



PROMOCJA
na cały asortyment

SKŁAD WĘGLA
ul. Szosa Rypińska
naprzeciw szpitala

**ATRAKCYJNE CENY
SPRZEDAŻ RATALNA**

tel. 881 005 188

**OFERUJĘ
PELLET DRZEWNY**
WYSOKIEJ JAKOŚCI
DOSKONAŁY ZAMIENNIK
EKO-GROSZKU
(pakowany w 15kg worki)

DOWÓZ GRATIS

TEL. 606-148-049

**JUŻ OTWARTE
5.10.15.**

ul. Piłsudskiego 14/1, Golub-Dobrzyń
(naprzeciwko policji)

Zapraszamy!
Poniedziałek - Piątek 9-17
Sobota 9-14
tel. 516 126 855

Golub-Dobrzyń Zwijają tory

Od kilku tygodni trwają prace przy demontażu linii kolejowej Brodnica-Kowalewo, niedawno robotnicy dotarli do Golubia-Dobrzynia. Dla miasta to koniec pewnej epoki

► str. 3

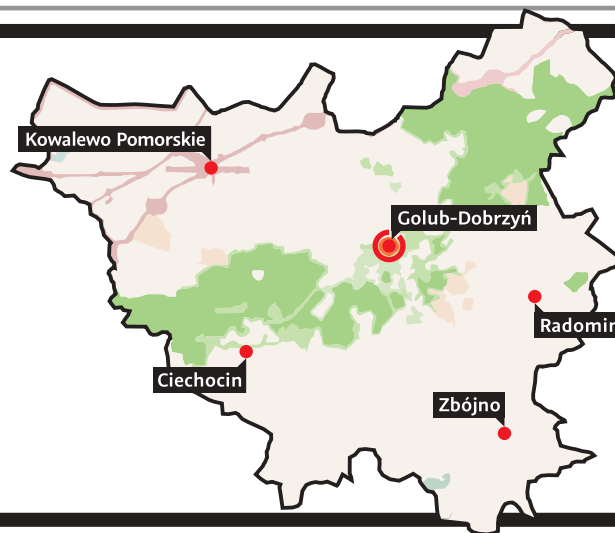
CZWARTEK
20 KWIETNIA 2017

ISSN: 1899-864X

1,99 zł
w tym 5% VAT

nr 16/2017 (442)

CGD



TYGODNIK REGIONU GOLUBSKO-DOBZYŃSKIEGO

Słuchajska bezpańska?

GOLUB-DOBZYŃ ► Nawierzchnia ulicy Słuchajskiej od lat popada w ruinę. Do remontu uda się być może doprowadzić, kiedy zostanie wyjaśnione, kto tak naprawdę jest za tą drogą odpowiedzialny



Na sesji rady miasta Golub-Dobrzynia radny Szymon Wiśniewski zwrócił uwagę na tragiczny stan fragmentu ulicy Słuchajskiej, który łączy drogę powiatową w kierunku Słuchaju i Skępska z drogą wojewódzką – ulicą Toruńską.

– Droga Słuchajska wygląda tragicznie – mówił Szymon Wi-

zuje się, że droga leży w części na terenie miasta i gminy. Spory jej kawałek nie ma właściciela.

Miasto jest właścicielem tylko nieco ponad 26 proc. drogi. Najwięcej posiada Nadleśnictwo Golub-Dobrzyń – 44 procent. Starostwo Powiatowe jest właścicielem tylko 3 proc. powierzchni. Reszta prawie – 26 procent nie należy do nikogo.

Problem ulicy Słuchajskiej nie pojawił się nagle. Przez lata żaden samorząd nie uważał się za właściciela tej drogi. O lasach państwowych nikt wówczas nie mówił. Odbijano nawzajem piłeczkę na drugą stronę. Problem jej stanu jest bagatelizowany, bo podobno niewielu kierowców z niej korzysta, co jest logiczne, bo unika jej każdy kierowca dbający o zawieszenie w aucie. Co odważniejsi jednak, którzy dojeżdżają do pracy w firmach przy ulicach Dworcowej i PTTK, nie chcą stać w korkach w mieście korzystając z ulicy Słuchajskiej. Co więcej, w czasie największej imprezy w mieście – turnieju rycerskiego ulica PTTK jest zamknięta i Słuchajska jest w tym czasie jedną z ważniejszych arterii w mieście.

– Podczas analizy tego tematu okazało się, że od czasów II wojny światowej nikt nie uporządkował kwestii gruntów



w tym miejscu – dodaje radny. – Gdy droga była w takim stanie, nikt nie myślał o remoncie. Gdy jej stan jest fatalny okazuje się, że nagle droga jest czysta. Jak zapewnił na sesji burmistrz Mariusz Piątkowski władze miasta i starostwo powiatowe zastanawiają się jak rozwiązać ten problem. Do sprawy wrócimy już wkrótce.

Tekst i fot. (magbet)

DOFINANSOWANIE DZIAŁALNOŚCI ROLNICZEJ PROW 2014-2020

- restrukturyzacja małych gospodarstw 60.000 zł.

- różnicowanie w kierunku działalności nierolniczej 100.000 zł.

DORADCY PROW
508-067-008, 735-574-307

REKLAMA

Dom na sprzedaż
tel. 795-701-701

REKLAMA

SKŁAD OPAŁU
tel. 530 170 270
ul. Dworcowa 2, Kowalewo Pom.

*workujemy
wszystko*

Ciągniki pasją życia

GOLUB-DOBRZYŃ ▶ Stowarzyszenie Klub Miłośników Starych Ciągników i Maszyn Rolniczych „Retro – Traktor” już teraz zaprasza na IX Wystawę Starych Ciągników i Maszyn Rolniczych, która odbędzie się w czerwcu. Imprezę wsparł urząd miasta



Wystawa starych ciągników i maszyn rolniczych będzie już organizowana po raz 9

W tym roku z urzędu miasta klub otrzymał dofinansowanie w kwocie 4500 złotych. Pieniądze te pozwolą zorganizować IX Wystawę Starych Ciągników i Ma-

szyn Rolniczych, która odbędzie się w czerwcu. Na wystawie swoje zbiory zaprezentuje 100 kolekcjonerów z całej Polski.

– Moja przygoda ze stary-

mi ciągnikami zaczęła się już w latach 2003-2004 – opowiada Michał Piotrowski, prezes Stowarzyszenia Klub Miłośników Starych Ciągników i Maszyn Rolni-

czych „Retro – Traktor”. – Wtedy to wspólnie z moim przyjacielem Grzegorzem Przystalskim zaczęliśmy brać udział w wystawach maszyn rolniczych. Były to wystawy na szczeblu powiatowym i wojewódzkim, gdy województwem było jeszcze województwo toruńskie. Oficjalnie klub powstał w 2007 roku. Powstało Stowarzyszenie – Klub miłośników starych ciągników i maszyn rolniczych „Retro-Traktor”. Założycielami było 15 członków, fascynatów starych maszyn rolniczych.

Oprócz Michała Piotrowskiego we władzach klubu zasiadają wiceprezisi: Grzegorz Przystalski i Wit Sobiecki.

– Na samym początku pozyskaliśmy stary silnik parowy, który napędzał gorzelnię w Gutowie pod Brodnicą – dodaje prezes Klubu. – Nasza działalność rozwijała się. Zaczęliśmy kupować, często z własnych środków stare maszyny rolnicze i następnie przywracaliśmy je do życia. Nasze stowarzyszenie składało się w początkowym etapie z kilku kolekcjonerów a w chwili obecnej mamy ich kilkudziesięciu i to z całej Polski. Najstarszy z na-

szych członków liczy sobie 87 lat i jest to Stanisław Korzeniowski z Lisewa. Zaczęliśmy być zapraszani na różne wystawy i zloty starych ciągników rolniczych. Z naszymi eksponatami byliśmy już w wielu krajach całej Europy. Sami też robiliśmy wycieczki, między innymi zwiedziliśmy muzeum techniki w Berlinie czy też muzea rolnictwa w Słowacji i Anglii.

Dwa lata temu stowarzyszenie poszerzyło zakres zbiorów o stary sprzęt wojskowy.

– Pozyskaliśmy w tym kierunku już następujące eksponaty: Samochód ciężarowy Kraz, samochód terenowy UAZ, dwa moździerze, działo przeciwlotnicze – wylicza Michał Piotrowski. – W naszych zasobach jest też działo dywizyjne i kuter saperski. Na tym polu największe zasługi ma na pewno Grzegorz Przystalski. To właśnie na jego prywatnej działce pobrał on odpowiednie magazyny gdzie mamy magazynowany nasz najlepszy sprzęt. Tam właśnie mieści się nasze stowarzyszenie.

(maw)

fol. archiwum

Ciechocin

Jak napisać książkę?

Monika Sawicka była gościem Gminnej Biblioteki w Ciechocinie w ramach akcji „Kwiecień miesiącem książki”.



W spotkanie z autorką zaproszono dzieci ze szkół podstawowych z gminy Ciechocin. Maluchy mogły dowiedzieć się w jaki sposób powstaje książka i w jaki sposób autor szuka pomysłów na pisanie. Dla młodzieży gimnazjalnej przygotowano za to warsztaty prowadzone przez autorkę. Nosił

tytuł „Książka marzeń”. O tym czy marzenia się spełnią i jak potoczą się losy autorów książki marzeń będzie można sprawdzić np. za kilka lat gdy ponownie do niej zajrzemy. Książki są w bibliotece w kuferku marzeń i będą czekać na marzycieli.

(pw), fot. nadesłane



**TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBRZYŃSKIEGO**

CGD

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 682 26 80
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor Naczelny:
Magdalena Betlejewska

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



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

Zwijają tory

GOLUB-DOBRZYŃ ▶ Od kilku tygodni trwają prace przy demontażu linii kolejowej Brodnica-Kowalewo, niedawno robotnicy dotarli do Golubia-Dobrzynia. Dla miasta to koniec pewnej epoki



PKP SA ostatecznie likwiduje linię kolejową nr 209 na 50-kilometrowym odcinku Kowalewo Pomorskie – Brodnica przez Golub-Dobrzyń. 1 listopada 1900 roku o godzinie 9.00 pierwszy w historii pociąg z Torunia do Brodnicy przez Kowalewo, Golub wtoczył się na stację w Brodnicy. We wrześniu 2005 roku minister infrastruktury podjął decyzję o likwidacji linii na odcinku od Brodnicy do Kowalewa Pomorskiego, a w lutym bieżącego roku rozstrzygnięto przetarg na demontaż linii. Przecina to wszelkie spekulacje na temat reaktywacji tego połączenia, choćby w wymiarze turystycznym. Podczas



sesji golubsko-dobrzyńskiej rady miasta padały propozycje, żeby na pozostałym nasypie kolejowym wybudować ścieżkę rowerową, jak czynią to inne samorządy w podobnych sytuacjach. Być może uda się ten pomysł wprowadzić w życie, jednak wymagałby on współdziałania wielu jednostek samorządu, o co u nas niełatwo. Pozostaje też kwestia niszczonego budynku dworca w Golubiu, na którego nie ma chętnych.

Pociągi zniknęły z lokalnego krajobrazu wiele lat temu i wszystko wskazuje na to, że znikła ostatnia nadzieja na to, że powrócą. Co na to mieszkańcy?

– Jak usłyszałam, że mają rozbierać tory to zrobiło mi się żal – mówi Teresa Kucińska z Golubia-Dobrzynia. – Piękne mam wspomnienia związane z PKP i myślę, że nie tylko ja. Cóż wszystko się zmienia, więc jak już likwidują to mogliby chociaż na to miejsce wybudować ścieżkę rowerową.

– Bardzo dobrze, że likwidowane jest coś, co od wielu lat było niewykorzystane – mówi Marek Łobodziński z Kowalewa Pomorskiego. – Przystanie psuć wizerunek miasta i okolicy. Poza tym może spowoduje, że amatorzy złomu zaprzestaną swojej działalności.

– Jeśli chodzi o moje zdanie to jestem przeciwko – mówi Wioleta Skarbek z Golubia-Dobrzynia. – Wszystkie miasta w okół, mimo że są mniejsze, mają więcej możliwości niż my. To smutne, że nie starali się odbudować, tylko wszystko rozbierają. Myślę, że fajnie byłoby móc jeździć pociągami do Torunia, Kowalewa czy Brodnicy.

(magbet), (kucia), (krzan)
fot. (magbet)

Powiat

Lekcje o pszczołach

Pszczoły i inne owady zapylające są kluczowe dla rolnictwa. Z myślą o polepszeniu świadomości dzieci w tym temacie późną wiosną do Zbójna, Płonno i Węgierska przybędą pszczelarze. Ich zadaniem będzie przybliżyć problemy z jakimi zmagają się hodowcy pszczół oraz przełamać stereotypy związane z tymi pożytecznymi owadami.

Pszczołki – ekoprzyjaciółki – to projekt Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego. Jest adresowany dla uczniów klas I-III. Przez sito kwalifikacji przebieły się trzy placówki z naszego powiatu: szkoły podstawowe w Zbójnie, Płonnem i Węgiersku. Pszczelarze przyjadą do tych miejscowości 25 i 29 maja. Zajęcia dla dzieci przeprowadzone będą w formie

warsztatów. Dzieci dowiedzą się m.in. jak chronić pszczoły, jak budować im azyle. Pszczelarze mają nadzieję, że poprzez dzieci dotrą także do ich rodziców – rolników. Niestety najczęściej przyczyną masowych padnięć pszczelich rodzin jest nieodpowiednie stosowanie środków ochrony roślin.

(pw)

Gmina Radomin

Docieplą szkołę

Budynek SP w Radominie, w której uczyło się już kilka pokoleń, doczeka się termomodernizacji. Prace mają być przeprowadzone w tym roku. Przetarg został już otwarty.



Tak obecnie wygląda Szkoła Podstawowa w Radominie

Termomodernizacja obejmie wymianę dachu oraz ocieplenie budynku, w tym poddasza. Wymianie ulegną okna, drzwi i zostanie zmodernizowane centralne ogrzewanie. Gmina przeznaczyła na tę inwestycję prawie 400 tys. zł. Została już podpisana umowa z urzędem marszałkowskim na dofinansowanie. Wyniesie ono 80% kosztów całości.

Do Urzędu Gminy Radomin wpłynęły 3 oferty przetargowe. Najkorzystniejszą cenowo jest oferta PUHP MURABET z Golubia-Dobrzynia. Swoje propozycje przedstawiły też firmy z Torunia i Włocławka. Przetarg nie został jeszcze rozstrzygnięty.

Daria Szpejenkowska
fot. nadesłane



GMINA RADOMIN ▶ Parking wyremontowany

W czwartek 13 kwietnia zakończyły się prace remontowe na parkingu w Dulsku. Parking ten mieści się przy Wiejskim Domu Kultury. Remont trwał około tygodnia i kosztował gminę 25 tys. zł. Betonowe płyty zdjęte z parkingu zostały zastąpione kostką brukową, zostały też obniżone krawężniki. Tutaj jest dobra wiadomość dla mieszkańców Płonka. Betonowe płyty zostaną wykorzystane do naprawy drogi w Płonku.

(daria), fot. nadesłane

nie bądź ŁOŚ
KUP OC/AC
nawet o połowę taniej!

**30 TOWARZYSTW
W 1 MIEJSCU**

CUK 15 LAT
UBEZPIECZENIA

Golub-Dobrzyń
Plac 1000-lecia 18, tel. 56 494 3767

◆ OC/AC ◆ FIRMY
◆ DOMY ◆ PODRÓŻE
◆ MIESZKANIA ◆ ŻYCIE

TERAZ!
Do każdej polisy pakiet
„POMOC PRAWNA”
GRATIS!

**30 Towarzystw
w 1 miejscu**

www.cuk.pl

ZADZWOŃ LUB PRZYJDŹ PO BEZPŁATNĄ KALKULACJĘ

OC i AC nawet **na 11 rat**

LINK4 warta. AVIVA Liberty

ERGO HESTIA Proama UNIQA Gothaer

TUZ InterRisk BZWB

Nasze sołectwo, nasze sprawy

GAŁCZEWKO ▶ Tym razem prezentujemy sołectwo Gałczewko w gminie Golub-Dobrzyń. Kieruje nim trzecią kadencję sołtys Józef Ogrodziński. Tym co wyróżnia sołectwo Gałczewko od innych jest funkcjonowanie na jej terenie gminnego gimnazjum



Sołectwem Gałczewko od 2007 kieruje Józef Ogrodziński

Sołectwo Gałczewko położone jest w niedalekiej odległości od Golubia-Dobrzynia. Obejmuje również wieś Gałczewo. Kieruje nim sołtys Józef Ogrodziński, który jest sołtysem już trzecią kadencję, od 2007 roku. W ostatnich wyborach miał konkurenta, ale wygrał znaczną ilością głosów. Wraz z małżonką Bernadettą prowadzi gospodarstwo rolne o powierzchni 11 hektarów. Mają dorosłą córkę, która mimo to, że prowadzi własne życie mieszka jeszcze z rodzicami. Jest również skarbnikiem wiejskiej spółki wodnej w Gałczewku.

– Początki sołtysowania były bardzo trudne, bo trzeba było się wszystkiego uczyć od początku – mówi sołtys. – Małżonka ma dosyć już tego sołtysowania, bo

odbija się to kosztem życia rodzinnego, ale mimo to wspiera mnie we wszelkich działaniach.

– Czym kierował się Pan startując w kolejnych wyborach?

– Startuję w pierwszych i następnych wyborach kierowałem się zawsze dobrem lokalnego społeczeństwa. Chciałem coś zrobić dla mieszkańców, aby im się lepiej żyło. Zawsze byłem przekonany, że można lepiej żyć na wsi. Jestem urodzonym społecznikiem a poparcie, jakie uzyskiwałem w kolejnych wyborach utwierdzało mnie w tym na 100%.

– Jaki jest budżet Pana sołectwa?

