wojnie polsko-bolszewickiej. Po okrążeniu przez Armię Czerwoną w lipcu 1920, przeszedł na Łotwę. 18 sierpnia powrócił do Polski przez Lipawę, Gdańsk i wziął udział w drugiej fazie bitwy nad Niemnem. W kampanii polskiej 1939 roku pułk walczył w składzie Armii Pomorze. Najśłynniejsza szarża tego pułku miała miejsce 1 września 1939 w czasie bitwy pod Krojantami koło Chojnic. 4 września pułk został rozbity i przestał istnieć jako samodzielna jednostka. Żołnierze pułku walczyli w bitwie nad Bzurą, a jedynie nieliczni przebili się do walczącej Warszawy.

8 Pułk Strzelców Konnych Pułk został sformowany w 1921 roku w Chełmnie. W latach 1921-1924 pułk był jed-

nostką jazdy dywizyjnej, podporządkowaną dowódcy Okręgu Korpusu Nr VIII w Toruniu. W kwietniu 1924 wraz z pozostałymi pułkami strzelców konnych przeformowany został w oddział kawalerii samodzielnej i podporządkowany dowódcy nowo powstałej XV Brygady Kawalerii. W marcu 1929 pułk podporządkowany został dowódcy Brygady Kawalerii „Toruń”, która w 1934 przemianowana została na BK „Bydgoszcz”, a 1 kwietnia 1937 na Pomorską Brygadę Kawalerii.

We wrześniu 1939 roku jednostka walczyła w bitwie nad Bzurą, pod Ozorkowem. Jeden szwadron 8 PSK przebił się do Warszawy, bronił stolicy w rejonie Dolnego Mokotowa.

Obecnie w Chełmnie działa grupa rekonstrukcji historycznej, która odtwarza pomorskie pułki kawalerii. Co ciekawe współcześni ułani z Chełmna brali udział w zeszłym roku w Sarmackich Potyczkach Wierzchem w Karłowku.

tekst i fot.

Szymon Wiśniewski



Współcześni ułani z Chełmna

Publikacje

Historia prasy

Prezentujemy „Kronikę Rypińską” - kolejny tytuł, w którym można było znaleźć informacje o Dobrzyniu nad Drwęcą i okolicznych miejscowościach.

Dobrzyń nad Drwęcą w okresie międzywojennym należał do powiatu rypińskiego. Na tym terenie można było kupić „Słowo Pomorskie”, „Gazetę Wąbrzeską” oraz miejscowe – powiatowe czasopismo „Kronikę Rypińską”.

Kronika ukazywała się w latach 1924-1932. Przez pierwszy

rok była dwutygodnikiem, a od 1925 roku tygodnikiem. Redaktorami tego pisma byli: Franciszek Barcikowski, Wacław Małanowski, Ignacy Gralkowski oraz Stanisław Kokoszyński.

W kronice dominowały informacje z Rypina, ale również można było znaleźć tam „newsy” z Do-

brzyna, Dulska i Radomina.

Wydawanie „Kroniki Rypińskiej” wznowiono w latach 90. ubiegłego wieku. Pismo wychodzi do dnia dzisiejszego i jest wydawane przez Urząd Miejski w Rypinie.

tekst i skany

Szymon Wiśniewski

Rok II.	8 Listopada 1925 r.	Nr 44.
KRONIKA RYPIŃSKA		
TYGODNIK.		
PRENUMERATA MIESIĘCZNA:	REDAKCJA I ADMINISTRACJA	CENA OGŁOSZEŃ:
W Rypinie 1 zł.	RYPIN, PLAC SIENKIEWICZA 2	Stronice 34 Zł.
Z odnośnikiem 1,20 gr.	Telefonu Nr 56.	1/4 stronicy 20 „
Zamiejscowa 1,20 gr.	Redakcja czynna we wtorki i piątki	1/2 „ 12 „
Cena pojedynczego egz. 30 „	od 6-ej do 7-ej po poł.	3/4 „ 6 „
		1/2 „ 3 „
		Przed tekstem o 50% drożej.
Administracja czynna codziennie od godziny 9-ej do 1-ej po poł. i od 3-ej do 6-ej po poł.		