– Budżet sołectwa z uwagi na liczbę mieszkańców (w sołectwie

mieszka 408 osób) wynosi prawie 19 000 złotych, czyli nie jest taki mały. Rozdysponowaniem budżetu zajmuje się rada sołecka a ja tylko jestem wykonawcą jej woli. W tym roku na utrzymanie dróg lokalnych przeznaczono kwotę 4000 złotych. Na świetlicę, jej remont, montaż bramy wjazdowej, ułożenie kostki brukowej i jej całoroczne utrzymanie przeznacziliśmy kwotę 11 500 złotych. Zakup dodatkowych elementów siłowni zewnętrznej, która istnieje już od 2016 roku wydatkujemy kwotę ponad 2 000 złotych. Na dożynki gminne wydaliśmy 500 złotych. Pozostała kwota będzie przeznaczona na radę sołecką oraz drużynę miejscowej OSP.

– Czym żyje sołectwo?

– Na początku mojego sołtysowania założyliśmy Stowarzyszenie Rozwoju wsi Gałczewko, które za zadanie ma między innymi organizowanie życia kulturalnego na terenie naszego sołectwa. Organizuje ono imprezy dla dzieci i młodzieży, wyjazdy do kina i wycieczki rowerowe. Wspólnie z Kołem Gospodyń Wiejskich, uczestniczy w nim 10 pań, organizowane są zabawy andrzejkowe czy też bale sylwestrowe w naszej świetlicy. Nasza świetlica służy też mieszkańcom i jest ona wynajmowana na różne imprezy rodzinne. Wykorzystywana jest również przez uczniów gimnazjum, któ-

re funkcjonuje w Gałczewku. Od wielu już lat organizowane są jednodniowe wyjazdy nad morze do Sopotu, Stegny. Na początku na wyjazdy było wielu chętnych, ale z upływem czasu liczba chętnych trochę się zmniejszyła, ale mimo to wyjazdy są urozmaiceciem naszego rolniczego życia. Nie sposób wspomnieć o naszym wieńcu dożynkowym, który jest robiony przez nasze panie. W ostatnich dożynkach zajął on pierwsze miejsce wśród około 20 konkurentów. Nasze stowarzyszenie to nie tylko imprezy kulturalne, ale również pozyskiwanie środków unijnych na inwestycje. W ramach stowarzyszenia zrealizowaliśmy duży projekt. Wydaliliśmy 13 000 złotych na zakup krzeseł do świetlicy. Pozyskaliśmy również środki unijne na inne cele. Wspólnie z naszym radnym Ryszardem Skrzyniec-

kim w ubiegłych latach udało się nam odnowić drogę w centrum wsi a na odcinku od gimnazjum w Gałczewku do Gałczewa położyć chodnik. W planach mamy zamiar odnowić drogę w kierunku firmy Dombud. Ustawione zostały też lampy oświetleniowe. W tym roku zostanie również opracowany projekt rewitalizacji parku przy świetlicy przez byłego już mieszkańca naszej wsi.

– Jak układa się współpraca sołectwa z władzami gminy?

– O tym jak układa się nasza współpraca z władzami gminy niech świadczą nasze inwestycje. Bez pomocy gminy, bez osobistego zaangażowania wójta i jego urzędników nie byłoby takich efektów. Myślę, że dalsza współpraca będzie również owocna.

Rozmawiał i fot.
Marek Wiśniewski



Miejscem, w którym spotykają się mieszkańcy sołectwa jest świetlica wiejska

Szafarnia

Akordeonowy koncert

W sobotę na scenie Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni wystąpi akordeonowy duet – Włodzimierz i Iwan Gajdyczuk. Muzycy zagrają dzieła Fryderyka Chopina, Wolfganga Amadeusza Mozarta, Antonio Vivaldiego i Piotra Czajkowskiego.



– Wszystkich miłośników dźwięku akordeonu serdecznie zapraszamy w sobotę na godzinę 17.00 na wyjątkowy koncert „Klasyka na dwa akordeony” – zachęca Karolina Drązek z Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni. – Podczas tego wieczoru wystąpią bracia Włodzimierz i Iwan Gajdyczuk, którzy zaprezentują najśłynniejsze dzieła muzyki poważnej w nowych, mistrzow-

skich aranżacjach.

W programie koncertu znajdują się liczne utwory Fryderyka Chopina, Wolfganga Amadeusza Mozarta oraz Antonio Vivaldiego i Piotra Czajkowskiego.

Duet akordeonowy tworzą bracia Włodzimierz i Iwan Gajdyczuk. Pochodzą z miasta Czerniowce na zachodzie Ukrainy. Są absolwentami Akademii Muzycznej im. Piotra Czajkowskiego w Kijowie. Występowali w Polsce, Włoszech, Niemczech oraz na Ukrainie. Wykonują głównie muzykę baroku, ale także jazz i muzykę awangardową. W 2008r. otrzy-

mali wyróżnienie na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Akordeonowej w Przemyślu. Jako soliści są również laureatami międzynarodowych konkursów.

Koncert odbędzie się w sobotę o godzinie 17.00. Bilety w cenie 15/20 złotych można rezerwować za pomocą elektronicznego systemu rezerwacji, telefonicznie (56 682 79 30) lub przez internet e-mail: osrodek@szafarnia.art.pl. Mieszkańcy Golubia-Dobrzynia mogą dojechać na koncert darmowym Chopin-Busem, który zatrzymują się około godziny 16.20 przy budynku starostwa powiatowego przy Placu Tysiąclecia.

(szyw)

fot. nadesłane

Gałczewo

Dzień dla ekologii

7 kwietnia w Gimnazjum w Gałczewie świętowano Dzień Ziemi.



Jeszcze przed kulminacyjną imprezą uczniowie brali udział w konkursie plastycznym w którym zadaniem było przedstawienie sposobów segregacji śmieci dowolną techniką. W dniu Ziemi uczniowie uczestniczyli w apelu, który przybrał formę rozprawy sądowej. Oskarżona mieszkanka wsi wyrzucała do lasu odpady za

co skazano ją m.in. na nieprzeprowadzenie pogadanki w szkole na temat zanieczyszczenia środowiska.

W trakcie apelu uczniowie zachęcali również do adopcji bezdomnego psa, a na koniec odśpiewali piosenkę ekologiczną.

(pw)

fot. nadesłane

Czuwali przy grobie pańskim

GOLUB-DOBRYŃ ▶ Jak co roku od 13 lat, harcerze w Wielki Piątek czuwali przy grobie Jezusa w kościele pw. Świętej Katarzyny Aleksandryjskiej w Golubiu



Ustalanie kolejności wart w kościele

Organizacją czuwania w tym roku zajęła się dh. Magda Jaworska oraz dh. Kinga Dąbrowska. Harcerze obu drużyn przez całą noc stali na baczność przy grobie Jezusa. Zmiany wart odbywały się cyklicznie co 20 minut. Cała reszta czekała w Domu Kultury i brała udział w różnego rodzaju zajęciach. Przez całą noc harcerze integrowali się, służyli przy grobie Jezusa, śpiewali obrzędowe piosenki oraz te ulubione. W tym roku odbyła się również sesja fotograficzna obu drużyn.

– Dla dzieci, które dołączyły do naszej drużyny podczas ostatniego naboru, było to pierwsze czuwanie. Dlatego bardzo się ucieszyłam kiedy zobaczyłam ich zaangażowanie – opowiada

organizatorka Magda Jaworska. – Dzieci chętnie stały na warcie, z ochotą zdobyły także pisanki. Serce rośnie kiedy widzi się tak młodych ludzi, którzy mają tak wielką chęć do działania. Dla mnie jako organizatora jest to bardzo ważne. – podkreśla Magda.

– Już po raz drugi nasza drużyna brała udział wraz z 113 GDDH „BeZja” w czuwaniu przy grobie pańskim. – opowiada Weronika

Żółtowska, drużynowa 27 GDDH „Zdobycy Szlaków” im. Jana Pawła II. – W tym roku również spotkaliśmy się w Domu Kultury, gdzie zostały nam przydzielone warty. W przerwie między nimi, wspólnie wykonywaliśmy pisanek, kartki świąteczne oraz braliśmy udział w śpiewogranii. Jak zwykle świetnie spędziliśmy czas w gronie 113 GDDH „BeZja”. Nie zabrakło również czasu na obrady drużyny. Czuwanie przy gro-

bie pańskim jest dla mnie czasem zadumy, rozmyślań, a przede wszystkim przygotowaniem do Świąt Wielkiejnocy. – podkreśla Weronika.

Harcerze składają gorące podziękowania dyrektorowi Domu Kultury za udostępnienie miejsca na czuwanie. Gdyby nie to, nie spędzilibyśmy tak wspaniale świątecznego czasu. – podkreśla ją

Tekst i fot. (kucia)



Zastęp „Tropicieli” podczas sesji fotograficznej



Radosne malowanie jajek

Powiat

Ekstremalna Droga Krzyżowa

Trasa Ekstremalnej Drogi Krzyżowej miała długość 32 km, uczestniczyło w niej ok. 80 osób, każdą stację podsumowywała pantomima przedstawiająca stację.

To już druga edycja EDK w naszym powiecie, która polegała na przebyciu odpowiedniej ilości kilometrów po trudnych terenach nocą. – opowiada Patryk Gąsiorowski, z Golubia-Dobrzynia. – Trasę przygotowali Marian Warnel oraz

Adam Dołęgowski, którym bardzo dziękujemy. Początek i koniec miał miejsce w Parafii pw św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Dobrzyniu nad Drwęcą. Przebiegała przez takie miejscowości jak Dulsk, Kamionka, Bocheniec, Płonne i Rodzone. Po-

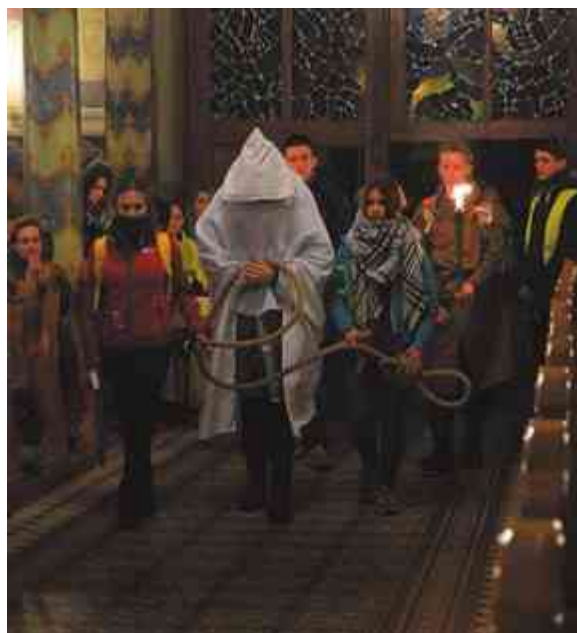
mysłodawcą EDK byli mieszkańcy naszego miasta, to oni dzwonili i pytali się czy i w tym roku będziemy takową przygotowywać. organizując to wydarzenie już drugi raz w wielką środę mieliśmy na celu wejście w truduum pachalne

wszyscy razem. W drodze krzyżowej brało udział około 80 uczestników w różnym wieku, to trochę mniej niż rok temu. Podejrzewam, że czynnikiem, który o tym zdecydował była pogoda. Wiele osób na pewno musiała się jej wystraszyć. Podziękowania muszą trafić do dwóch koordynatorek tego wydarzenia, a mianowicie do Marty Siemienik oraz Oliwii Przygońskiej. Obie pokazały, że wyrastają na wspaniałe liderki, którym nic nie jest straszne. To one kilka tygodni przed wydarzeniem pomagały przygotowywać od a do z. Najważniejszą osobą, bez której wczorajszy event by się odbył to ks. Paweł Solecki. To właśnie dzięki niemu przez ostatnie dwa lata nabyliśmy dużego doświadczenia w organizacji różnego rodzaju wydarzeń. Trasę przebyliśmy w przeciągu 8,5 godziny. Jesteśmy zadowoleni i umocnieni, dzięki temu co wczoraj przeżyliśmy. Każdy z biorących udział wytrwał do końca, to świadczy o wytrwałości. Emocje podczas drogi były wielkie. To naprawdę wielkie przeżycie. Zmęczenie wiadomo doskwierało, ale już następnego dnia rozmawiając z innymi organizatorami mówiliśmy o satysfakcji płynącej z zorganizowania

tego wydarzenia. Przy każdej straci odbywała się pantomima ukazująca sytuację panującą na stacji podczas drogi krzyżowej Jezusa. Każda stacja była przygotowana „po naszymu”. Towarzyszyły nam przemyslenia adekwatne do codziennego życia z XXIw. W trakcie staraliśmy się ukierunkować uczestników na to, aby skontaktowali się z bliskimi i wyznali im co czują. np. sms o treści „Jesteś dla mnie ważny, kocham cię”. Przekazywaliśmy sobie znak pokoju, staraliśmy się ukazać jedność wszystkich zgodmadzonych. – podkreśla Patryk Gąsiorowski, jeden z uczestników ekstremalnej drogi krzyżowej.

(kucia)

fot. nadesłane



REKLAMA

Kop Masz

**USŁUGI WOD-KAN
MELIORACJE
PRZYDOMOWE
OCZYSZCZALNIE
ŚCIEKÓW**

**www.kop-masz.pl
biuro@kop-masz.pl**

kom. 728 149 424

Wielkosobotnia tradycja

POWIAT ▶ Jak co roku wierni spieszyli w Wielką Sobotę do kościołów, by poświęcić pokarmy, które potem spożyli podczas niedzielnego śniadania

W koszykach można było znaleźć najróżniejsze rzeczy. Prócz tradycyjnej szynki, sera, chrzanu, jajka, soli i pieprzu czy chleba. Można było znaleźć ciasto, sałatkę warzywną, czekoladowe jajka i zajace oraz wino.

W kościele w Radominie

stoły ugięły się pod ciężarem koszyków z pokarmami. Parafianie jak zwykle postarali się i przystroili swoje koszyki. Proboszcz parafii w Radominie ks. Andrzej Majewski poświęcił pokarmy co pół godziny od dziesiątej do trzynastej. Po pokropleniu

wodą święconą składał parafianom serdeczne życzenia.

– Do koszyka wkładamy przede wszystkim tradycyjne produkty: jajka, chleb, wędlinę, chrzan, sól i pieprz. W naszym koszyku znajduje się też babka i baranek z czekolady – opo-

wiada Małgorzata Błasziewicz z Radomina. – Święta zawsze spędzamy w gronie rodzinnym. Rano, po rezurekcji, wspólnie jemy śniadanie. W tym roku wyjeżdżamy do innych członków rodziny. Lany poniedziałek spędzamy obficie. Każdy ma

przygotowane przybory do oblewania wodą, chociaż te małe, w kształcie jajek. Mężczyźni przygotowują różgi z brzozywych gałązek.

(kucia), (daria)
fot. (kucia), (daria),
(magbet)





Nagrodzili zwycięzców

KOWALEWO POMORSKIE ➤ Przed świętami zorganizowano uroczystą galę, na której rozdano nagrody w konkursach „Oznaki wiosny” oraz Wielkanocnego

Uroczystość rozpoczął swoim energetycznym występem zespół taneczny Fan. Zgromadzonych powitała dyrektorka Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury Barbara Niewidiał.

Do konkursu Wielkanocnego zgłoszono 210 prac, które oceniano w następujących kategoriach: palma, pisanka, stroik i tradycyjne ciasto wielkanocne. Na konkurs plastyczny w którym dzieci i młodzież przedstawiały oznaki wiosny na podstawie ulubionych dzieł literackich wpłynęła ponad setka prac.

Tekst i fot. (magbet)

KONKURS WIELKANOCNY

PALMA

I Świetlica Piątkowo
II Lena Galarda – Przedszkole Publiczne
II Piotr Blunkowski – SP Kowalewo Pom.
Julia Panter – SP Wielka Łąka
Wyróżnienie: Marcelina Połukord
(Przedszkole Publiczne)

PISANKA

I – Mikołaj Siwiec – SP Wielka Łąka,
II – Kacper Buczyński – SP Pluskowęsy
II – Mikołaj Kuźniar – SP Wielka Łąka,
III – Alicja Regulska – SP Wielka Łąka,
III – Wiktoria Małek – SP Wielka Łąka,
WYRÓŻNIENIA: Zuzanna Szulczewska
– Publiczne Gimnazjum,
Nicola Rożyńska – Świetlica
Socjoterapeutyczna,
Adam Kamiński – SP Wielka Łąka,
Magdalena Wiśniewska – SP Pluskowęsy

STROIK WIELKANOCNY

Przedszkole:

I – Krystin Jagielski – Przedszkole Publiczne
II – Marcel Dunajski – Przedszkole Publiczne
III – Wiktoria Pacholec – Przedszkole Publiczne
III – Lenka i Zosia Krawczyk – Przedszkole Publiczne
Wyróżnienia: Marta Belzyt – Oddział Przedszkolny SP Wielka Łąka,
Anna Mokwa – Przedszkole Publiczne.

Szkoła Podstawowa:

I – Marianna Wróblewska – SP Wielka Łąka
I – Kamil Kriger – SP Pluskowęsy,
II – Natalia Boniecka – SP Kowalewo Pom.
II – Blanka Gańczak – SP Kowalewo Pom.
III – Larysa Lewandowska – SP Kowalewo Pom.
III – Koło Plastyczne M-GOK,
III – Zuzanna Midura – SP Kowalewo Pom.
Wyróżnienie: Natalia Barczykowska
– SP Wielka Łąka,

Gimnazjum:

I – Jakub Osiński – Publiczne Gimnazjum,
II – Weronika Czachorowska – Świetlica Socjoterapeutyczna,
III – Paulina Bojanowska – Świetlica Socjoterapeutyczna.
Wyróżnienie: Martyna Mochalska – Publiczne Gimnazjum.

Dorośli:

I – Katarzyna Jaguś – Pluskowęsy,
II – Aktywiści Piątkowo,
III – Anna Racińska – Frydrychowo,
III – Angelika Jagielska – Bielsk.

W konkursie na tradycyjne ciasto wielkanocne nagrody otrzymali:

– Julia i Jakub Górni,
– Donata Szwesta i Kaludia Lipińska,
– Aktywiści Piątkowo.

KONKURS PLASTYCZNY „OZNAKI WIOSNY”

Kategoria 5-8 lat:

I Julia Szwesta – SP Kowalewo Pomorskie,
II Jagoda Cyrwus – SP Wielka Łąka,
III Marcelina Skorasińska – SP Kowalewo Pomorskie,
III Robert Sekulski – SP Pluskowęsy,
III Klaudia Żurawska – SP Wielka Łąka,
Wyróżnienie: Dawid Lewandowski – SP Pluskowęsy, Julia Stempska – SP Wielka Łąka, Cezary Wieczorek – Niepubliczne Przedszkole Entliczek Penticzek, Alan Świst – SP Kowalewo Pomorskie, Julia Szczurba – SP Wielkie Rychnowo, Agata Makowska – Przedszkole Publiczne w Kowalewie Pomorskim, Julia Urbańska – Przedszkole Publiczne w Kowalewie Pomorskim.

Kategoria 9-13 lat:

I Alicja Huttner – SP Wielka Łąka,
II Kinga Rudnicka – SP Kowalewo Pomorskie,
II Zuzanna Midura – SP Kowalewo Pomorskie,
III Julia Skowrońska – SP Wielka Łąka,
III Patrycja Przybyszewska – SP Pluskowęsy,
Wyróżnienie: Martyna Boniecka – SP Kowalewo Pomorskie.



REKLAMA

Kredyty dla ROLNIKÓW

Do 220 000zł
Nawet na 144 miesiące

Oprocentowanie od 2,90%

DOM FINANSOWY 

**Piłsudskiego 5
Golub-Dobrzyń**

**Wiele banków
w 1 miejscu**

500 122 247



Nawożenie dolistne i doglebowe a wartość kulinarna ziemniaków

UPRAWA ▶ Ziemniaki jadalne, choć ich spożycie w Polsce od lat systematycznie spada, nadal króluje na naszych stołach. Statystyczny Polak zjada ich około 100 kilogramów rocznie. Jak poprawić ich wartość kulinarną?

Te cechy użytkowe i właściwości organoleptyczne ziemniaków należą do pożądanych: zawartość skrobi poniżej 17 proc., zawartość solaniny do 15 mg/100 g, smak (cecha subiektywna, na którą mają wpływ: skład chemiczny bulw i zawartość solaniny), gładka i niepopękana skórka, jednolita barwa miąższu, niewielka głębokość oczek, kształt i wyrównanie bulw. Wyróżnia się ponadto trzy typy konsumpcyjne: sałatkowy, mączysty lub ogólnoużytkowy.

Zabiegi uprawowe

Plantator, dobierając odmianę na cele konsumpcyjne, powinien brać pod uwagę powyższe kryteria, by sprostać wymaganiom klientów. Należy też pamiętać, że odpowiednia agrotechnika i nawożenie dają możliwość poprawienia parametrów odpowiedzialnych za wartość kulinarną.

Prawidłowa głębokość sadzenia i właściwe uformowanie redlin chroni bulwy przed odślonieniem, które powoduje ich zazielenienie i tym samym zwiększenie zawartości toksycznej solaniny.

Wszelkie wady miąższu wynikają zazwyczaj z nieodpowiedniego

nawożenia. Najczęściej jest to efekt stosowania zbyt wysokich dawek azotu przy zbyt niskich dawkach potasu. W przypadku ziemniaków proporcja N:P:K w nawozach doglebowych powinna wynosić 1:0,5–1:1,5–2. Najważniejszym makroskładnikiem w uprawie jest potas. Podstawą jest doglebowe nawożenie tym pierwiastkiem, ale zaleca się również jego uzupełnianie dolistnie. Potas w dużym stopniu ogranicza występowanie ciemnej plamistości miąższu bulw, pozytywnie wpływa na zachowanie barwy podczas smażenia i gotowania. Jego niedobór powoduje pęknięcie bulw w czasie ich zawiązywania i wzrostu.

W uprawie ziemniaka bardzo dobre rezultaty daje zastosowanie dolistne od fazy kwitnienia nawozu Elvita NPK 3–10–45 + mikro w dawce 3 kg/ha. Zabieg można powtórzyć po upływie 7–10 dni. Poza polepszeniem jakości bulw, Elvita zwiększa również odporność roślin na suszę i wysokie temperatury.

Jeśli chodzi o nawożenie azotem, to zbyt niskie dawki tego pierwiastka obniżają plon z hektara, natomiast zbyt wysokie negatyw-

nie wpływają na jakość kulinarną i przechowalniczą bulw. Optymalną dawkę trudno ustalić bez dokładnej analizy gleby. W praktyce nie stosuje się więcej niż 100–120 kg na hektar. Wysokość dawki zależy też od długości okresu wegetacji. W ziemniakach jadalnych najlepiej zastosować azot w całości przed sadzeniem. Wyższe dawki azotu zwiększają podatność na zarazę ziemniaka, ospowość, rdzawą plamistość i brunatną pustowatość bulw. Nawożenia azotem nie powinno się wykonywać zbyt późno, tj. kiedy minęło już 70 proc. okresu wegetacyjnego. Bezpieczną alternatywą dla roztworu mocznika jest np. Elvita NPK 30–10–10 + mikro do stosowania nalistnego.

W przypadku ziemniaków jadalnych bardzo ważna jest też zdolność przechowalnicza bulw. Odpowiadają za nią: potas, wapń, magnez oraz bor. Wszystkie te składniki w odpowiednich proporcjach zawiera nawóz Elvita Ziemniak. Można go stosować od fazy zwierania międzyrzędzi do końca kwitnienia. Ponadto warto zaaplikować Elvitę Calcio Plus z dużą zawartością w pełni przyswajalnego wapnia.



Bor i wapń niwelują dodatkowo rdzawość i plamistość miąższu.

Konsumenci „kupują oczami”, więc liczy się wygląd skórki ziemniaków. Wzmacniając działanie wapnia, podnosząc odporność na choroby i uszkodzenia mechaniczne, warto więc zastosować dolistnie Elvitę Calcio Plus, szczególnie w połączeniu z Elvitą Bor. Badania wykazały efekt synergii w stosowaniu wapnia i boru – bor poprawia wchłanianie wapnia, zmniejsza porażenie bulw parchem i innymi chorobami skórki. Siarka i cynk również niwelują porażenie parchem, dlatego wskazana jest dolistna aplikacja produktów Elvita Cynk i Elvita siarczan magnezu.

O tym, czy ziemniaki będą się rozpadały podczas gotowania, decyduje zawartość suchej masy w bulwach. Najlepiej, aby nie przekraczała ona 18 proc. Korzystnie działa tu nawożenie roślin potasem, najlepiej w formie chlorkowej, oraz unikanie przenawożenia magnezem.

Na wartość kulinarną bulw ziemniaka oczywiście ma wpływ także odpowiednia uprawa oraz ochrona przed chorobami i szkodnikami. Równie istotny jest staranny zbiór, niwelujący uszkodzenia mechaniczne bulw oraz zapewnienie optymalnych warunków przechowywania.

(kb)

Hodowla

Przyczyny problemów z rozrodem loch cz. I

Jednym z najważniejszych wskaźników decydujących o opłacalności chowu trzody chlewnej, bez względu na to, czy prowadzonej w cyklu zamkniętym, czy otwartym, jest plenność gospodarcza loch.

Wskaźnik ten informuje o liczbie prosiąt uzyskanych od jednej lochy w ciągu roku kalendarzowego. Im jest on wyższy, tym niższe są koszty związane z utrzymaniem stada podstawowego, zysk hodowcy większy, a podaż i cena prosiąt na rynku stabilniejsze.

Chcąc osiągać jak najlepsze wyniki rozrodu i dużą liczbę zdrowych prosiąt do dalszego tuczu należy przestrzegać zaleceń dotyczących bioasekuracji, optymalnych warunków bytowych loch w poszczególnych grupach, zasad prawidłowego żywienia, utrzymania zdrowotności macior oraz zasad bezpośredniego postępowania z lochami w okresie okołorodowym. Poprawienie błędów w tych obszarach pozwala ulepszyć ekonomikę produkcji trzody chlewnej we własnym gospodarstwie.

Zapewnienie odpowiednich pomieszczeń dla loch, gwarantujących wysoki dobrostan, ma duży wpływ na płodność. Zbyt

duża obsada w kojcach grupowych dla loch niskoprosnych podnosi ryzyko wystąpienia agresji. Stres oraz przemoc ze strony innych zwierząt mogą powodować poronienia, co zmniejsza liczbę prosiąt urodzonych w miocie. Ponadto, jeśli miejsca przy karmnikach nie wystarcza dla wszystkich sztuk, skutkuje to niedożywieniem słabszych loch. Takie maciory mogą również poronić lub wchłonąć zarodki, a mioty od nich będą mniej liczne i niewyrównane.

Biorąc pod uwagę kwestię żywienia, należy skupić się przede wszystkim na wartości odżywczej pasz, zawartości witamin i minerałów oraz jakości zadawanej paszy. Lochy karmione zbyt obficie lub paszami o zbyt dużej zawartości energii będą się otylszczały. Takie sztuki słabiej wykazują objawy rujowe, a co za tym idzie, spada skuteczność inseminacji. Zbyt otylszczone lochy mają też cięższe, dłużej trwające porody, co

zwiększa odsetek prosiąt urodzonych martwo lub zagniecionych.

Zbyt niski poziom energii w dawce również może być przyczyną problemów. W okresie wysokiej ciąży oraz w trakcie karmienia powoduje mniejszą wagę miotu, skutkuje gorszą laktacją oraz niższymi przyrostami prosiąt. Natomiast braki energetyczne w okresie bezpośrednio poprzedzającym ruję są przyczyną owulacji mniejszej liczby komórek jajowych, a z tym wiąże się mniej liczne mioty. W tym okresie warto zastosować podkarmianie cukrami prostymi, czyli flushing, który efektywnie wpływa na zwiększenie płodności samicy. Niska zawartość białka w paszach dla loch oraz lizyna na poziomie poniżej 1 proc. również powodują problemy z płodnością.

Prawidłowy poziom witamin i minerałów w dawce ma istotny wpływ na płodność loch. Wapń i fosfor, bardzo ważne w procesie

budowy szkieletów rozwijających się płodów, przy niedoborach w paszy będą pobierane z kości. Witamina A odpowiada za przebieg cyklu rujowego, a witamina E, wraz z selenem, za wysoką płodność – ten duet wykazuje również duży wpływ na jakość nasienia pozyskiwanego od knurów.

Jeśli chodzi o jakość pasz, należy zwrócić uwagę na ich czystość biologiczną, a przede wszystkim na zawartość mykotoksyn. Te toksyny, wytwarzane przez niektóre gatunki grzybów, mogą znacznie pogorszyć wyniki rozrodu. Poczynając od upośledzenia działania narządów wewnętrznych (jak np. zwyrodnienia wątroby, uszkodzenie nerek), poprzez zatrucie organizmu, a na upośledzeniu układu rozrodczego kończąc, generują duży problem w hodowlach. Badanie pasz na obecność mykotoksyn jest drogie, dlatego coraz częściej hodowcy zakładają ich obecność w zbożach i profilaktycznie dodają

do przygotowywanych mieszanek detoksykanty, aby zminimalizować ryzyko negatywnych skutków ich przyjmowania.

Toksyną odgrzybową, sprawiającą najwięcej problemów w rozrodzie, jest zearalenon (F-2), produkowany przez niektóre grzyby z rodzaju *Fusarium* i działający estrogenie. U podtrutych loch zaburzony zostaje cykl płciowy, mogą wystąpić fałszywe objawy rujowe, obserwuje się problemy z zapłodnieniem. U pokrytych samic dochodzi do zamierania zarodków, poronień i martwych urodzeń, mogą się pojawiać mumifikanty, jak również bezmleczność poporodowa. Ponadto ZEA przenika do mleka, pojawia się też ryzyko mykotosykozy u prosiąt – chore osobniki mają zaburzoną odporność, są słabsze, mniej żywotne i wyraźnie słabiej przyrastają.

(aw, mcz)

Umowa z niższą stawką

PRAWO ▶ Ważna informacja dla posiadaczy większych gospodarstw sadowniczych lub warzywnych. Zatrudnianie osób do zbiorów lub pielęgnacji upraw ma wiązać się z koniecznością podpisania specjalnych umów

Pomysł stworzenia umowy o świadczenie usług pojawił się w resortach pracy i rolnictwa. Pozwala on na ominięcie przepisu o minimalnej stawce godzinowej, która wynosi obecnie 13 zł. To wyjście naprzeciw postulatowi rolników, bo nie byłoby w stanie zapewnić pracownikom takich wynagrodzeń przy niskich cenach skupu owoców.

Obecnie trwają prace nad wprowadzeniem tzw. dyrektywy sezonowej. Największym ułatwieniem dla rolników ma być to, że nie będą musieli zgłaszać faktu zatrudniania obcokrajowca. Taki przepis ma dotyczyć tylko tych, którzy pracować będą krótko, bo do 9 miesięcy. Będzie także możliwość uzyskania zezwoleń na prace

wielosezonowe (do 3 lat).

Nasza młodzież nie chce dorabiać w kraju, wybiera prace sezonowe w Niemczech. W internecie łatwo znaleźć oferty tamtejszych farmerów. Za godzinę pracy przy zbiorze ogórków oferują 8 euro. Praca akordowa to 0,5 euro za kilogram truskawek.

(pw)

Uprawa

Optymizm po zimie

Tegoroczna wiosna może napawać optymizmem plantatorów rzepaku. Skutki mrozów nie są dotkliwe.

Szczegółowy raport na temat przeziębienia przedstawił Instytut Uprawy, Nawożenia i Gleboznawstwa w Puławach. Badacze przeanalizowali stan roślin na polkach doświadczalnych w różnych częściach kraju. Zdaniem pracowników instytutu, dobremu przeziębieniu rzepaku sprzyjała jesień.

O tej porze roku rośliny zdołały dobrze ukorzenić się. Zimowe mrozy były krótkotrwałe, ale dotkliwe, towarzyszyły im też brak pokrywy śnieżnej. Największe straty odnotowano na zachodzie kraju oraz w Wielkopolsce, gdzie brakowało śniegu podczas ostatniej fazy mrozów. W skali całego kraju ko-

nieczność przeorania plantacji nie przekracza 5 proc. Dodatkowo nie we wszystkich przypadkach jest to efekt działania niskich temperatur. Na południu winna jest kiła kapuszciana.

Nieco gorzej wygląda sytuacja w przypadku zbóż ozimych. Wpływ na ich słabszy rozwój miały warunki jesienne, gdy podczas siewów brakowało w glebie wilgoci, przez co rośliny nie zdołały odpowiednio przygotować się do zimy. Konieczność przeorania upraw wystąpiła w niektórych miejscach w związku z wymoknięciami.

(pw)

ARIMR

Dopłaty finiszują

Kończy się realizacja dopłat bezpośrednich za ubiegły rok. Na kontach rolników znalazło się już 13 mld zł.

W tym roku na wypłatę najpopularniejszych dopłat w budżecie przeznaczono 14,8 mld zł. Pieniądze powinny trafić do rolników najpóźniej na koniec czerwca. Wciąż czeka na nie ok. 70 tys. osób z gospodarstw wielkoobszarowych oraz z tych, w których odbywały się kontrole Agencji Restrukturyzacji

i Modernizacji Rolnictwa. Dodatkowo gospodarze mogli liczyć na wysokie, bo 70-procentowe zaliczki na poczet wypłat.

Przypominamy, że do 15 maja jest czas na złożenie wniosków o tegoroczne dopłaty. Ostateczny termin przyjmowania dokumentów mija 9 czerwca, ale wówczas

należy liczyć się z pomniejszeniem płatności o 1 proc. za każdy dzień spóźnienia, licząc od połowy maja. Formularze są dostępne na portalu internetowym agencji. Dokumenty można również przesłać drogą elektroniczną, korzystając z aplikacji e-wniosek.

Cały czas obowiązują zasady dywersyfikacji upraw w gospodarstwach o powierzchni powyżej 10 ha gruntów ornych oraz utrzymywania obszarów proekologicznych w gospodarstwach powyżej 15 ha.

(pw)

Prawo

Paliwo pod nadzorem

18 kwietnia zmieniły się przepisy, które wskazują, w jaki sposób rolnik może przewozić paliwa.

Państwo chce mieć większą kontrolę nad obrotem paliwami. Organy skarbowe uzyskają prawo do kontroli zakupów powyżej 500 litrów oleju napędowego. Rolnik

będzie musiał zgłosić taki transport na Platformie Usług Elektronicznych Skarbowo-Celnych. Na stacji benzynowej, gdy gospodarz nie okaże numeru identyfikacyj-

nego Platformy Usług Elektronicznych Skarbowo-Celnych, kupi tylko 480 litrów ON.

To kolejna ze zmian w tej sferze. Od początku roku rolnicy mogą magazynować paliwo tylko w zbiornikach z atestem. W przypadku ich braku, paliwo należy rozlać do baków maszyn rolniczych.

(pw)

Bezpieczeństwo

Z komórką na drabinę

Najczęstszą przyczyną wypadków w rolnictwie jest upadek (np. z drabiny). Prosta aplikacja na telefon pozwala bezpieczniej pracować.

NIOSH Ladder Safety to aplikacja na telefony komórkowe. Została opracowana przez amerykański odpowiednik KRUS-u. Po ściągnięciu „apki” rolnik przykłada telefon komórkowy do drabiny. Ten analizuje

kąt pod jakim ustawiono drabinę i informuje, czy wspinanie się na nią jest bezpieczne, czy też może osunąć się lub odpaść od muru.