Płonne. Do zarządu gminnej kasy pożyczkowo-oszczędnościowej wybrani zostali: Stanisław Rzymkowski z Trąbina, Bronisław Borzechowski z Łubek i Ignacy Głowacki z Trąbina.

Dobrzyń n. Drw. Na posiedzeniu w dniu 24 października r. b. Rada Miejska postanowiła pieniądze osiągnięte ze sprzedaży kamienia obrócić na kupno drzewek do zadrzewiania ulicy Skępskiej i części ulicy Kilińskiego. Wobec częstych kradzieży postanowiono wyznaczyć czas nocnego stróżowania od godziny 11 w nocy do 6 rano.

Płonne. Zebranie gromadzkie wsi Płonko uchwaliło w dniu 10 b. m. zgodzić się na włączenie folwarku Szafarnia do sołectwa Płonko.

Porady specjalisty

W zaklętym kręgu odchudzania

Dążenie do idealnej masy ciała jest jednym z najczęściej podejmowanych wyzwań, niezależnie od płci i wieku. Zdesperowani i pragnący za wszelką cenę pozbyć się kilku tych zbędnych kilogramów, potrafimy sięgnąć po najbardziej drakońskie i ekstremalne sposoby. Wierzmy we wszystko, co daje choć nikłą szansę, że nasze marzenie może być spełnione. Często dzieje się to wysokim kosztem, nie tylko naszego portfela, ale przede wszystkim naszego zdrowia. Jeśli planujesz podjąć próbę odchudzania, warto zapoznać się z kilkoma ważnymi faktami, mitami i ciekawostkami, które pozwolą uniknąć błędów.

Jedzenie jak narkotyki

Często słyszymy: nie potrafię z tego zrezygnować, muszę to zjeść. Jest w tym sporo prawdy. Jak to możliwe? W czasie pewnego eksperymentu, który trwał pół roku, naukowcy śledzili aktywność mózgu podczas picia koktajlu naturalnego i smakowego u 26 kobiet. Okazało się, że im częściej sięgamy po smakołyki, tym więcej ich organizm potrzebuje, aby był zadowolony. Zaburzony zostaje więc system nagrody i kary. Jest to nic innego jak mechanizm działania narkotyków.

Predyspozycja do otyłości

Często zastanawiamy się, dlaczego jedni jedzący wysokokaloryczną czy żywność bogatą w energię i pozostają szczupli, a inni tyją. Jak donoszą naukowcy z Yale School of Medicine, masa ciała jest ustalona w rozwijającym się mózgu przed urodzeniem. Przeprowadzono badania na szczurach, które były hodowane tak, aby ich podatność na otyłość wywoływaną dietą była znana przed podaniem posiłków bogatych w tłuszcz i wysokokalorycznych. Zaobserwowano, iż szczury mające tendencje do otyłości, posiadały różnice w centrum głodu i sytości w mózgu. W ich przypadku neurony, które sygnalizują sytość, nie spełniały dobrze swojego zadania. Działały zbyt wolno, ponieważ były blokowane przez inne komórki. Z kolei w przypadku szczurów opornych na otyłość, neurony sygnalizujące sytość były bardziej aktywne i gotowe do działania. Wydaje się więc, że to jak działają przekaźniki w naszym mózgu jest wyznacznikiem predyspozycji do otyłości. Istnieje więc przypuszczenie, iż nasze decyzje żywieniowe mogą mieć mniejsze znaczenie dla wzrostu masy ciała, niż połączenia w mózgu, które powstają w czasie rozwoju.

Hormony apetytu mogą przyczynić się do wzrostu masy ciała po zakończeniu diecie

O ile sam proces odchudzania z reguły przynosi pożądane efekty, o tyle stosunkowo trudno pacjentom jest utrzymać uzyskaną masę ciała na stałym poziomie. Dlatego też naukowcy z Compejo Hospitalario Universitario de Santiago w Hiszpanii zainteresowali się po-

ziomem hormonów apetytu. Otóż stężenie leptyny i greliny w krwi przed rozpoczęciem kuracji odchudzającej może służyć jako wskaźnik określenia predyspozycji do „wracania” utraconych kilogramów po zakończeniu kuracji odchudzającej. W tym celu przebadano 104 osoby, które miały nadmierną masę ciała, tj. nadwagę lub otyłość. Ochotnicy przez 8 tygodni stosowali niskokaloryczną dietę. Zarówno przed, jak i w trakcie oraz po zakończeniu procesu redukcji masy ciała dokonywany był pomiar masy ciała, mierzone było także stężenie hormonów apetytu w osoczu krwi. Zauważono wówczas, iż osoby z wyższym poziomem leptyny i niższym poziomem greliny w osoczu krwi przed rozpoczęciem diety odchudzającej były bardziej podatne na odzyskanie utraconych kilogramów. Wyniki tych badań mogą mieć duże znaczenie w przypadku leczenia otyłości.