Aplikacja jest pomocna, ale nie zastąpi zdrowego rozsądku. Nieste-



ty, do części wypadków dochodzi z powodu fatalnego stanu technicznego drabin bądź poślizgnięcia na szczeblach, za co odpowiada brudne obuwie.

(pw)

Zdrowie

Pajęczaki już czekają

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego ostrzega rolników przed kleszczami. Przez 10 ostatnich lat ofiarą tych niepozornych pajęczaków padło 1500 gospodarzy, którzy zachorowali na boreliozę lub zapalenie opon mózgowych.

Tegoroczna łagodna zima była odpowiednia dla kleszczy. Już rozpoczęły żer. W niektórych regionach Polski obserwuje się wysyp tych pajęczaków. Nasze województwo mieści się pod tym względem w średniej krajowej.

Kleszcze można spotkać nie tylko w lesie, ale także na łące, pastwisku, a nawet w ogródku. KRUS radzi rolnikom, by po powrocie do domu dokładnie lustrowali swoje ciało. Jeśli znajdą intruza, należy go jak najszybciej usunąć za pomocą pęsety. Okres inkubacji chorób wywołanych przez kleszcze trwa od

2 do 32 dni. Jeśli doszło do zakażenia, w miejscu ukąszenia na skórze pojawia się charakterystyczny rumień o średnicy od 1 do 1,5 cm, który w długim okresie czasu powiększa się do kilku centymetrów, po czym błędnie od środka i zanika. Wywołana przez kleszcze borelioza daje objawy podobne do grypy. Konieczne jest podjęcie leczenia.

KRUS zaleca, by rolnicy stosowali szczelne obuwie i ubranie zakrywające większość ciała. Dodatkowo warto zainwestować w środki chemiczne odstraszające pajęczaki.

(pw)

PAROL

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

Pszenica jara
Arabella
Motylkowe
Grubonasienne
Drobnonasienne

KUKURYDZA
SIEWNA 2017

- WILGA - FAO 190
- GLEJT - FAO 230
- SAN - FAO 240
- SUBITO - FAO 250
- SUDRIX - FAO 260

Trawy, mieszanki traw
Ziemniaki sadzeniaki
- LILLY

PASZE DLA RYB
pływające i tonące
w rozmiarach 0-11mm

SPRZEDAŻ

OBORNIKA

z dowozem

kurzego •

• bydłęcego

500 570 170
786 100 655

Co w kiełbasie piszczy?

ŻYWIENIE ▶ Kupując u rzeźnika po kilka plasterków kiełbas nie analizujemy etykiet. Ale gdy sięgniemy po wędlinę w markecie, dobrze jest przeczytać, co trafi do naszego organizmu. Można się zdziwić, jak bogate życie wewnętrzne ma zwykła z pozoru szynka



Jakie substancje powinny sprawić, że zapali nam się czerwona lampka i odłożymy chemicznie karmioną wędlinę na półkę? Przede wszystkim 5'-rybonukleotyd disodowy E 635, azotyn sodu E 250 czy glutaminian sodu E 621. Dodatkowo w parówkach można znaleźć karagen E 407 oraz karmel amoniakalny E 150 c. Obecne w parówkach oraz pasztetach MOM (mięso oddzielane mechanicznie) oraz MDOM (mięso drobiowe oddzielane mechanicznie) to nic innego jak skóra, kości i tłuszcz. Pod terminem „emulsja” na etykiecie kryją się zmielone skórki. Nie brzmi to apetycznie.

Czy w sklepie można kupić wędlinę dobrej jakości? Oczywiście, że tak, ale trzeba dobrze poszukać. Po pierwsze, warto odwiedzić rzeźnika, u którego nie ma ogromnego wyboru. Po drugie, zwyczajnie pytajmy o zawartość kiełbas, a zwłaszcza ilość mięsa. Mniej ryzykowne jest kupienie wędliny suchej. Unikajmy np. szynki, które w sklepowym świetle mienią się wszystkimi kolorami tęczy.

Wędliny można samemu wyprodukować w domu. To nic skomplikowanego. Kupmy mięso ze sprawdzonego źródła i do dzieła. Najlepiej zacząć od szarej szynki i pasztetu, potem można zaopatrzyć się np. w szynkowiec za ok. 70 zł i produkować bardziej wyszukane wędliny (przepisy są dostępne w internecie). Poza smakiem, zyskamy oszczędności.

SZYNKA GOTOWANA (SZARA)

Składniki:

- 1 szynka (1,3 kg)
- 3 łyżki majeranku
- 6 łyżek soli
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżka owoców jałowca
- 5 ząbków czosnku
- 5 listków laurowych
- 1 cebula

Wykonanie:

Do garnka wlać 3 litry wody, dodać przyprawy (owoce jałowca rozgnieść w moździerzu), majonez i warzywa. Szynkę włożyć do siatki wędliniarskiej (do kupienia u rzeźnika) lub obwiązać nicią bawełnianą (instrukcja dostępna na kanale You Tube). Mięso zanurzyć w zalewie. Garnek postawić na kuchni, zawartość doprowadzić powoli do wrzenia i gotować 8 minut. Odstawić na 12 godzin i ponownie zagotować, gotować 8 minut. Szynkę wyjąć z zalewy po wystygnięciu.

PASZTET DROBIOWY

Składniki:

- 1 kurczak
- z wolnego wybiegu (1,5 kg)
- 300 g wątróbki
- 300 g surowego boczku
- 250 g pieczarek
- 2 duże cebule
- 1 marchew
- 1 nieduży seler
- 3 jajka
- pieprz, sól, imbir,
- gałka muszkatołowa,
- liść laurowy
- 1 czerstwa bułka bez ziaren

Wykonanie:

Kurczaka podzielić na części, zalać wrzątkiem, posolić, dodać pieprz w ziarnach, liście laurowe i gotować. Wątróbkę oczyścić, cebule pokroić w piórka, pieczarki w duże kawałki – wszystko razem przesmażyć na smalcu i dodać do kurczaka. Po 15 minutach dołożyć boczek, marchew i seler. Gotować do miękkości mięsa. Bułkę namoczyć w mięsny wywarze. Odcedzić składniki pasztetu. Mięso kurczaka oddzielić od kości i skóry, wyrzucić przyprawy. Resztę włożyć do misy malaksery razem z bułką i rozdrobnić (lub zmielić w maszynce). Masę mięsną wyrobić z jajami, doprawić gałką, solą i imbirem. Rozłożyć do dwóch wąskich foremek aluminiowych. Piec ok. 45 min. w temperaturze 180 st. C.



fot. internet

HUSQVARNA AUTOMOWER®



ŚWIATOWY LIDER W KOSZENIU AUTOMATYCZNYM

OFERTA SPECJALNA

CERTYFIKAT ANTYKRADZIEŻOWY

WSZYSTKIE MODELE WYPOSAŻONE W AUTOMOWER® CONNECT



Do 30 kwietnia
montaż Automowera® GRATIS
tel: 530 987 240

* Nie dotyczy modelu Automower 105.
Promocja trwa do odwołania.

AUTORYZOWANY DILER I SERWIS - COMPLEX

GOLUB-DOBRZYŃ, ul. Konopnickiej 10

RYPIN, ul. Piłsudskiego 15 • WĄBRZEŻNO, ul. 1 Maja 63

LIPNO, ul. 3 Maja 23 • BRODNICA, ul. Podgórna 63

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

Przypomną wielkie przeboje

MUZYKA ▶ W środę 12 kwietnia minęło 18 lat od premiery kultowej płyty „Kayah i Bregović”. Jesienią polsko-bałkański duet wyrusza w dużą trasę koncertową



Album Kayah i Gorana Bregovicia ukazał się wiosną 1999 roku i błyskawicznie podbił serca polskiej publiczności. Krążek sprzedał się w nakładzie ponad 700 tys. egzemplarzy. Do dziś to jeden z największych sukcesów fonograficznych w naszym kraju.

W dawnej Jugosławii kompozytor Goran Bregović był znany już w latach osiemdziesiątych jako lider rockowej formacji Bijelo Dugme. Z czasem rozpoczął solową działalność, której owocem jest kilka płyt studyjnych. Współpracował m.in. z Cesarią Evorą, Iggyem Poppem i Scottem Walkerem. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych przyjechał do Polski. W naszym kraju poznał młodą, utalentowaną wokalistkę Kayah, która miała już na swoim koncie pracę z Grzegorzem Ciechowskim, założycielem toruńskiej Republiki.

Płyta „Kayah i Bregović” była połączeniem popu, polskiej

tradycji i bałkańskiego folkloru. Znalazło się na niej dziesięć utworów, w tym takie przeboje jak: „Prawy do lewego”, „Śpij kochanie, śpij”, „Byłam różą”, „Nie ma, nie ma ciebie” czy „To nie ptak”. Kayah napisała teksty, a Bregović zajął się skomponowaniem muzyki i produkcją. Charakterystyczne chórki zapewnił pięcioosobowy zespół wokalny z Zakopanego, później związany z formacją Zakopower. Krążek stał się hitem nie tylko w naszym kraju, ale także za granicą. W 2000 roku został wydany w jedenastu europejskich krajach, a na Kayah spadł deszcz nagród. Wokalistka otrzymała m.in. trzy Fryderyki, czyli najważniejsze muzyczne nagrody w Polsce. Duet zakończył współpracę na jednym albumie, ale Bregović kontynuował przygodę w naszym kraju. W 2001 roku ukazała się płyta „Daj mi drugie życie” Krzysztofa Krawczyka i Bregovicia, na której znalazł się

przebój „Mój przyjacielu”.

W ostatnich latach Kayah wydała doskonale przyjęte albumy m.in. „Skała” i „Transoriental Orchestra”. We wrześniu ubiegłego roku artystka wystąpiła gościnnie na jednym z koncertów Bregovicia i jak się okazało, był to początek wielkiego powrotu. Niedawno duet ogłosił wspólną trasę koncertową. Artysty zagrają od 14 do 22 września w siedmiu polskich miastach m.in. w Warszawie, Gdyni, Poznaniu i Łodzi. Z pewnością nie zabraknie największych przebojów, które osiemnaście lat temu zelektryzowały miliony Polaków.

Tomasz Błaszkwicz

fot. Thesupermat na licencji: CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>, Wikimedia Commons oraz Ja Fryta na licencji CC BY-SA 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/deed.en>, Wikimedia Commons

Teatr

Najmłodszy na deskach

W piątek 5 maja w lipnowskim kinie Nawojka początkujące grupy zaprezentują się podczas III Przeglądu Teatrów Dziecięcych im. Wincentego Rapackiego.

Impreza ma charakter konkursowy i jest skierowana do zespołów teatralnych działających w szkołach, klubach, świetlicach i instytucjach kultury, skupiających dzieci do lat 15. Przegląd ruszy o godz. 9.00. Grupy będą występowały w trzech kategoriach wiekowych: szkoły podstawowe

kl. I-III, szkoły podstawowe kl. IV-VI i gimnazja. Każdy spektakl trwa od 10 do 30 minut. Najlepsze zespoły otrzymają statuetki i dyplomy.

Zgłoszenia można nadsyłać do piątku 21 kwietnia na adres: Miejskie Centrum Kulturalne w Lipnie, ul. Piłsudskiego 22, 87-

600 Lipno z dopiskiem „Przegląd Teatrów Dziecięcych 2017”. Karta zgłoszeniowa i regulamin są dostępne na stronie: mck.lipno.pl. Organizatorem imprezy jest Miejskie Centrum Kulturalne w Lipnie.

Tomasz Błaszkwicz

Co? Gdzie? Kiedy?

Lipno

▶ W czwartek 20 kwietnia o 17.00 w sali kameralnej Miejskiego Centrum Kulturalnego planowany jest wieczór wspomnień poświęcony prozaikowi i poecie Jerzemu Pietrkiewiczowi. Wstęp wolny.

▶ We wtorek 25 kwietnia Zespół Przedszkoli Miejskich nr 1 w Lipnie organizuje charytatywny spektakl pt. „Brzydkie kaczątko”, który zaprezentuje koło teatralne rodziców „Bajeczny uśmiech”. Przedstawienia odbędą się w godz. 9.30 i 11.00. Sprzedaż cegiełek jest prowadzona w sekretariacie przedszkola. Zebrane środki zostaną przekazane na Klinikę Budzik w Warszawie.

▶ W piątek 28 kwietnia o 20.00 w kinie Nawojka konferansjer Piotr Bałtroczyk wykona nowy program pt. „Mężczyzna z kijowym peselem”. Bilety kosztują 50 zł i są do nabycia w sekretariacie MCK przy ul. Piłsudskiego 22, tel. 54 287 24 40.

Golub-Dobrzyń

▶ W niedzielę 23 kwietnia od 16.00 w Zespole Szkół Miejskich będzie można wziąć udział w charytatywnym maratonie zumbi. Dochód z tej imprezy zostanie przekazany na leczenie i rehabilitację Elizy Mikołajczak, młodej mamy dwójki dzieci, która w styczniu przeszła udar niedokrwienno mózgu. Wartość jednej cegiełki wynosi 20 zł.

▶ 28 kwietnia o 17.00 Piotr Bałtroczyk będzie bawił publiczność w Domu Kultury w Golubiu-Dobrzyniu. Bilety w cenie 50 zł można kupić w sekretariacie DK. Szczegółowe informacje są dostępne pod nr. tel. 56 683 24 08.

▶ W sobotę 29 kwietnia o 19.00 w tym samym miejscu zaśpiewa Marek Piekarczyk. Artysta zaprezentuje autorskie utwory w akustycznych aranżacjach. Bilety w cenie 45 zł.

▶ W dniach 18-21 maja do Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni przyjadą młodzi artyści, którzy wezmą udział w jubileuszowym 25. Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina. Wstęp dla publiczności jest bezpłatny.

Wąbrzeźno

▶ W piątek 21 kwietnia o 10.00 w WDK odbędzie się Wojewódzki Przegląd Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Wąbrzeski Mikrofon 2017”. Wstęp wolny.

▶ Od 22 kwietnia do 1 maja będą obchodzone Dni Kultury Chrześcijańskiej pod hasłem „Idźcie i głoscie”. Celem tego wydarzenia jest prezentacja dorobku kultury chrześcijańskiej i jej wkład w rozwój społeczności Wąbrzeźna i okolic. Przez dziesięć dni mieszkańcy będą mogli wziąć udział w licznych imprezach: religijnych, społecznych, kulturalnych i sportowych, organizowanych m.in. w WDK, kościele MBKP i sanktuarium MBB. Szczegółowy program można znaleźć na stronie www.wdkwabrzezno.pl. Tygodnik CWA jest patronem medialnym tego wydarzenia.

▶ W poniedziałek 24 kwietnia o 17.00 w domu kultury aktorzy teatru Krak- Art przedstawia spektakl dla dzieci „Zaczarowany młyn”. Widzowie będą mogli poznać historię rybaka, który otrzymuje niezwykle prezent – zaczarowany młyn z solą. Kiedy cenny przedmiot podstępem zostaje skradziony, oprawca ucieka statkiem przez morze. Bilety kosztują 5 zł i są do nabycia w kasie WDK od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-16.00.

▶ W sobotę 13 maja o 19.00 także w WDK zagra zespół Banau. Grupa wykonuje muzykę z pogranicza rocka i hardrocka. Bilety w cenie 10 zł będą dostępne w kasie WDK od 10 kwietnia.

Rypin

▶ W dniach 20-21 (o 17.00) i 22-23 kwietnia (o 14.00 i 17.00) w kinie Bałtyk będzie można obejrzeć bajkę „Zając Max ratuje Wielkanoc”. W tych samych dniach o 19.30 planowana jest projekcja filmu „Rings”. Miesiąc zakończy się pokazem komedii romantycznej „Wszystko albo nic”. Ta produkcja będzie wyświetlana 27 i 28 kwietnia o 17.00 i 19.30 oraz 29-30 kwietnia o 16.00 i 18.30. Bilety na wszystkie seanse kosztują 12 zł.

▶ W środę 19 kwietnia o 18.00 warto wybrać się do Rypińskiego Domu Kultury na wieczór poetycki zatytułowany „Ale czy warto...”. Na scenie sali kinowej twórczość wybitnego poety Edwarda Stachury zaprezentują miłośnicy recytacji, wokaliści oraz instruktorzy RDK. Wstęp wolny.

▶ W piątek 21 kwietnia o 9.30 w RDK zaplanowano galę finałową konkursów ekologicznych, przygotowanych przez oddział dziecięcy i filię nr 2 rypińskiej biblioteki. W programie II Ekologiczny Pokaz Mody oraz rozstrzygnięcie konkursów: „Eko reklama”, „Eko bohater literacki”, „Eko gwiazda”. Tygodnik Regionu Rypińskiego CRY jest patronem medialnym tego wydarzenia.

▶ We wtorek 25 kwietnia o 17.00 biblioteka będzie gościł Andrzeja Szarmacha, byłego reprezentanta Polski w piłę nożnej. Tematem spotkania, które poprowadzi popularny dziennikarz telewizyjny Jacek Kurowski, będzie książka „Andrzej Szarmach – diabeł nie anioł”. Gość rypińskiej księgarni był wybitnym napastnikiem i ważnym punktem kadry narodowej, która w 1974 roku i 1982 roku wywalczyła trzecie miejsce na mistrzostwach świata. W czasie bogatej kariery Szarmach reprezentował barwy m.in. Górnik Zabrze, Arki Gdyni czy francuskiego AJ Auxerre. Wstęp na spotkanie jest bezpłatny.

Brodnica

▶ W piątek 26 maja o 19.00, z okazji Dnia Matki, w BDK zaśpiewa Teresa Werner. Bilety kosztują 50 zł.

oprac. (ToB)



20.04.2017-26.04.2017



program



Poniedziałek 24 kwietnia

POLSAT 20:10

HITMAN

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:18 Kwadrans polityczny
08:40 Sekrety ojca odc. 33 - serial
09:35 Ranczo odc. 83 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 13 - serial
11:30 My wy oni
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie odc. 140
12:50 Przepis dnia odc. 480
13:00 24 godziny na Morzach
 Poludniowych - bitwa o życie
 - dokumentalny
14:00 Sekrety ojca odc. 34 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator
16:10 Złote serce odc. 82 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 481
18:05 Klan odc. 3113 - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sułtanka
 Kösem - Murad IV
 odc. 126 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:15 Ojciec Mateusz odc. 220 - serial
21:15 Sprawa dla reportera - serial
22:15 Warto rozmawiać odc. 50
23:20 Kto się boi Nadii Sawczenko
 - dokumentalny

TVP 2



13:35 Rodzinka.pl

06:05 Rodzinka.pl odc. 36 - serial
06:40 Sztuka codzienności odc. 14
07:05 M jak miłość odc. 19 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia
 odc. 1644 - serial
11:35 Na dobre i na złe
 odc. 363 - serial
12:35 Cena miłości odc. 24 - serial
13:35 Rodzinka.pl
 odc. 147 s. 6 - serial
14:10 Kabaretowa Scena Młodych
 Kabaret i satyra
15:05 Tysiąc i jedna noc
 odc. 43 - serial
16:00 Na dobre i na złe
 odc. 670 - serial
17:05 Cena miłości odc. 25 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia
 odc. 1644 - serial
20:05 Barwy szczęścia
 odc. 1645 - serial
20:40 Pierwsza randka
 odc. 5 - rozrywka
21:50 Van Helsing - horror
00:10 Zauroczenie - thriller

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje
 odc. 2 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 29
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2025
10:55 Ukryta prawda odc. 761 - serial
12:00 Szkoła odc. 413 - serial
13:00 19+ odc. 114 - serial
13:30 Szpital odc. 650 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje
 odc. 9 s. 6 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 414 - serial
16:30 19+ odc. 115 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 762 - serial
18:00 Szpital odc. 651 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 30
20:15 Na Wspólnej odc. 2463 - serial
20:55 Milionerzy odc. 42 - rozrywka
21:30 Kuchenne rewolucje
 odc. 10 s. 15 - rozrywka
22:30 Och Karol II - komedia

POLSAT



09:00 Małanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy
 odc. 599 s. 11 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy
 odc. 389 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy
 odc. 392 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie
 odc. 68 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 475 - serial
12:00 Oszukane odc. 5 - serial
13:00 Trudne sprawy
 odc. 709 s. 13 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2484 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 755 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 98 - serial
17:00 Gliniarze odc. 88 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2485 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
 odc. 194 - serial
20:05 Nasz nowy dom
 odc. 90 - rozrywka
21:10 Przyjaciółki odc. 106 s. 9 - serial
22:15 Zdrady odc. 106 - serial
23:15 Saga "Zmierzch" - Zaćmienie
 - fantastyczny

HITY DNIA



„Och, Karol II”
(2011r.) TVN 22:30

Przystojny Karol jest człowiekiem sukcesu ma świetną posadę i atrakcyjną narzeczoną. Mimo zalet Marysi nie potrafi dotrzymać jej wierności. Gdy kobieta odkrywa zdradę, obmyśla perfidną zemstę.



„Głupi i głupszy”
(1994r.) TVN 7 20:00

Lloyd, szofer limuzyny, marzy o kobiecie, która by bez reszty podzielała jego poglądy. Pewnego dnia wiezie na lotnisko pogrążoną w zamyśleniu Mary, w której się zakochuje.

7 tvn



14:55 Szpital

06:00 Szpital odc. 47 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 196 - serial
08:00 Kryminalni odc. 1 s. 2 - serial
09:10 Lekarze odc. 8 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 258 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 197 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
 odc. 221 - serial
14:55 Szpital odc. 48 - serial
15:55 Kryminalni odc. 2 s. 2 - serial
17:00 Dr House odc. 3 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 17 s. 4 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 259 - serial
20:00 Głupi i głupszy - komedia
22:15 Kości odc. 3 - serial
23:20 Mission: Impossible IV
 - Protokół duchów - sensacyjny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Amerykańscy naprawiacze
 odc. 1 s. 3 - serial
06:25 Amerykańscy naprawiacze
 odc. 2 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia
 odc. 24 - serial
07:35 Co nowego u Scooby'ego?
 odc. 6 - serial
07:55 Kaczor Donald przedstawia
 odc. 27 - serial
08:35 Co nowego u Scooby'ego?
 odc. 9 - serial
09:00 Strażnik Teksasu
 odc. 115 - serial
10:00 Dom nie do poznania
 odc. 154 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 105 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 63 - serial
13:00 Policjantki i policjanci
 odc. 272 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 148
15:00 Dom nie do poznania
 odc. 155 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 31 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 77 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 106 - serial
19:00 Policjantki i policjanci
 odc. 273 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny
 odc. 78 - serial
21:00 Helikopter w ogniu Dramat wojenny
00:00 Tajemnice kasyn - dokumentalny

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 12 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny
 odc. 15 s. 16 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 54 s. 3 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 55 s. 4 - serial
10:00 Napisala: morderstwo
 odc. 20 s. 3 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny
 odc. 1 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
 odc. 24 s. 5 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą?
 odc. 4 s. 4 - serial
13:30 Czynne całą dobę odc. 2 - serial
14:05 Czynne całą dobę odc. 3 - serial
14:40 Allo Allo odc. 6 - serial
15:20 Allo Allo odc. 7 - serial
16:00 Ale numer! odc. 30 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 37 - rozrywka
17:00 Górka Dolna odc. 2 s. 3 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu
 odc. 190 s. 10 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu
 odc. 191 s. 10 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu
 odc. 192 s. 10 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu
 odc. 193 s. 10 - serial
20:00 Jak się pozbyć cellulitu - komedia
22:10 Świadek bardzo chroniony
 - komedia

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski odc. 311
07:20 Afisz kulturalny odc. 1278 kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Przeżyjmy to jeszcze raz. Plakat
 w PRL - dokumentalny
09:10 Kolorowe dni - krótkometrażowy
09:35 Imagine - komedia
11:30 Przyłbice i kaptury odc. 1 - serial
12:40 Przyłbice i kaptury odc. 2 - serial
13:55 Studio Kultura - niedziela z...
14:50 Kolorowe dni - krótkometrażowy
15:25 Informacje kulturalne
15:45 Chuligan literacki odc. 47
16:25 Imagine - komedia
18:20 Inwazja różu. Księżniczki gwiazdy
 i Girl Power - dokumentalny
19:25 Głos mojej duszy - animowany
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Filadelfia - dramat
22:35 Pegaz
23:40 Rock'n'roll i Czerwoni Khmerzy
 - dokumentalny

TVP HISTORIA



13:55 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień odc. 538
07:05 Marek Edelman rozmowa
 z młodzieżą
07:35 Marek Edelman rozmowa
 z młodzieżą
08:00 Wojciech Cejrowski - boso
 przez świat odc. 64 - serial
08:35 Ukryte skarby odc. 7
09:05 Cudowny świat przyrody
 odc. 7 - serial
09:35 Było nie minęło - kronika
 zwiadowców historii
10:10 Współpracowałem z TW
 Ewa-Max - dokumentalny
10:40 Ci co przeżyli. Skazani
 na śmierć - dokumentalny
11:20 Po całym ciele - dokumentalny
12:15 Świadkowie nieznanych
 historii odc. 27
12:50 Tajemnice diamentów
 - dokumentalny
13:55 Sensacje XX wieku odc. 76
14:55 Encyklopedia II wojny światowej
 odc. 26 - serial
15:30 Kulisy II wojny światowej
 odc. 2 - serial
16:35 Władysław Szpilman 1911-2000
 - własnymi słowami
17:45 Czas honoru odc. 8 - serial
18:35 Flesz historii
19:00 Sensacje XX wieku odc. 75
20:00 Było nie minęło - kronika
 zwiadowców historii
20:35 Tajemnice III Rzeszy odc. 2 - serial
21:40 Komandoria odc. 3 - serial
22:35 Spór o historię odc. 155
23:20 Ci cholemi cudzoziemcy. Polacy
 w Bitwie o Anglię - dokumentalny

TRWAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie
 Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilków
 odc. 60 - serial
09:00 Na zdrowie poradnikowy
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Bioetyczny detektyw
 odc. 21 - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Historia i architektura Polski
 w rysunkach prof.
 Ryszarda Natusiewicza
11:50 Niezwykłości przyrody
 Nowej Zelandii - serial
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy
13:20 Listy do nieznaney
 córk - dokumentalny
14:00 Odnaleźć drogę - obyczajowy
15:25 Betafo - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę
 w Polskę i świat
16:35 Fryderyk Chopin i jego
 muzyka odc. 7 - serial
17:05 Przegląd tygodnika rodzin
 katolickich "Źródło"
17:10 Wakacje z Chopinem
 - dokumentalny
17:25 Przegląd katolickiego
 tygodnika "Niedziela"
17:30 Okiem kamery - serial
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Superksięga odc. 8 s. 2 - serial
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
 Cudownego Obrazu Matki
 Bożej Częstochowskiej
 na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Wieluń. 13 cegieł
 - dokumentalny
23:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny

TVP 1



17:25 Jaka to melodia?

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:18 Kwadrans polityczny
08:40 Sekrety ojca odc. 34 - serial
09:35 Ranczo odc. 84 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 14 - serial
11:30 śledczy Anity Gargas odc. 28
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:40 Przepis dnia odc. 481
12:55 24 godziny w Nowej Zelandii - dokumentalny
14:00 Sekrety ojca odc. 35 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Ktokolwiek widział ktokolwiek wie...
16:10 Złote serce odc. 83 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 482
18:05 Klan odc. 3114 - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 127 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:15 Tutanchamon odc. 1 - serial
21:10 Czerwony świt - film przygodowy
23:15 Krąg podejrzanych odc. 4 - serial

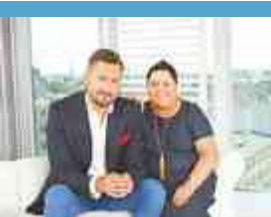
TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

06:05 Rodzinka.pl odc. 37 - serial
06:35 Misja natura odc. 10
07:05 M jak miłość odc. 20 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:05 Barwy szczęścia odc. 1645 - serial
11:40 Postaw na milion - rozrywka
12:40 Cena miłości odc. 25 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 148 s. 6 - serial
14:15 Anna Dymna - spotkajmy się Dyskusja
14:45 Tysiąc i jedna noc odc. 44 - serial
15:45 Bake off - Ale ciacho! odc. 18 - rozrywka
16:45 Bake off - Ale przepis odc. 18
17:05 Cena miłości odc. 26 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1645 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1646 - serial
20:40 O mnie się nie martw odc. 72 s. 6 - serial
21:40 Rodzinka.pl odc. 202 s. 10 - serial
22:20 Przybliżenie odc. 3
23:30 Jak po maśle - komedia

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 3 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 30
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2026
10:55 Ukryta prawda odc. 762 - serial
12:00 Szkoła odc. 414 - serial
13:00 19+ odc. 115 - serial
13:30 Szpital odc. 651 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 10 s. 6 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 415 - serial
16:30 19+ odc. 116 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 763 - serial
18:00 Szpital odc. 652 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Zbuntowana - sensacyjny
22:25 Mroczny Rycerz powstaje - sensacyjny
01:55 Kuba Wojewódzki odc. 10 s. 11

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 600 s. 11 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 393 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 394 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 69 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 476 - serial
12:00 Oszukane odc. 6 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 710 s. 13 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2485 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 756 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3368
16:30 Na ratunek 112 odc. 99 - serial
17:00 Gliniarze odc. 89 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2486 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 241 - serial
20:05 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami odc. 7 s. 7 - rozrywka
22:05 Saga "Zmierzc" - Zaćmienie - fantastyczny

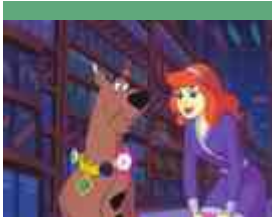
7 tvn



14:55 Szpital

05:05 Ukryta prawda odc. 204 - serial
06:05 Szpital odc. 48 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 197 - serial
08:00 Kryminalni odc. 2 s. 2 - serial
09:10 Lekarze odc. 9 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 259 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 198 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 222 - serial
14:55 Szpital odc. 49 - serial
15:55 Kryminalni odc. 3 s. 2 - serial
17:00 Dr House odc. 4 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 18 s. 4 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 260 - serial
20:00 Człowiek w żelaznej masce - film historyczny
22:50 Mecz ostatniej szansy - komedia

4



08:35 Co nowego u Scooby'ego?

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 5 - serial
06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 6 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 25 - serial
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 7 - serial
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 28 - serial
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 10 - serial
09:00 Strażnik Teksasu odc. 116 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 156 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 106 - serial
12:00 Galileo
13:00 Policjantki i policjanci odc. 273 - serial
14:00 Galileo
15:00 Dom nie do poznania odc. 157 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 32 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 78 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 107 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 274 - serial
20:00 Bitwa o Midway Film wojenny
22:50 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 75 - serial
23:50 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 76 - serial

HITY DNIA



„Człowiek w żelaznej masce”
(1998r.) TVN 7 20:00

Związani obietnicą "jeden za wszystkich, wszyscy za jednego" muszkietierowie postanawiają zemścić się na okrutnym królu, osadzając na tronie jego brata, przetrzymwanego w więzieniu w żelaznej masce.



„Zbuntowana”
(2015r.) TVN 20:00

Po ucieczce z miasta Tris Pryor razem z Cztery i grupą przyjaciół zatrzymują się w obozie Altruistów. Przewodnicząca rady rozpoczyna pościg. Celem jest Tris, także dążąca do konfrontacji.

TV puls



09:00 Nash Bridges

06:00 To moje życie! odc. 13 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 55 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 56 s. 4 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 21 s. 3 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 1 s. 6 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 5 s. 4 - serial
13:30 Czynne całą dobę odc. 3 - serial
14:05 Czynne całą dobę odc. 4 - serial
14:40 Allo Allo odc. 7 - serial
15:20 Allo Allo odc. 8 - serial
16:05 Ale numer! odc. 30 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 38 - rozrywka
17:00 Górka Dolna odc. 3 s. 3 - serial
18:00 Gwiazdy Lombardu odc. 192 s. 10 - serial
18:30 Gwiazdy Lombardu odc. 193 s. 10 - serial
19:00 Gwiazdy Lombardu odc. 194 s. 10 - serial
19:30 Gwiazdy Lombardu odc. 195 s. 10 - serial
20:00 Na krawędzi - sensacyjny
22:20 Nieobliczalny - sensacyjny

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny odc. 1278
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:20 Południk Wildsteina
08:55 Którędy po sztukę odc. 39
09:05 Las cieni - krótkometrażowy
09:25 Zabytek zadbany odc. 10 - serial
09:30 Nakamić kruki - dramat
11:30 Przybice i kaptury odc. 3 - serial
12:40 Przybice i kaptury odc. 4 - serial
13:50 Studio Kultura - niedziela z...
14:40 Chopin i jego Europa 2016 - Charles Richard-Hamelin i Apollon Musagete Quartett Koncert
16:25 Dezerterzy odc. 44
17:05 Hi way - komedia
18:50 Videofan odc. 64
19:05 Księga przestrzeni odc. 19 - serial
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wstęp do filmu odc. 39 Rozmowa
20:25 Bottle Rocket - komedia kryminalna
22:10 Tygodnik kulturalny
22:55 Pegaz
23:35 Filadelfia - dramat

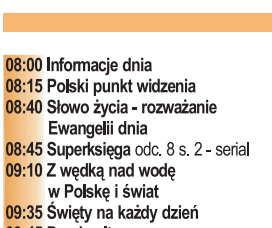
TVP HISTORIA



08:05 Wojciech Cejrowski

06:55 Był taki dzień odc. 539
07:00 Władysław Szpilman 1911-2000 - własnymi słowami - dokumentalny
08:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 65 - serial
08:35 Tętno pierwotnej puszczy odc. 2 - serial
09:15 Mapa ginącego świata odc. 2 - serial
09:45 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Adwokaci w sztuce odc. 3 - serial
10:45 Klucze pozostawić w drzwiach
11:25 Ci cholerni cudzoziemcy. Polacy w Bitwie o Anglię - dokumentalny
12:20 Gramota czyli komunistów walka z analfabetyzmem - dokumentalny
12:55 Droga od Chrystusa do Konstantyna odc. 5 - dokumentalny
14:00 Sensacje XX wieku odc. 75
14:55 Encyklopedia II wojny światowej odc. 57 - serial
15:25 Z archiwum IPN odc. 53
16:00 Podróże z historią odc. 32
16:35 Tora i miecz - dokumentalny
17:45 Czas honoru odc. 9 - serial
18:40 Indianin z Kresów
19:05 Sensacje XX wieku odc. 74
20:05 Media III RP odc. 1 - serial
20:40 Torgau 1939-1945 - zbrodnie sądu wojennego - dokumentalny
21:45 Komandoria odc. 4 - serial
22:45 Szerokie tory odc. 51 - serial
23:20 Tiara króla Sejtafernesa czyli z pozdrowieniami z morza dla Luwru - dokumentalny
23:55 Nieznana Białoruś odc. 47 - dokumentalny

TRAM



08:00 Informacje dnia

08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Superksięga odc. 8 s. 2 - serial
09:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokoręczone
11:25 Głos Polski
11:35 Tak go pamiętam Wywiad
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Jestem Gabriel - obyczajowy
13:55 Święty na każdy dzień
14:00 Wielu. 13 cegieł - dokumentalny
14:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Siódmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki - serial
17:00 Ponikowska - dokumentalny
17:30 Okiem kamery - serial
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte młodych
18:55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19:30 Moja katolicka rodzina - serial
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Mysłąc ojczyzna
21:00 Apł Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Samson i Dalila odc. 15 - serial
22:45 Świadkowie Jehowy - organizacja fałszywych proroków - dokumentalny
23:30 Wystarczy mi jeden krok - dokumentalny

HITY DNIA



„Pieniądze to nie wszystko”
(2001r.) TVN 20:00

Chłopi z upadłego pegeeru ratują życie biznesmenowi, jednocześnie biorąc go do niewoli w zamian za duży okup. Gdy jego żona i wspólnik nie chcą zapłacić, mężczyzna postanawia zarobić żadaną sumę.