Rzucenie palenia papirosów powoduje tycie

Niestety, papierosy nie są cudownym lekiem na otyłość, a ich odstawienie wcale nie musi wiązać się z pojawieniem się dodatkowych kilogramów. Prawdą jest, że podwyższają one tempo przemiany materii, jednak w tak niewielkim stopniu, że nie mają zdecydowanego wpływu na masę ciała. Skąd więc bierze się kilka tych dodatkowych fałdek? Otóż osoby, które tyją po rzuceniu nałogu często są same sobie winne. Brakuje im zajęcia i zamiast po papierosa, sięgają po dodatkowe przekąski. Zazwyczaj wynika to z przyzwyczajenia i odbywa się bezwiednie. Zatem jeśli zależy ci na utrzymaniu swojej masy ciała, kontroluj swoje nawyki. Miej zawsze pod ręką porcję świeżych warzyw, a unikniesz pochłaniania dodatkowych kalorii w postaci landrynek, chipsów, orzeszków czy paluszków.

Produkty o wysokiej zawartości skrobi są tuczające

Produkty o wysokiej zawartości skrobi często opisywane są jako tuczające. Do tej grupy należą: produkty zbożowe tj. płatki śniadaniowe, makaron, ryż, pieczywo, jak również niektóre owoce (banany) czy warzywa (ziemniaki). Produkty bogate w skrobię i inne węglowodany są istotnym źródłem energii.

Dzięki związaniu glukozy w długie łańcuchy, uwalniana jest ona powoli, potrawa syci na dłużej. Jak się okazuje, produkty te jednak najczęściej są niskokaloryczne i ubogie w tłuszcz. Stają się tuczające dopiero, gdy przesadzimy z ich ilością lub zostaną podane z dodatkami. Np. ziemniaki są wartościowym składnikiem posiłku, będącym źródłem potasu i białka. Jednak gdy podamy je z tłustym sosem lub tłuszczem, zamieniają się w bombę kaloryczną.

Pomijanie posiłków jest skuteczną metodą odchudzania

Najczęściej stosowanym sposobem odchudzania się jest rezygnacja z niektórych posiłków. Myślimy bowiem, że jeśli mniej zjemy, organizm będzie czerpał energię ze zgromadzonego w „boczkach” tłuszczu. Nie ma nic bardziej mylnego. Badania wskazują jednak, że osoby, które nie jedzą śniadania i rzadko spożywają posiłki w ciągu dnia, ważą więcej niż osoby jedzące śniadania oraz 4-5 posiłków każdego dnia. Dzieje się tak najprawdopodobniej dlatego, że osoby pomijające posiłki są bardziej głodne w ciągu dnia. Poza tym jedzenie mniejszych posiłków pomaga w kontrolowaniu apetytu.

Pij wodę przed posiłkiem, a schudniesz

Picie wody przed posiłkiem może wspomóc proces odchudzania? Postanowiono fakt ten sprawdzić. Przeprowadzono badania, w których udział wzięło 48 osób w wieku 55-75 lat. Podzielono je na dwie grupy. Pierwszej z nich zalecono dietę niskokaloryczną, drugiej – oprócz diety - kazano także wypijać przed posiłkiem 2 szklanki wody. Okazało się, że po upływie 12 tygodni badań osoby z pierwszej grupy schudły średnio po 5 kg, natomiast osoby z drugiej grupy – 7 kg. Tę cudowną odchudzającą moc wody można jednak bardzo prosto wytłumaczyć. Wypijając wodę przed posiłkiem dochodzi do zapełnienia żołądka, przez co zostaje mniej miejsca na pokarm. W rzeczywistości więc wcześniej czujemy się syci i mniej



zjadamy. Naukowcy przestrzegają jednak przed sięganiem po napoje słodzone, które stanowią dodatkowe źródło cukru. Warto pić wodę małymi łykami.

Krótkoterminowe obciążenie się może wpłynąć na zwiększenie masy ciała

Często zastanawiamy się nad skutkami siedzącego stylu życia oraz nadmiernego spożycia żywności. Według badań, krótkie okresy nadmiernego spożycia kalorii mają niekorzystny wpływ na masę ciała oraz magazynowanie tkanki tłuszczowej. Okazuje się, iż epizod 4-tygodniowej zmiany nawyków żywieniowych na rzecz spożywania dużej ilości energii i zmniejszenie aktywności fizycznej, może owo- cować wzrostem masy ciała oraz tkanki tłuszczowej nawet dwa lata po nim. Badanych podzielono na dwie grupy: kontrolną oraz badaną. W przypadku pierwszej z nich, sposób żywienia oraz aktywności fizycznej nie były zmieniane. Druga grupa zmniejszyła aktywność fizyczną oraz zwiększyła spożycie pokarmów. Zmiany były wprowadzone na okres 4 tygodni. Po zakończeniu doświadczenia odnotowano, iż grupa druga zwiększyła masę ciała średnio o 6,4 kg, które jednak najczęściej w przeciągu kolejnych 6 miesięcy zostały zgubione. Jednak, gdy badacze wrócili po roku do tych osób, zaobserwowali, że ich masa ciała była wyższa w stosunku do wyjściowych parametrów przed doświadczeniem. Jeszcze większe różnice były po dwóch i pół roku

od przeprowadzenia badania. Doświadczenie to pokazuje, że nawet krótkie epizody zwiększonego spożycia kalorii oraz braku aktywności fizycznej wpływają negatywnie na masę ciała i utrudniają odchudzanie, jak również utrzymanie wskazań wagi.

Jeśli chcesz schudnąć, podejdź do tego zdrowo. Najpierw trzeba znaleźć powód tycia, a potem go usunąć. Paradoksalnie drastyczne obniżanie ilości zjadanych pokarmów negatywnie wpływa na szybkość przemian metabolicznych, a co za tym idzie, utrudnia proces odchudzania. Prościej mówiąc, spowolniony lub rozregulowany metabolizm nie sprzyja odchudzaniu. Gdy porównamy szybkość przemian metabolicznych w organizmie, gdy jest on w stanie kilkudniowej głodówki, okazuje się, iż najniższy poziom metabolizmu pojawia się już po kilku dniach głodówki. Jest on mniejszy o 33% od podstawowego metabolizmu, gdy odżywasz się regularnie. Zatem jaki sens mają głodówki? W stanie najniższego poziomu przemian metabolicznych nie schudniesz lub będziesz chudnąć bardzo powoli.

Pamiętaj też, że spożywanie posiłków to też wydatek energetyczny. Jedzenie powoduje dwa rodzaje wydatków energetycznych: pobieranie i trawienie pokarmu połączone ze zwiększoną aktywnością fizyczną w trakcie tych czynności oraz przyswajanie wchłoniętych składników pokarmowych.

Specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska



Piłka nożna

Przygotowania na hali

Iskra Ciechocin w najlepsze przygotowuje się do rundy wiosennej. Lider B-klasy 30 stycznia wziął udział w turnieju towarzyskim w Jabłonowie Pomorskim. W rywalizacji uczestniczyło 5 zespołów. Pierwotnie awizowanych ekip było więcej, jednak z różnych przyczyn nie dotarły na turniej.

Zawody rozgrywane były systemem każdy z każdym, a mecz trwał 20 minut, tak więc zawodnicy naprawdę spędzili sporo czasu na parkiecie.

Iskra w czterech rozegranym meczach dwukrotnie wygrywała i dwukrotnie schodziła z parkietu pokonana. Ostatecznie 6 punktów pozwoliło piłkarzom z Ciechocina zająć 3 miejsce w turnieju.

PW

Skład „Iskry”: Bochuciński D., Jenczewski Sz., Kruczyński P., Kruczyński W., Marcinkowski M., Mikucki M., Wesołowski M., Wieczyński A., Wróblewski M.

Wyniki:

Iskra - Naprzód I : 0:1

Iskra - Naprzód II : 1:2

Iskra - Jeronimo : 8:0

Iskra - Old Boys : 4:3.