„Smerfy”
(2011r.) POLSAT 20:05

Uciekając przed groźnym czarodziejem Gargamelem, smerfy w magiczny sposób przenoszą się ze spokojnej wioski do Nowego Jorku. Muszą przetrwać na ulicach wielkiego miasta i odnaleźć drogę do domu.

TVP 1



13:35 Okrasa łamie przepis

05:40 Klan odc. 3111 - serial
06:05 Klan odc. 3112 - serial
06:40 Sprawa dla reportera - serial
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Nasza armia.pl odc. 261
08:25 Pełnosprawni
08:50 Po prostu zdrowie
09:20 Przyjaciół do zadań specjalnych odc. 3 - rozrywka
10:00 Mężczyzna prawie idealny - komedia
11:40 Wielkie nieba odc. 5
12:00 Jak to działa?
12:35 Singapur - wnętrze logistycznego molocha - dokumentalny
13:35 Okrasa łamie przepisy odc. 156
14:10 Mieszkanie w zamkniętej dzielnicy
15:00 Zagadka hotelu Grand odc. 25 s. 2 - serial
16:00 Ojciec Mateusz odc. 220 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 O! Polskie Przeboje odc. 8
18:35 Wojenne dziewczyny odc. 7 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kronika - Orlen Warsaw Marathon
20:10 Pogoda
20:15 Komisarz Alex odc. 112 - serial
21:15 Gladiator - dramat historyczny

TVP 2



20:05 Kocham Cię, Polsko!

05:25 Nieznane oblicze Atlantyku odc. 2 - serial
06:25 M jak miłość odc. 1295 - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
11:10 Na sygnale odc. 138 - serial
11:40 Podróże z historią odc. 36
12:15 Południk Wildsteina odc. 30
12:50 Hity kabaretu odc. 14 Kabaret i satyra
13:20 Herbatka z kabaretem odc. 19 Kabaret i satyra
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Sonda II
15:10 Rodzinka.pl odc. 202 s. 10 - serial
15:45 Pierwsza randka odc. 5 - rozrywka
16:50 Rodzina sama w domu odc. 3 - rozrywka
17:40 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Postaw na milion - kulisy
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 Kocham Cię Polsko! odc. 121 Quiz
21:50 Głodne kawałki - rozrywka
22:50 Kontakt odc. 4 - serial
23:55 Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia Kabaret i satyra

tvn



11:15 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 986
11:15 Na Wspólnej odc. 2461 - serial
11:40 Na Wspólnej odc. 2462 - serial
12:10 Na Wspólnej odc. 2463 - serial
12:40 Milionerzy odc. 39 - rozrywka
13:40 Agent - gwiazdy odc. 10 s. 2 - rozrywka
14:40 MasterChef Junior odc. 8 s. 2 - rozrywka
16:15 Spotkanie ze smakiem odc. 7
16:25 Misja Pies odc. 8 - rozrywka
17:00 Kuchenne rewolucje odc. 10 s. 15 - rozrywka
18:00 366 °C odc. 4 poradnikowy
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Pieniądze to nie wszystko - komedia
22:15 Złodziej tożsamości - komedia kryminalna
00:40 Zbuntowana - sensacyjny

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:40 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk odc. 20 Serial dla dzieci
08:10 Pan Peabody i Sherman Show odc. 3 - serial
08:40 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 20 - serial
09:10 Przygody Kota w butach odc. 21 - serial
09:40 Przygody Kota w butach odc. 22 - serial
10:10 Ewa gotuje odc. 301
10:45 Idol odc. 10 s. 5 Show
12:45 The Brain. Genialny umysł odc. 7 - rozrywka
14:15 Kabaret na żywo odc. 16 Kabaret i satyra
16:15 Daleko od noszy - reanimacja odc. 8 - serial
16:50 Ameryka marzeń odc. 8 - serial
17:50 Chłopaki do wzięcia odc. 49 - serial dokumentalny
18:20 Chłopaki do wzięcia odc. 50 - serial dokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 511 - serial
20:05 Smerfy - animowany
22:15 Twoja twarz brzmi znajomo odc. 8 s. 7 - rozrywka
00:15 Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami

7 tvn



11:40 Kryminalni

05:10 Ukryta prawda odc. 205 - serial
06:10 Ukryta prawda odc. 206 - serial
07:05 Mango - Telezakupy
09:10 Dwóch i pół odc. 11 s. 11 - serial
09:40 Dwóch i pół odc. 12 s. 11 - serial
10:10 Dwóch i pół odc. 13 s. 11 - serial
10:40 Dziadek z przypadku odc. 3 - serial
11:10 Dziadek z przypadku odc. 4 - serial
11:40 Kryminalni odc. 13 - serial
12:40 Kryminalni odc. 1 s. 2 - serial
13:45 Kryminalni odc. 2 s. 2 - serial
14:50 Gnomeo i Julia - animowany
16:40 Uwolnić orkę - film przygodowy
19:00 Miss Agent II: uzbrojona i urocza - komedia kryminalna
21:30 Polowanie na druhny - komedia romantyczna
23:55 Droga śmierci - sensacyjny

4



20:00 Policjantki i policjanci

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 7 Serial dla dzieci
06:30 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 8 Serial dla dzieci
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 26 - serial
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 8 - serial
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 29 - serial
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 11 - serial
09:00 Superksiążki - film przygodowy
10:40 Policjantki i policjanci odc. 270 - serial
11:40 Policjantki i policjanci odc. 271 - serial
12:40 Policjantki i policjanci odc. 272 - serial
13:40 STOP Drogówka odc. 149
14:45 Na pewno być może - komedia romantyczna
17:00 Akta Golgoty - film przygodowy
19:00 Galileo
20:00 Policjantki i policjanci odc. 273 - serial
21:00 Policjantki i policjanci odc. 274 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 78 - serial
23:00 Kłątwa łaleczki Chucky - horror

TV puls



07:50 Co ludzie powiedzą?

05:55 Niesamowite! odc. 4 - serial
06:25 Niesamowite! odc. 5 - serial
07:00 Taki jest świat odc. 3 s. 3
07:50 Co ludzie powiedzą? odc. 2 s. 4 - serial
08:30 Co ludzie powiedzą? odc. 3 s. 4 - serial
09:05 Allo Allo odc. 7 - serial
09:50 Allo Allo odc. 8 - serial
10:30 Czynne całą dobę odc. 2 - serial
11:10 Czynne całą dobę odc. 3 - serial
11:55 Ale numer! odc. 31 - rozrywka
12:30 Ale numer! odc. 32 - rozrywka
13:00 Ale numer! odc. 33 - rozrywka
13:40 Świadek bardzo chroniony - komedia
15:55 7 krasnoludków: Las to za mało! Historia jeszcze prawdziwsza - komedia
17:50 Bliźniacy - komedia
20:00 S.W.A.T. Jednostka specjalna - sensacyjny
22:10 Na krawędzi - sensacyjny
00:30 Jak się pozbyć cellulitu - komedia

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:30 Informacje kulturalne
07:55 Trzeci punkt widzenia odc. 180
08:35 Criminale tango - czyli rewia gangsterska Musical
09:25 Pomniki historii odc. 37 - serial
09:40 Pegaz
10:10 Dzika muzyka odc. 5
10:45 Dybuk. Rzecz o wędrowce dusz - dokumentalny
12:25 Sędziowie - dramat
13:40 Księga przestrzeni odc. 19 - serial
14:25 Małe stłuczki - obyczajowy
16:00 Wydarzenie aktualne
16:35 Słońce świeci jasno - komedia
18:30 Tygodnik kulturalny
19:20 Legendy rocka odc. 35 - serial
20:15 Wstęp do filmu
20:25 Garść dynamitu Western
23:10 Imany plays Avo Session - koncert

TVP HISTORIA



08:05 Jak to działa?

06:55 Był taki dzień odc. 540
07:00 Ginące cywilizacje odc. 15 - serial
08:05 Jak to działa?
08:40 Był sobie człowiek odc. 8 - serial
09:15 Janka odc. 1 - serial
09:45 Janka odc. 2 - serial
10:20 Okrasa łamie przepisy odc. 137
10:55 Tajemnice diamentów - dokumentalny
11:55 Starożytni Rzymianie odc. 1 - serial
13:10 Pingwin - afrykański Chaplin - dokumentalny
14:10 Szerokie tory odc. 91 - serial
14:45 Wielka gra - rozrywka
15:50 Spór o historię odc. 147
16:30 Sienkiewicz mniej znany
17:30 Poezja i maszyny. Hipolit Cegielski 1813-1868 - dok.
18:05 Czterdziestolatek odc. 8 - serial
19:00 Tajemnice III Rzeszy odc. 2 - serial
20:05 Dom odc. 8 - serial
21:45 Tora i miecz - dokumentalny
22:55 Był sobie raj...
23:30 Powrót Odysa odc. 8 - serial

TRAM



08:00 Informacje dnia
08:15 Westerplatte młodych
08:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny
10:00 Informacje dnia
10:15 Myśląc ojczyzna
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia
11:00 Kropelka radości
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
12:50 Z pamiętnika podróżnika odc. 3 - serial
13:20 Siódmy sakrament
13:45 180 lat na zdrowie - dokumentalny
14:00 Samson i Dalila odc. 15 - serial
14:45 Misja Kongo - dokumentalny
15:25 Plan naszego ojca odc. 29 - serial
16:00 Informacje dnia
16:10 W naszej rodzinie
17:00 Z Parlamentu Europejskiego
17:30 Okiem kamery - serial
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:30 Spotkanie z Magdą Buczek
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Ocalić od zapomnienia - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Król Dawid odc. 21
22:55 Święty na każdy dzień
23:00 Mistrz i Katarzynka - dokumentalny

TVP 1



06:05 Klan

05:40 Klan odc. 3113 - serial
06:05 Klan odc. 3114 - serial
06:40 Słownik polsko@polski
07:05 Siedem pieśni Marii
08:00 Tydzień
08:30 Ziarno
09:00 Orlen Warsaw Marathon odc. 5
09:05 Zakochaj się w Polsce odc. 33
09:35 Orlen Warsaw Marathon
09:45 kolarski odc. 7 kolarski
10:00 Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
12:00 Regina Coeli
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Polska pomaga odc. 2
13:05 Życie w powietrzu odc. 3 - serial
14:00 Polska pomaga odc. 2
14:10 Orlen Warsaw Marathon
14:20 Komisarz Alex odc. 112 - serial
15:10 Orlen Warsaw Marathon
15:12 Polska pomaga odc. 2
15:20 Rozdarte serca odc. 49 - serial
16:15 Przyjaciel do zadań specjalnych odc. 4 - rozrywka
16:55 Zapowiedź Teleexpressu
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Orlen Warsaw Marathon odc. 10
17:35 Pół wieku Kabaretu pod Egidą odc. 3 - rozrywka
18:20 Polska pomaga odc. 2
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kroniki CCC odc. 3 sportowy
20:08 Kronika - Orlen Warsaw Marathon
20:13 Pogoda
20:15 Wojenne dziewczyny odc. 8 - serial
21:10 Młodzi lekarze odc. 7 s. 2 - serial
22:10 Dla ciebie wszystko - melodramat
00:10 Sportowa niedziela

TVP 2



15:15 Na dobre i na złe

06:00 Słowo na niedzielę
06:10 Podróże z historią odc. 6
06:45 M jak miłość odc. 1296 - serial
07:45 Barwy szczęścia odc. 1642 - serial
08:15 Barwy szczęścia odc. 1643 - serial
08:50 Barwy szczęścia odc. 1644 - serial
09:20 Barwy szczęścia odc. 1645 - serial
09:50 Barwy szczęścia odc. 1646 - serial
10:25 Ostoja odc. 171
11:05 Jak zbudować planetę odc. 1 - dokumentalny
12:05 Makłowicz w podróży odc. 173
12:40 Bake off - Ale ciacho! odc. 19 - rozrywka
13:35 Bake off - Ale przepis odc. 19
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Sonda II
15:15 Na dobre i na złe odc. 670 - serial
16:20 Kocham Cię Polsko!
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:45 Kocham cię Polsko! - kulisy
18:55 Program rozrywkowy - rozrywka
19:30 Rodzinka.pl odc. 202 s. 10 - serial
20:05 Mumia - film przygodowy
22:15 Discopoland odc. 1 - dokumentalny
22:50 Kamerdyner - dramat

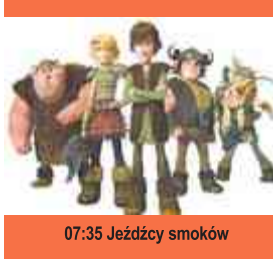
tvn



14:00 Druza szansa

05:45 Mango - Telezakupy
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień Dobry TVN odc. 987
11:00 Efekt domina odc. 6 s. 4 - serial
11:30 Co za tydzień odc. 796
12:00 Żony Hollywood odc. 9 s. 3 - serial
13:00 366 °C
14:00 Druza szansa odc. 9 s. 3 - serial
15:00 Zemsta futrzaków - komedia
16:55 Belle Epoque odc. 10 - serial
17:50 Spotkanie ze smakiem odc. 8
18:00 Ugotowani odc. 9 s. 12 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 MasterChef Junior odc. 9 s. 2 - rozrywka
21:35 Thor - film przygodowy
23:45 Mroczny Rycerz powstaje - sensacyjny

POLSAT



07:35 Jeźdźcy smoków

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Jeźdźcy smoków: Obróczy Berk odc. 1 Serial dla dzieci
08:15 Pan Peabody i Sherman Show odc. 30 - serial
08:35 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 21 - serial
09:05 Atlantyda. Zaginiony łód - animowany
11:20 Fantastyczna czwórka - film SF
13:35 Smerfy - animowany
15:45 Twoja twarz brzmi znajomo odc. 8 s. 7 - rozrywka
17:45 Koty i zaloty odc. 1 - miniserial
17:50 Nasz nowy dom odc. 90 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie odc. 229
20:05 Kabaret na żywo odc. 17 Kabaret i satyra
22:05 Wojna żeńsko-męska - komedia
00:40 Hitman - sensacyjny

7 tvn



11:55 Lekarze

06:00 Ukryta prawda odc. 208 - serial
06:55 Mango - Telezakupy
09:00 Dwóch i pół odc. 14 s. 11 - serial
09:30 Dziadek z przypadku odc. 5 - serial
10:00 Dziadek z przypadku odc. 6 - serial
10:30 Columbo odc. 3 s. 4 - serial
12:30 Columbo odc. 4 s. 4 - serial
14:35 Kryminalni odc. 3 s. 2 - serial
15:40 Granice czasu - film przygodowy
18:00 Kroniki Spiderwick - film przygodowy
20:00 Na zabójczej ziemi - sensacyjny
22:10 Lucyfer odc. 7 - serial fantastyczny
23:10 Sześć dni siedem nocy - komedia romantyczna

4



10:30 Galileo

06:00 Ninjago - mistrzowie spinjitzu odc. 9 Serial dla dzieci
06:35 Kaczor Donald przedstawia odc. 27 - serial
07:00 Co nowego u Scooby'ego? odc. 9 - serial
07:35 Kaczor Donald przedstawia odc. 30 - serial
08:00 Co nowego u Scooby'ego? odc. 12 - serial
08:25 Garfield Show - serial dla dzieci
08:45 Królowa śniegu - film familijny
10:30 Galileo
11:40 Kod Karola Wielkiego - film przygodowy
14:05 Zakazane królestwo - film przygodowy
16:15 Bitwa o Midway - film wojenny
19:00 Galileo
20:00 Martwa rzeka - thriller
21:55 Na pewno być może - komedia romantyczna
0:20 Robokrokodyl - fantastyczny

puls



09:45 Wojciech Cejrowski

06:00 Taki jest świat odc. 3 s. 3
06:35 Co ludzie powiedzą? odc. 3 s. 4 - serial
07:20 Co ludzie powiedzą? odc. 4 s. 4 - serial
08:00 Co ludzie powiedzą? odc. 5 s. 4 - serial
08:40 Ale numer! odc. 37 - rozrywka
09:10 Ale numer! odc. 38 - rozrywka
09:45 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 5 - serial
10:15 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 6 - serial
10:50 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 7 - serial
11:20 Wojciech Cejrowski. Boso - Ziemia Święta odc. 8 - serial
11:50 Wojciech Cejrowski. Boso - Meksyk/Paragwaj odc. 1 - serial
12:15 Jankes i dama odc. 7 - serial
13:05 Bibliotekarze odc. 7 - serial
14:15 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - fantastyczny
15:25 Bliźniacy - komedia
17:35 Piąty element - thriller
20:00 Za szybcy za wściekli - sens.
22:10 Handel - sensacyjny
0:35 Wikingowie odc. 4 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:25 Informacje kulturalne
07:40 Którędy po sztukę odc. 10
07:55 Toto - animowany
08:20 Rafał Blechacz - koncert fortepianowy e-moll Fryderyka Chopina Koncert
09:05 Którędy po sztukę odc. 3
09:15 Trzeci punkt widzenia odc. 181
09:45 Wstęp do filmu
09:55 Wszystko o Ewie - dramat
12:15 Chuligan literacki odc. 48
12:45 Którędy po sztukę odc. 2
12:55 Barwy ochronne - dramat
14:40 Inny świat - dokumentalny
16:30 Opole 2016 - Scena alternatywna Koncert
17:05 Którędy po sztukę odc. 7
17:15 Studio Kultura - niedziela Z...
18:10 Dotknięcie nocy - fikcyjny
19:45 Którędy po sztukę odc. 9
20:00 Blue Jasmine - dramat
21:40 Trzeci punkt widzenia odc. 181
22:10 Mistrz i Małgorzata Spektakl teatralny
01:10 Dżem i Keb'Mo - Rawa Blues Festival 2016 Koncert