Piłka nożna

Piłka błotna

Jeszcze w poprzednim sezonie derbowe spotkania pomiędzy zespołami z Kowalewa Pomorskiego i Wąbrzeźna przykuwały uwagę kibiców czwartej ligi. W sobotę te zespoły spotkały się w pierwszym w tym roku meczu sparingowym, przygotowującym do wiosennej rundy rozgrywek ligowych.

Sparingowe spotkanie, które odbyło się w sobotę, na pewno nie ukazuje w pełni tego, w jakim stopniu zespoły Promienia i Unii są już przygotowane do wiosennej rundy spotkań. W o wiele gorszej sytuacji są piłkarze z Wąbrzeźna, którzy po jesiennej rundzie rozgrywek zdecydowanie zamykają ligową tabelę.

Wydawało się, że drużyna gospodarzy z łatwością da sobie radę ze zdekompletowanym, składającym się w znacznej mierze z młodych piłkarzy zespołem z Wąbrzeźna. Wskazywał na to także przebieg pierwszych dwóch kwadransów spotkania.

Owszem w 12. minucie piłka po rzucie wolnym wykonywanym przez unitów piłka znalazła drogę do bramki bronionej w pierwszej połowie przez Rafała Krzywanię, ale sędzia dopatrywał się w tej sytuacji pozycji spalanej i gola nie uznał. W tym miejscu należy zaznaczyć, że, jak to często bywa w wypadku sparingów, spotkanie było sędziowane bez udziału bocznych arbitrów i jeszcze wielokrotnie decyzje o pozycji spalanej budziły kontrowersje zawodników obu drużyn.

Po tej sytuacji piłkarze



drugiej połowie goście wiele zawdzięczali swojemu bramkarzowi

Promienia przejęli inicjatywę na boisku i na efekty nie było trzeba długo czekać. Najpierw w 21. minucie Daniel Szczodrowski, a 6 minut później były gracz wąbrzeskiej Unii Rafał Wąs wpisali się na listę strzelców, wyprowadzając zespół Promienia na dwubramkowe prowadzenie. Jednak unicy szybko otrząsnęli się po dwóch straconych bramkach i w 29. minucie Oskar Olszewski „na raty” pokonał bramkarza gospodarzy, zdobywając kontaktowego gola. Gdy wydawało się, że pierwsza połowa zakończy się stanem 2:1, unicy wyprowadzili szybką kontrę, którą celnym strzałem zakończył Dariusz Kalinowski.

Druga połowa meczu rozpoczęła się szczęśliwie dla drużyny gości, którzy po już pierwszej akcji wyszli na prowadzenie po bramce

zdobyciej przez Marcina Gołębia. Po objęciu prowadzenia unicy zaczęli grać uważniej w obronie i podopieczni Jerzego Heininga mieli duże problemy z oddaniem celnych strzałów. Wyrównującego i, jak się okazało, decydującego o wyniku spotkania, gola zdobył w 71. minucie Dariusz Ciepliński. Piłkarze Promienia mieli jeszcze kilka dogodnych sytuacji do strzelenia zwycięskiej bramki, ale na przeszkodzie stała im defensywa Unii i... fatalny stan płyty boiska na przedpolu bramki drużyny Unii. Po jednym ze strzałów zmierzająca do pustej bramki piłka zatrzymała się pośrodku błotnistej kałuży, skąd wybił ją jeden z obrońców Unii. Piłkarze Promienia w drugiej połowie nie wykorzystali z kolei innego z elementów fatalnej, sobotniej pogo-



Zmierzająca do pustej bramki Unii piłka zatrzymała się w błocie



Błotniste kałuże przed bramkami miały wpływ na wynik spotkania

dy: porywistego wiatru wiejącego w stronę bramki unitów, który ułatwiałby oddawanie strzałów z dystansu.

- Sprawiedliwym wynikiem byłoby 5:3 dla nas – powiedział po meczu trener Promienia Jerzy Heining.

Boiskowa rzeczywistość oka-

Promień Kowalewo Pomorskie - MKS Unia Wąbrzeźno 3:3 (2:2)

Bramki: 1:0 Daniel Szczodrowski (21.), 2:0 Rafał Wąs (27.), 2:1 Oskar Olszewski (29.), 2:2 Dariusz Kalinowski (45.), 2:3 Marcin Gołąb (47.), 3:3 (71.) Dariusz Ciepliński.

Promień: R. Krzywania, M. Pietrusiński, P. Kwiatkowski, D. Paprocki, D. Marski, P. Zarański, K. Kazanowski, D. Szczodrowski, P. Orłowski, P. Konieczny, R. Was, J. Kaczmarek, D. Kawula, S. Łęgowski, S. Stankiewicz, K. Opiński, M. Stempski, D. Ciepliński.

Unia: T. Zubrzycki, M. Olszewski, P. Wiśniewski, T. Liszaj, D. Kalinowski, P. Makowski, M. Taczynski, B. Waszkowski, T. Słojkowski, O. Olszewski, M. Gołąb oraz dwóch zawodników testowanych.

Widzów około 30.

tekst i fot.

Jarek Brzuska

Warcaby

Królowie szachownicy

We wtorek 1 lutego w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Kowalewie Pomorskim rozegrano II Gminny Turniej w Warcabach.

Rywalizowano w dwóch kategoriach wiekowych: klas I-III i IV-VI. O tytuł mistrza gminy walczyły dzieci ze szkół w Kowalewie, Pluskowęsach i Wielkiej Łące. Najlepsi we wszystkich kategoriach okazali się ci pierwsi. Wśród chłopców w klasach I-III wygrał Mateusz Jaskulski. W tej samej kategorii wiekowej tryumfowała Joanna Barczyńska. Wśród starszych dzieci najlepsi okazali się odpowiednio: Paweł Jasieniecki i Aleksandra Łabich.

PW

Wyniki:

Chłopcy I - III

1. Mateusz Jaskulski
SP Kowalewo
2. Patryk Jaros
SP Pluskowęsy
3. Jakub Chlebowski
SP Pluskowęsy

Dziewczynki I-III

1. Joanna Barczyńska
SP Kowalewo
2. Zuzanna Tałanda
SP Kowalewo
3. Natalia Dąbrowska
SP Pluskowęsy

Chłopcy IV-VI

1. Paweł Jasieniecki
SP Kowalewo
2. Maciej Śliwiński
SP Wielkie Rychnowo
3. Arkadiusz Arbart
SP Kowalewo

Dziewczeta IV-VI

1. Aleksandra Łabich
SP Kowalewo
2. Anna Legan
SP Wielka Łąka
3. Karolina Kałon
SP Pluskowęsy



SYTUACJA:

Czy zawodnik może zejść do szatni swojego zespołu w trakcie meczu i nie robiąc za niego zmiany?



DECYZJA:

TAK

Wedle przepisów zawodnik może opuścić boisko z powodu kontuzji i jeżeli trener, a właściwie kierownik drużyny nie zgłosi zmiany to drużyna może grać w 10 przeciwko 11 i sędzią nie przerwie meczu z tego powodu.

W tym przypadku zawodnik po kontuzji opuścił murawę a ze względu na bliskość przerwy trener poczekał z ewentualną zmianą aby dać zawodnikowi wchodzącemu więcej czasu na rozgrzewkę.

SYTUACJA:

Napastnik uderza zza pola karnego, piłka odbija się od poprzeczki następnie od ręki gracza (gra w tej samej drużynie co strzelający) i piłka wpada do bramki. Chwila zawahania i sędzią pokazuje że nie ma gola dodatkowo pokazując żółtą kartkę dla gracza który dostał w rękę. Czy bramka powinna zostać uznana. (Ręka była ewidentnie przy ciele a piłka prosto niefortunnie w nią uderzyła)



DECYZJA:

TAK

Generalną zasadą jest tutaj celowość zagrania, która jest interpretowana w ten sposób - należy odpowiedzieć na pytanie, czy zawodnik wykonał celowy ruch ręką, bądź całym ciałem w celu zagrania piłki ręką, czy też piłka odbiła się od nieruchomego zawodnika.

Sędziowie często mówią - ręka do piłki, czy piłka do ręki?

Piłka ręczna

Z parkietu na wizję

Szczypiornistki z Kowalewa Pomorskiego z parkietu przeniosły się na telewizyjny ekran. Wszystko za sprawą telewizji TVP Bydgoszcz, która 2 lutego wyemitowała o nich specjalny program.