TVP HISTORIA



10:25 Okrasa łamie przepisy

06:55 Był taki dzień odc. 541
07:05 Ginące cywilizacje odc. 16 - serial
08:10 Polski Rzym polski Watykan - dokumentalny
09:20 Dorastanie odc. 1 - serial
10:25 Okrasa łamie przepisy odc. 139
11:00 Tiara króla Sejtafernesa czyli z pozdrowieniami z morza dla Luwru - dokumentalny
11:35 Nieznana Białoruś odc. 47 - dokumentalny
12:15 Droga od Chrystusa do Konstantyna odc. 5 - dokumentalny
13:20 Najwspanialszy w królestwie zwierząt odc. 1 - serial
14:15 Szerokie tory odc. 95 - serial
14:50 U Pana Boga w ogródku odc. 1 - serial
15:40 U Pana Boga w ogródku odc. 2 - serial
16:35 Wielka gra - rozrywka
17:25 Ex libris
18:00 Czwadziestolatek odc. 9 - serial
19:00 Wcielenia zła odc. 4 - serial
20:05 Cud purymowy - komedia
21:10 Opowieść o człowieku \ który wykonał 552% normy - dokumentalny
21:40 Kto wygra mecz? - dokumentalny
22:45 Faustyna Film biograficzny
00:05 Wyklęte - dokumentalny

TRWAM



08:00 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:05 Polski punkt widzenia
08:30 Z Parlamentu Europejskiego
09:00 Spotkanie z Magdą Buczek
09:15 Ocalić od zapomnienia - serial
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
10:30 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
10:35 Dzieje Apostolskie odc. 4 - serial historyczny
11:25 Młodzi Światu - serial
11:35 Iskra bożego miłosierdzia - dokumentalny
12:00 Regina Coeli z Ojcem świętym Franciszkiem
12:20 Wieś - to też Polska
13:30 Papież Polak do Rodaków - serial
14:10 Ufamy Tobie Koncert
14:50 Święty na każdy dzień
14:55 Homilia Ojca św. Jana Pawła II - Łagiewniki 2002 r. - dokumentalny
15:20 Pragnienie Boga - dokumentalny
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
17:00 Tam gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery - serial
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Retrospekcja
19:30 Moja katolicka rodzina - serial
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Cuda Jezusa odc. 8 - serial
22:30 Vatican Magazine
23:00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
23:30 Witajcie w Grenadzie: moje życie w służbie chorym

HITY DNIA



„Atlantyda. Zaginiony łód”
(2001r.) POLSAT 09:05

Rok 1914. Naukowiec Milo James Thatch stara się przekonać kolegów z muzeum, w którym pracuje, że wie, gdzie znajduje się Atlantyda. Ekscentryczny milioner wyklada fundusze na kosztowną ekspedycję.



„Fantastyczna czwórka”
(2005r.) POLSAT 11:20

Członkowie ekspedycji naukowej, która miała prowadzić badania podczas burzy kosmicznej, ulegają napromieniowaniu. Po powrocie na Ziemię obserwują u siebie efekty zmiany DNA.

TVP 1



18:05 Klan

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:19 Kwadrans polityczny
08:40 Sekrety ojca odc. 35 - serial
09:35 Ranczo odc. 85 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 15 - serial
11:30 Po prostu zdrowie odc. 19
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:25 Agropogoda
12:30 Przepis dnia odc. 482
12:35 Pasja ekstremalna
13:00 24 godziny na chilijskiej pustyni Atakama - dokumentalny
14:00 Sekrety ojca odc. 36 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Okrasa łamie przepisy odc. 156
16:05 Złote serce odc. 84 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 483
18:05 Klan odc. 3115 - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murad IV odc. 128 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Kronika Vienna Life Lang Team
20:15 Pogoda
20:30 Wielki test o podatkach Quiz
22:10 Gol Ekstra piłkarski
22:40 Jak Oskar komunę obalał - dokumentalny
23:35 Dla ciebie wszystko - melodramat

TVP 2



13:30 Rodzinka.pl

06:10 Rodzinka.pl odc. 38 - serial
06:40 Coś dla Ciebie odc. 113
07:10 M jak miłość odc. 21 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Barwy szczęścia odc. 1646 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 364 - serial
12:35 Cena miłości odc. 26 - serial
13:30 Rodzinka.pl odc. 149 s. 6 - serial
14:10 Pierwsza randka odc. 5 - rozrywka
15:10 Tysiąc i jedna noc odc. 45 - serial
16:05 O mnie się nie martw odc. 72 s. 6 - serial
17:05 Cena miłości odc. 27 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1646 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1647 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1297 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Bake off - Ale ciacho! odc. 20 - rozrywka
22:55 Bake off - Ale przepis odc. 20
23:10 Rodzinka.pl odc. 202 s. 10 - serial
23:45 Manipulacje w sieci - dokumentalny

tvn



13:00 19+

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 4 - rozrywka
07:50 Spotkanie ze smakiem odc. 8
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2027
10:55 Ukryta prawda odc. 763 - serial
12:00 Szkoła odc. 415 - serial
13:00 19+ odc. 116 - serial
13:30 Szpital odc. 652 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 11 s. 6 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 416 - serial
16:30 19+ odc. 117 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 764 - serial
18:00 Szpital odc. 653 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 31
20:15 Na Wspólnej odc. 2464 - serial
20:55 Milionerzy odc. 43 - rozrywka
21:30 Druga szansa odc. 10 s. 3 - serial
22:30 Żony Hollywood odc. 10 s. 3 - serial
23:35 Thor - film przygodowy

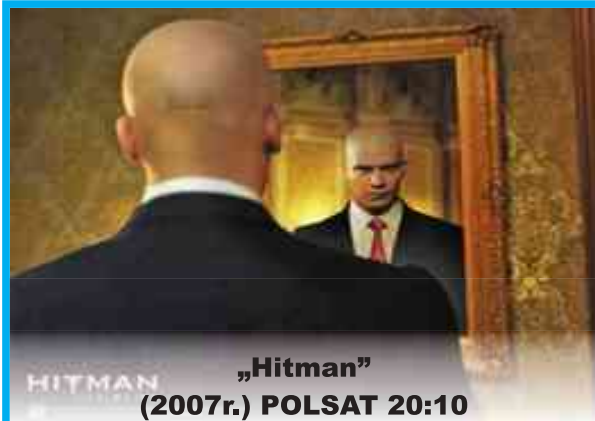
POLSAT



12:00 Oszukane

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 601 s. 11 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 395 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 396 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 70 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 477 - serial
12:00 Oszukane odc. 7 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 711 s. 13 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2486 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 757 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 100 - serial
17:00 Gliniarze odc. 90 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2487 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 79 - serial
20:10 Hitman - sensacyjny
22:00 Porwanie - thriller
0:20 Zaginiona - thriller

HITY DNIA



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



Nathan wiezie beztrudne życie do dnia, w którym odkrywa swoje zdjęcie z dzieciństwa na stronie internetowej poświęconej osobom zaginionym. Wkrótce jego rodzice zostają zamordowani.

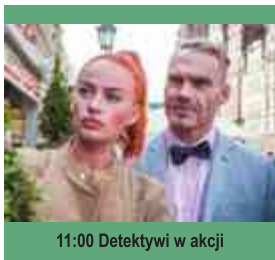
7 tvn



12:55 Sąd rodzinny

05:05 Ukryta prawda odc. 209 - serial
06:05 Szpital odc. 49 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 198 - serial
08:00 Kryminalni odc. 3 s. 2 - serial
09:10 Lekarze odc. 10 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 260 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 199 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 223 - serial
14:55 Szpital odc. 50 - serial
15:55 Kryminalni odc. 4 s. 2 - serial
17:00 Dr House odc. 5 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 19 s. 4 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 261 - serial
20:00 Komórka - sensacyjny
22:05 Salem: historia czwórki z San Antonio - dokumentalny
23:55 Cobra - sensacyjny
01:40 Moc magii odc. 108 - rozrywka

4



11:00 Detektywi w akcji

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 2 s. 3 - serial
06:25 Amerykańscy naprawiacze odc. 3 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 28 - serial
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 10 - serial
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 31 - serial
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 13 - serial
09:00 Strażnik Teksasu odc. 117 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 158 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 107 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 64 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 274 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 149
15:00 Dom nie do poznania odc. 159 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 33 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 79 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 108 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 275 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 79 - serial
21:00 Śmierć na 1000 sposobów odc. 11 - serial
21:30 Śmierć na 1000 sposobów odc. 12 - serial
22:00 Galileo
23:00 Galileo
00:00 Tunel śmierci - horror

TV puls



11:00 Kobra - oddział specjalny

06:00 To moje życie! odc. 14 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 56 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 57 s. 4 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 22 s. 3 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 2 s. 6 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 6 s. 4 - serial
13:30 Czynne całą dobę odc. 4 - serial
14:05 Czynne całą dobę odc. 5 - serial
14:40 Allo Allo odc. 8 - serial
15:20 Allo Allo odc. 1 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 35 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 39 - rozrywka
17:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 5 Kabaret i satyra
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 194 s. 10 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 195 s. 10 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 196 s. 10 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 197 s. 10 - serial
20:00 Goście goście II - komedia
22:20 Za szybcy za wściekli - sensacyjny
00:40 Taki jest świat odc. 3 s. 3

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Pegaz odc. 36 kulturalny
09:20 Moonshine - animowany
09:40 Wstęp do filmu odc. 23
09:45 Wól - dramat
11:30 Przylbice i kaptury odc. 5 - serial
12:40 Przylbice i kaptury odc. 6 - serial
13:45 Studio Kultura - niedziela z...
14:40 Dzień wielkiej ryby - obyczajowy
16:00 Informacje kulturalne
16:15 Wydarzenie aktualne
16:50 Wstęp do filmu odc. 23
16:55 Wól - dramat
18:35 Zagubiony diament - Andrzej Korzyński - dokumentalny
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Bejbi Blues - dramat
22:05 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat odc. 43
22:45 Moloch - krótkometrażowy
23:20 Którędy po sztukę odc. 40
23:25 Videofan
23:50 Miłość i śmierć - komedia

TVP HISTORIA



19:00 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień odc. 542
07:00 Tora i miecz - dokumentalny
08:05 Wojciech Cejrowski - bosy przez świat odc. 66 - serial
08:35 Projekt "X" odc. 8 - serial
09:10 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
09:50 Wstęp do filmu odc. 1 - serial
11:00 Pingwin - afrykański Chaplin - dokumentalny
12:05 Miasto z morza - film historyczny
14:15 Sensacje XX wieku odc. 74
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 44 - serial
15:40 Spór o historię odc. 91
16:20 Wcielenia zła odc. 4 - serial
17:20 Ex libris
17:45 Czas honoru odc. 10 - serial
18:40 Flesz historii
19:00 Sensacje XX wieku odc. 73
20:00 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Naród Putina. Dokąd zmierzają Rosjanie? - dokumentalny
21:45 Komandoria odc. 5 - serial
22:50 Na krawędzi wojny odc. 1 - serial
23:50 Narodowe siły zbrojne
00:40 Dziwny jest ten świat odc. 18 - serial

TRWAM



08:15 Wieś - to też Polska

09:25 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:30 Vatican Magazine
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Opowieść wiecznie żywa - serial
11:50 Retrospekcja
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Kolumbia - świadectwo dla świata - dokumentalny
13:20 Koncert życzeń
14:10 Ballada o Błogosławionym ks. Jerzym Popiełuszce Koncert
15:30 Ks. Jerzy Popiełuszko - wspomnienia odc. 1 - serial
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuarium polskie - serial
16:30 Tydzień z Ziemi Świętej
16:50 Świadkowie
17:25 Święty na każdy dzień
17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja w parafii pw. NMP Matki Kościoła - Białystok
19:45 Jay Jay Odrzutowiec odc. 27 - serial
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa
22:10 Dziesięć przykazań odc. 18 - serial historyczny
23:00 Camino Polskie - dokumentalny

TVP 1



18:05 Klan

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:19 Kwadrans polityczny
08:40 Sekrety ojca odc. 36 - serial
09:40 Ranczo odc. 86 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 16 - serial
11:30 Rok w ogrodzie
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 To się opłaca
12:50 Przepis dnia odc. 483
13:00 Tajemnice początków Polski odc. 1 - serial
14:00 Sekrety ojca odc. 37 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator
16:10 Złote serce odc. 85 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 484
18:05 Klan odc. 3116 - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sultanka Kösem - Murad IV odc. 129 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:15 Rozdarte serca odc. 50 - serial
21:05 GOL piłkarski
21:15 El Principe - dzielnica zła odc. 16 - serial
22:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas odc. 8 s. 15 - serial
23:10 Dom snów - thriller
00:45 Cztery noce z Anną - dramat

TVP 2



20:40 M jak miłość

06:05 Rodzinka.pl odc. 39 - serial
06:40 Czas pasyjny u luteranów
07:05 M jak miłość odc. 22 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Barwy szczęścia odc. 1647 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 365 - serial
12:35 Cena miłości odc. 27 - serial
13:30 Rodzinka.pl odc. 150 s. 6 - serial
14:05 Przybliżenie odc. 3
15:10 Tysiąc i jedna noc odc. 46 - serial
16:05 M jak miłość odc. 1297 - serial
17:05 Cena miłości odc. 28 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1647 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1648 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1298 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Ekspresu Reporterów
22:50 Moi Rollingstoni - dokumentalny
23:55 Głodne kawałki - rozrywka
00:55 Skandal odc. 23 - serial dramatyczny

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 5 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 31
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2028
10:55 Ukryta prawda odc. 764 - serial
12:00 Szkoła odc. 416 - serial
13:00 19+ odc. 117 - serial
13:30 Szpital odc. 653 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 12 s. 6 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 417 - serial
16:30 19+ odc. 118 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 765 - serial
18:00 Szpital odc. 654 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 32
20:15 Na Wspólnej odc. 2465 - serial
20:55 Milionerzy odc. 44 - rozrywka
21:30 Agent - gwiazdy odc. 11 s. 2 - rozrywka
22:30 Kuba Wojewódzki odc. 11 s. 11 - talk show
23:30 Superwizjer odc. 1095
00:05 Misja Pies odc. 8 - rozrywka

POLSAT



18:00 Pierwsza miłość

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 602 s. 11 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy odc. 397 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy odc. 398 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 71 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 478 - serial
12:00 Oszukane odc. 8 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 632 s. 12 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2487 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 638 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 101 - serial
17:00 Gliniarze odc. 91 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2488 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 211 - serial
20:05 The Brain. Genialny umysł odc. 8 - rozrywka
21:35 Niania w wielkim mieście odc. 8 - serial
22:45 Zaginiona - thriller
00:45 50 pierwszych randek - komedia romantyczna

tvn



14:55 Szpital

05:10 Szpital odc. 50 - serial
06:15 W-11 - wydział śledczy odc. 1137 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 199 - serial
08:00 Kryminalni odc. 4 s. 2 - serial
09:10 Lekarze odc. 11 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 261 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 200 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 224 - serial
14:55 Szpital odc. 51 - serial
15:55 Kryminalni odc. 5 s. 2 - serial
17:00 Dr House odc. 6 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 20 s. 4 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 262 - serial
20:00 Cobra - sensacyjny
21:50 Dzika banda Western
00:50 Lucyfer odc. 7 - serial fantastyczny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 3 s. 3 - serial
06:25 Amerykańscy naprawiacze odc. 4 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 29 - serial
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 11 - serial
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 32 - serial
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 14 - serial
09:00 Strażnik Teksasu odc. 118 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 160 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 108 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 65 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 275 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 4 policyjny
15:00 Dom nie do poznania odc. 161 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 34 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 80 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 109 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 276 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 80 - serial
21:00 Street Fighter: Legenda Chun-Li - sensacyjny
23:00 Zagłada - horror

HITY DNIA



„Zaginiona”
(2012r.) POLSAT 22:45

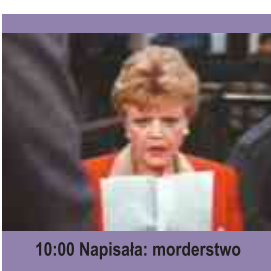
Jill odkrywa, że jej siostra zaginęła, lecz policja jej nie wierzy. Dziewczyna próbuje na własną rękę odnaleźć porywacza. Uznana za uzbrojoną i niebezpieczną, jest ścigana przez funkcjonariuszy.