Nie ulega wątpliwości, że piłka ręczna to jedna z najbardziej efektywnych, ale i najbardziej zaniedbanych dyscyplin sportowych - przynajmniej w naszym kraju. W naszym regionie oraz powiecie wciąż najbardziej stawia się na piłkę „kopaną”. Tymczasem zawodników, którzy zrobili większą karierę np. reprezentacyjną mamy jak na lekarstwo. Tymczasem z najbliższej okolicy pochodzą reprezentanci Polski w piłce ręcznej:

Karolina Kudłacz z Wąbrzeźna czy Patryk Kuchczyński grający w swoich juniorskich latach w Brodnicy.

Program wyemitowany w TVP Bydgoszcz 2 lutego zaprezentował publiczności w województwie zarówno seniorski, jak i juniorski zespół Olimpijczyka Kowalewo. Za seniorkami II ligowy sezon, a młodsze szczypiornistki czekają mistrzostwa województwa. Zespół z rocznika 1999, a więc

skupiający zawodniczek zaledwie 12-latkę ma już na swoim koncie sporo sukcesów. W ubiegłym roku zwycięsko wychodził z turniejów w Gardeji, Rejewie, Dębnie i Płocku. Wszystkie turnieje miały ogólnopolską obsadę.

Miejmy nadzieję, że za kilka lat o piłkarkach i piłkarzach ręcznych z naszego powiatu będzie jeszcze głośniej w telewizji.

PW

Piłka ręczna

Walecznie, chociaż bez awansu

W piątek i sobotę w hali Publicznego Gimnazjum w Kowalewie Pomorskim rozegrano ćwierćfinał Mistrzostw Polski juniorek w piłce ręcznej. Barwy gospodarzy reprezentował Olimpijczyk Kowalewo. W ostatnim dniu turnieju mecze rozegrano w Wąbrzeźnie.

W piątek Olimpijczyk Kowalewo podejmował MKS Ochota Warszawa. Kowalewianki przegrały 39:30.

Mecz od jednobramkowego zwycięstwa rozpoczęły kowalewianki po strzale Karoliny Garkowskiej. Później do głosu doszły zawodniczki z Warszawy. Jeszcze w 16. minucie po gołu Ewy Rybickiej było 9:10, ale później przewaga szczypiornistek ze stolicy rosła i w 30. minucie wzrosła do 4 bramek. Na przerwę gospodynie schodziły przegrywając 16:20. W drugiej połowie przewaga Ochoty Warszawa jeszcze rosła i w 40. minucie osiągnęła najwyższy poziom 13 bramek. W meczu z Warszawą najskuteczniejszą zawodniczką Olimpijczyka była Karolina Garkowska (11 bramek), a następnie Aleksandra Węgłerska (9 bramek). Dodatkowo gospodynie spędziły 6 minut na ławce kar. W drugim piątkowym meczu Sambor Tczew rozgromił UKS

Dąbrówkę Gniezno 45:21.

W sobotę w pierwszym spotkaniu Ochota Warszawa wygrała z Dąbrówką 39:18. Punktualnie w południe na parkiet wyszły zawodniczki Olimpijczyka. Naprzeciw gospodyń stanęły szczypiornistki z Tczewa. Niektórzy przed spotkaniem obawiali się o jego przebieg i wynik, ponieważ Tczew w piątek zmiotł z parkietu Gniezno. Okazało się jednak, że nie taki diabeł straszny jak go malują.

Pierwsza połowa charakteryzowała się konsekwentną i szybką grą Tczewa. Z kolei Olimpijczyk grał nieskutecznie. Na początku spotkania gospodynie przestrzeliły dwa rzuty karne. Piłka odbijała się również od słupków bramki rywali. Problemem kowalewianek był szybki powrót do obrony. W 20 minucie spotkania było 6:9 dla gości z Tczewa. Większość z 6 bramek kowalewianki zdobyły rzutami z dystansu. Całe sobotnie spotkanie mogło być bardzo

stresujące dla widzów, ponieważ zawsze kiedy gospodynie dochodziły rywalki na dwie bramki rywalki ponownie odskakiwały. Sytuacja powtarzała się kilkakrotnie. Jeszcze w 26. minucie po karnym Garkowskiej było 11:13 dla Tczewa. Wystarczyły jednak trzy minuty i wynik zmienił się na 11:15. I właśnie z takim rezultatem obie drużyny zeszły do szatni.

Początek drugiej odsłony meczu mógł zwiastować klęskę Kowalewa. W 35. minucie było już 12:25 dla gości. Wysoka przewaga musiała uspić Tczew. Olimpijczyk ruszył odrabiać straty. Od 37 do 41 minuty bramki dla Kowalewa zdobyły: Garkowska, Węgłerska, ponownie Garkowska, Przybyszewska, Guttman, Węgłerska i ponownie Przybyszewska. Przewaga Tczewa z 9 bramek w kilka minut stopniała do trzech. Trener gości, który wziął przerwę techniczną strofował swoje podopieczne wypominając im, że Kowalewo

gra dokładnie to samo co tczewianki w pierwszej połowie. Pauza przydała się szczypiornistkom z Tczewa, ponieważ przez kilka kolejnych minut potrafiły utrzymać 4-5 bramkową przewagę. Ostatnie 10 minut meczu to już zażarta walka na dystansie dwóch bramek. Za każdym razem, kiedy kowalewianki mogły zbliżyć się na jedną bramkę do rywalki albo brakowało szczęścia, albo skuteczności. W tym okresie meczu na szczególną pochwałę zasłużyła Węgłerska, która kilkakrotnie uciekała do kontrataku. Po kilku takich rajdach wzdłuż całego boiska i zdobyciu bramki konieczna była pomoc sanitariusza. Po przeciwnej stronie boiska między słupkami dwoiła się i troiła Monika Orzechowska. Spełniła swoje zadanie. To w ataku zabrakło kropki nad i. O ostatecznej przegranej mogły zaważyć dwa obronione przez bramkarkę gości rzuty karne. Ostatecznie po bardzo nerwowej końcówce wygrał Tczew 30:26.

W meczu z Tczewem 10 bramek rzuciła Karolina Garkowska, 9 Aleksandra Węgłerska, 3 Natalia Przybyszewska, 2 Paulina Guttman i po jednej Karolina Szymańska i Ewa Rybicka. Na ławce kar kowalewianki spędziły 6 minut.

Trzeciego dnia zmagania odbyły się w Wąbrzeźnie. Jako pierwsze zostało spotkanie pomiędzy drużynami pewnymi już awansu do półfinałów mistrzostw kraju.

Mecz pomiędzy zespołami MKS Sambor Tczew i MKS Ochota Warszawa decydował jednak o tym, która z tych drużyn zajmie pierwsze miejsce w turnieju ćwierćfinałowym. Spotkanie było w miarę wyrównane tylko przez pierwszy kwadrans, kiedy to piłkarki z Tczewa dotrzymywały jeszcze kroku rywalkom. Później warszawianki przyspieszyły tempo gry, schodząc na przerwę z siedmiobramkowym prowadzeniem, które utrzymały do końca wygranego 26:33 spotkania.

Piłkarki UKS Olimpijczyk Kowalewo także rozstrzygnęły spotkanie jeszcze w pierwszej połowie. Po dość nerwowym początku meczu sukcesywnie zwiększały swoją przewagę, by na przerwę zejść z parkietu przy prowadzeniu 20:10. Taki wynik był zasługą doskonale tego dnia broniącej Moniki Orzechowskiej i najlepiej rzucającej w zespole Olimpijczyka Aleksandry Węgłerskiej, która w całym spotkaniu zdobyła 14 bramek. „Zasługa” leżała także po stronie szczypiornistek z Tczewa, które nie potrafiły wykorzystać swojej przewagi fizycznej i momentami raziły nieskutecznością rzutów. Druga połowa spotkania przebiegała już w wolniejszym tempie i piłkarkom z Kowalewa Pomorskiego udało się bez trudu utrzymać dające trzecie miejsce w turnieju prowadzenie.

tekst i fot. PW, JB



Orzechowska, Przybyszewska i Szymańska - współpraca w obronie



Walka w defensywie z obrotową Tczewa



Karolina Szymańska faulowana przez rywalkę



Po kilku rajdach na połowę przeciwnika, Węgłerskiej potrzebna była pomoc sanitariusza