„Cobra”
(1986r.) TVN 7 20:00

Policjant Marion Cobretti chroni przed przestępcami kobietę, która była świadkiem zabójstwa. Bandyci, mający w policji swoich ludzi, dowiadują się bez trudu o miejscu jej pobytu.

puls



10:00 Napisła: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 15 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 57 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 58 s. 4 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 1 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 4 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 3 s. 6 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 7 s. 4 - serial
13:30 Czynne całą dobę odc. 5 - serial
14:05 Czynne całą dobę odc. 6 - serial
14:40 Allo Allo odc. 1 s. 2 - serial
15:20 Allo Allo odc. 2 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 36 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 40 - rozrywka
17:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 6 Kabaret i satyra
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 196 s. 10 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 197 s. 10 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 198 s. 10 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 199 s. 10 - serial
20:00 Nieobliczalny - sensacyjny
21:55 Tylko strzelaj - sensacyjny
23:30 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 4 Kabaret i satyra

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Księga przestrzeni odc. 19 - serial
08:55 Którędy po sztukę odc. 40
09:05 Niebieski pokój - animowany
09:30 Tata mama moja żona I ja - komedia
11:30 Przyłbice i kaptury odc. 7 - serial
12:35 Przyłbice i kaptury odc. 8 - serial
13:50 Studio Kultura - niedziela z...
14:45 Przekładaniec - komedia
15:25 Informacje kulturalne
15:45 Tygodnik kulturalny
16:40 Tata mama moja żona I ja - komedia
18:40 Claude Lanzmann: widma Shoah - dokumentalny
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Lohengrin Opera
23:55 Pegaz
00:30 Chuligan literacki odc. 48

TVP HISTORIA



18:55 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień odc. 543
07:00 W pogardzie i chwale - Wojciech Korfanty - dokumentalny
07:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 67 - serial
08:25 Zaproszenie
08:50 Zaproszenie
09:20 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
09:50 Nie było żadnej nadziei - animowany
10:25 Kto wygra mecz? - dokumentalny
11:25 Najwspanialszy w królestwie zwierząt odc. 1 - serial
12:25 Wróżka z getta - dokumentalny
13:00 Na krawędzi wojny odc. 1 - serial
14:05 Sensacje XX wieku odc. 73
15:00 Encyklopedia II wojny światowej odc. 45 - serial
15:35 Naród Putina. Dokąd zmierzają Rosjanie? - dokumentalny
16:45 Bez komentarza odc. 76
17:15 Bez komentarza odc. 77
17:45 Czas honoru odc. 11 - serial
18:35 Regiony z historią
18:55 Sensacje XX wieku odc. 55
19:55 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Generałowie Hitlera odc. 6 - serial
21:30 Komandoria odc. 6 - serial
22:30 Z miłości do brata. Na ruinach WTC - dokumentalny
23:40 Polana pośród brzeziny - dramat psychologiczny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie
09:10 Papież Polak do Rodaków - serial
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
10:45 Tydzień z Ziemi Świętej
11:05 Mocni w wierze
11:35 Myśląc ojczyzna
11:45 Młodzi Świata - serial
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Filmowe życiorysy - serial
13:25 W promieniach miłosierdzia - dokumentalny
14:00 Dziesięć przykazań odc. 18 Serial historyczny
15:00 Misericordia. Głos Boga - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą odc. 27
16:30 Kalejdoskop młodych
16:50 Aktualności akademickie WSKSIM
17:00 Życie monastyczne - serial
17:30 Okiem kamery - serial
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Piękna i Bestia - film przygodowy
23:30 Świętość w codzienności - św. Joanna Beretta Molla - dokumentalny

HITY DNIA



„Krwawa profesja” (2002r.) TVN 7 20:00

Agent FBI, Terry McCaleb, po zabiegu transplantacji serca musiał wycofać się z branży. Pewnego dnia nieznajoma kobieta prosi go, by podjął się śledztwa i wyjaśnić okoliczności śmierci jej siostry.



„Miss Agent II: uzbrojona i urocza” (2005r.) TVN 7 23:25

Gracie Hart przekonuje się, że sława nie pomaga jej w pracy. Jej zadania ograniczyły się do promowania FBI w mediach, a to dla ambitnej agentki zdecydowanie za mało.

TVP 1



18:40 Wspaniałe stulecie

06:00 Dzień dobry Polsko!
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:18 Kwadrans polityczny
08:40 Sekrety ojca odc. 37 - serial
09:35 Ranczo odc. 87 - serial
10:35 Doktor Quinn odc. 17 - serial
11:30 Pełnosprawni
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35
12:50 Przepis dnia odc. 484
13:00 Tajemnice początków Polski odc. 2 - serial
14:00 Sekrety ojca odc. 38 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator
16:05 Złote serce odc. 86 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Przepis dnia odc. 485
18:05 Klan odc. 3117 - serial
18:40 Wspaniałe stulecie: Sułtanka Kösem - Murad IV odc. 130 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Pogoda
20:15 Bayern Monachium - Borussia Dortmund
20:40 Bayern Monachium - Borussia Dortmund
23:00 śledczy Anity Gargas odc. 29
23:35 Czarnobyl: katastrofa i co dalej? - dokumentalny

TVP 2



15:10 Tysiąc i jedna noc

06:35 Rodzinka.pl odc. 40 - serial
07:05 M jak miłość odc. 23 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Panorama
11:00 Barwy szczęścia odc. 1648 - serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 366 - serial
12:40 Cena miłości odc. 28 - serial
13:35 Rodzinka.pl odc. 151 s. 6 - serial
14:15 Głodne kawałki - rozrywka
15:10 Tysiąc i jedna noc odc. 47 - serial
16:05 M jak miłość odc. 1298 - serial
17:05 Cena miłości odc. 29 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Fryderyk 2017 - Nagrody Akademii Fonograficznej
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia odc. 1648 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1649 - serial
20:40 Na dobre i na złe odc. 671 - serial
21:45 Na sygnale odc. 139 - serial
22:20 Fryderyk 2017 - gala wręczenia Nagród Akademii Fonograficznej

tvn



14:30 Kuchenne rewolucje

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 6 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 32
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 2029
10:55 Ukryta prawda odc. 765 - serial
12:00 Szkoła odc. 417 - serial
13:00 19+ odc. 118 - serial
13:30 Szpital odc. 654 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 13 s. 6 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 418 - serial
16:30 19+ odc. 119 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 766 - serial
18:00 Szpital odc. 655 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:10 Doradca smaku odc. 33
20:15 Na Wspólnej odc. 2466 - serial
20:55 Millionerzy odc. 45 - rozrywka
21:30 R.I.P.D. Agencji z zaświatów - film akcji
23:35 Bez twarzy - thriller

POLSAT



16:30 Na ratunek 112

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 603 s. 11 - serial
09:00 Małanowski i Partnerzy odc. 399 - serial
09:30 Małanowski i Partnerzy odc. 401 - serial
10:00 Dzień który zmienił moje życie odc. 72 s. 2 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 479 - serial
12:00 Oszukane odc. 10 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 633 s. 12 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2488 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 639 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 102 - serial
17:00 Gliniarze odc. 92 s. 2 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2489 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 220 - serial
20:00 Idol odc. 11 s. 5 Show
22:00 50 pierwszych randek - komedia romantyczna
00:05 Moneyball - film biograficzny

7 tvn



12:55 Sąd rodzinny

05:05 Ukryta prawda odc. 210 - serial
06:05 Szpital odc. 51 - serial
07:00 Sąd rodzinny odc. 200 - serial
08:00 Kryminalni odc. 5 s. 2 - serial
09:10 Lekarze odc. 12 s. 3 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 262 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 201 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 225 - serial
14:55 Szpital odc. 52 - serial
15:55 Kryminalni odc. 6 s. 2 - serial
17:00 Dr House odc. 7 s. 3 - serial
18:00 Mentalista odc. 21 s. 4 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 263 - serial
20:00 Krwawa profesja - thriller
22:20 Kryminalni odc. 7 s. 8 - serial
23:25 Miss Agent II: uzbrojona i urocza - komedia kryminalna

4



09:00 Strażnik Teksasu

06:00 Amerykańscy naprawiacze odc. 4 s. 3 - serial
06:25 Amerykańscy naprawiacze odc. 5 s. 3 - serial
06:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 30 - serial
07:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 12 - serial
07:55 Kaczor Donald przedstawia odc. 33 - serial
08:35 Co nowego u Scooby'ego? odc. 15 - serial
09:00 Strażnik Teksasu odc. 119 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 162 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 109 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 66 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 276 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 5 policyjny
15:00 Dom nie do poznania odc. 163 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 35 - serial
17:00 Trzy razy Ana odc. 81 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 110 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 277 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 81 - serial
21:00 Odwet - sensacyjny
23:00 Larwa - film SF

puls



12:55 Co ludzie powiedzą?

06:00 To moje życie! odc. 16 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 4 s. 21 - serial
08:00 Nash Bridges odc. 58 s. 4 - serial
09:00 Nash Bridges odc. 59 s. 4 - serial
10:00 Napisana: morderstwo odc. 2 s. 4 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 5 s. 21 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 4 s. 6 - serial
12:55 Co ludzie powiedzą? odc. 1 s. 5 - serial
13:30 Czynne całą dobę odc. 6 - serial
14:05 Czynne całą dobę odc. 1 s. 2 - serial
14:40 Allo Allo odc. 2 s. 2 - serial
15:20 Allo Allo odc. 3 s. 2 - serial
16:00 Ale numer! odc. 37 - rozrywka
16:30 Ale numer! odc. 41 - rozrywka
17:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 7 Kabaret i satyra
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 198 s. 10 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 199 s. 10 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 200 s. 10 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 201 s. 10 - serial
20:00 Handel - sensacyjny
22:30 Tranzyt - sensacyjny

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Wydarzenie aktualne
08:55 Wieczór u Abdona - obyczajowy
09:50 Antoni i Antonina - komedia
11:30 Przyłbice i kaptury odc. 9 - serial
12:40 Zaklęty dwór odc. 1 - serial
13:50 Studio Kultura - niedziela z...
14:50 Duże zwierzę - obyczajowy
16:10 Informacje kulturalne
16:25 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat odc. 43
17:10 Antoni i Antonina - komedia
18:40 Studio Kultura - rozmowy
19:00 Pegaz odc. 60 kulturalny
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Czy mówię jak gej? - dokumentalny
21:50 Dezerterzy odc. 45
22:25 Tlen - film muzyczny
23:55 Alfabet polskiego performance odc. 17 - program estradowy

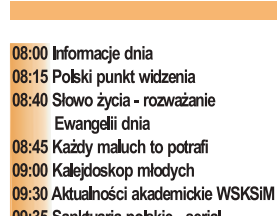
TVP HISTORIA



13:55 Sensacje XX wieku

06:55 Był taki dzień odc. 544
07:00 Bez komentarza odc. 76
07:35 Bez komentarza odc. 77
08:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 68 - serial
08:35 Świętokrzyski Park Narodowy - dokumentalny
09:30 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:05 Dzieje kultury polskiej odc. 8
11:15 Sienkiewicz mniej znany
12:10 Spór o historię odc. 143
12:50 Z miłości do brata. Na ruinach WTC - dokumentalny
13:55 Sensacje XX wieku odc. 55
14:55 Encyklopedia II wojny światowej odc. 61 - serial
15:35 Generałowie Hitlera odc. 6 - serial
16:30 W sercu ukryt miasto - Lwów Zbigniewa Herberta
17:30 Czas honoru odc. 12 - serial
18:20 Polska i świat z historią w tle odc. 16 - serial
18:50 Sensacje XX wieku odc. 96
19:50 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:30 Nowe Ateny
21:20 Flesz historii
21:45 Komandoria odc. 7 - serial
22:45 Kulisy II wojny światowej odc. 3 - serial
23:50 Znieważona ziemia - dramat

TRWAM



08:00 Informacje dnia

08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy maluch to potrafi
09:00 Kalejdoskop młodych
09:30 Aktualności akademickie WSKSiM
09:35 Sanktuarium polskie - serial
09:55 Święty na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:00 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 1 - serial
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Poradnik szczęśliwego małżeństwa - serial
11:50 Niezwykłości przyrody Nowej Zelandii - serial
12:00 Regina Coeli
12:03 Informacje dnia
12:20 Biesiada Śląski Fajer
15:00 „...na bezdrożach tożsamości Chaco - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie poradnikowy
16:30 Serce Afryki - dokumentalny
17:00 Po stronie prawdy
18:00 Regina Coeli
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków odc. 61 - serial
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Historia nadziei - obyczajowy
23:35 Dzikie serce



Dobrze zjeść

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

TAGIATELLE Z TRUSKAWKAMI I GĘSTĄ ŚMIETANĄ

Składniki:

350 g m maki
3 jaja

50 ml wody
sól do smaku
250 g półtłustego twarogu
2 łyżki gęstego jogurtu

naturalnego
300 g truskawek
1 łyżeczka cukru waniliowego
2 łyżki cukru

Sposób wykonania:

Ciasto:

Na stolnicy przesiej mąkę, zrób wgłębienie i dodaj wbite jaja i wodę, zarabiaj ciasto za pomocą noża, a później wyrabiaj rękami. Gotowe ciasto rozwałkuj na stolnicy, przesusz i pokrój w wstążki o szerokości 0,5 cm, ugotuj we wrzącej osolonej wodzie.

Truskawki opłucz, pourywj szypułki i zmiksuj z 1 łyżką cukru. Twaróg wymieszaj z jogurtem, pozostałym cukrem i cukrem waniliowym. Na talerz wyłóż porcję makaronu, twarogu i polej sosem truskawkowym.



Dawid Płatacz

Smacznego!

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

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

P O G O D A

CZW. 20.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	9	-2	°C
	opady:	0	0	mm
	ciśnienie:	1030	1025	hPa
	wiatr:	11	18	km/h
PT. 21.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	10	5	°C
	opady:	5,9	6	mm
	ciśnienie:	1021	1010	hPa
	wiatr:	22	24	km/h
SOB. 22.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	9	2	°C
	opady:	7,4	4	mm
	ciśnienie:	1012	1012	hPa
	wiatr:	25	22	km/h
NIEDZ. 23.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	8	0	°C
	opady:	3,3	4	mm
	ciśnienie:	1012	1014	hPa
	wiatr:	20	17	km/h
PN. 24.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	10	5	°C
	opady:	5,4	3	mm
	ciśnienie:	1016	1010	hPa
	wiatr:	16	10	km/h
WT. 25.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	11	1	°C
	opady:	2,9	6	mm
	ciśnienie:	1005	1006	hPa
	wiatr:	8	10	km/h
ŚR. 26.4.2017	DZIEŃ		NOC	
	temperatura:	13	1	°C
	opady:	12,3	5	mm
	ciśnienie:	1006	1005	hPa
	wiatr:	16	15	km/h

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Muza poezji lirycznej, zwł. miłosnej	▼ 10	Żelazny uścisk	Tatuś, tatulek, tatko	▼	Taktyczne ćwiczenia	Członek akademii nauk	▼ 1	Zamiar, zamysł, pomysł, projekt	▼	Ptak z rodziny jastrzębiowatych	Pospolity zając
Imię Hayworth, aktorki	▶	▼ 7	▼		Przymierze, sojusz, koalicja	▶				▼ 8	▼
Potocznie: adoratorka, wielbicielka	▶							Greta (1903-90), aktorka amer		Badacz języka ukraińskiego	
Allen (1899-1979), amer. poeta	▶				Wełna z kóz angorskich; mohair	▶		▼		▼	
▶	▼ 6						Ozdobny układ otworów	▶			
Pochodzenie, początek	Andrzej (ur. 1968), bokser		Szybko rosnące drzewo		Czaple pióro	▶					
▶	▼ 3	▼ 12	▼				Budka hamulcowego	▶	▼ 11		
Miłość do ja		Wesoła zabawa		Państwo ze stolicą w Teheranie	Dawna stolica Japonii	▼ 2	Przymierza		Zespół dwuosobowy		Napad wściekłości
Mała lub cienka łupina	▶	▼		▼ 9	▼		▼	D z krzyżnikiem	▶	▼	▼
Pomieszczenie dla krów	▶					Odurzenie, oszłomienie	▶				
Plasterek	▶						▼ 4	Litera grecka	▶		
Stolica Kuby											
▶						Ćwierćbeczek	▶				▼ 5

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

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Surowe kary za znęcanie się nad zwierzętami

W ubiegłym tygodniu rada ministrów przyjęła projekt nowelizacji ustawy o ochronie zwierząt. Zgodnie z nim, za zabijanie, uśmiercanie lub znęcanie się nad zwierzętami ma grozić trzy lata pozbawienia wolności i pięć lat w przypadku „szczególnego okrucieństwa”. Dodatkowo sąd będzie orzekał wobec sprawcy zakaz posiadania zwierząt i wykonywania zawodów związanych z kontaktem ze zwierzętami. Osoba skazana będzie musiała także zapłacić nawiązkę w wysokości od 1 tys. zł do 100 tys. zł.

Pomoc dla opiekunów niepełnosprawnych

Do konsultacji społecznych trafił projekt zmian w niektórych ustawach związanych z programem „Za życiem”. Propozycja rządu zakłada, że opiekunowie niepełnosprawnych dzieci otrzymają z Funduszu Pracy bezzwrotne dofinansowanie w wysokości ponad 25 tys. zł na podjęcie działalności gospodarczej oraz szansę na preferencyjne pożyczki. Ponadto pracodawca, który zatrudni opiekuna niepełnosprawnego dziecka na minimum pół etatu, przez pół roku otrzyma refundację części kosztów jego zatrudnienia. Zmiany mają wejść w życie od lipca tego roku.

Wsparcie finansowe dla repatriantów

Sejm przyjął nowelizację ustawy o repatriacji, która ma ułatwić obywatelom polskiego pochodzenia powrót do naszego kraju. Powstaną ośrodki adaptacyjne, które zapewnią repatriantom m.in. kursy języka polskiego. Po opuszczeniu ośrodka osoby te będą mogły liczyć na pomoc finansową do 25 tys. zł na zaspokojenie potrzeb mieszkaniowych. Gmina, która zapewni repatriantowi lokal mieszkalny, otrzyma jednorazową dotację z budżetu państwa do 25 tys. zł na osobę. Posłowie zdecydowali także, że powstanie Rada ds. Repatriacji, która będzie organem opiniotwórczo-doradczym pełnomocnika rządu.

Nowe przepisy o spółdzielniach?

W senackich komisjach trwają prace nad projektem dotyczącym prawa spółdzielczego. Propozycja zakłada uchylenie obecnych przepisów, umożliwiających płynne przekształcenie spółdzielni pracy w spółkę prawa handlowego. Jeśli nowelizacja wejdzie w życie, zmiana formy działalności będzie mogła nastąpić wyłącznie po wykonaniu dwóch osobnych procedur. Jedna obejmie likwidację spółdzielni, a druga utworzenie spółki.

Portal o migracjach

Urząd do Spraw Cudzoziemców uruchomił portal: migracje.gov.pl, za pomocą którego można znaleźć statystyki związane z imigracją do naszego kraju. Na stronie pojawiły się już dane z zakresu legalizacji pobytu i udzielania cudzoziemcom ochrony międzynarodowej a także mapa polskich służb migracyjnych. Każdy może dowiedzieć się, skąd pochodzą cudzoziemcy starający się o zamieszkanie w Polsce oraz w których województwach jest najwięcej obcokrajowców. Informacje są aktualizowane codziennie, a portal jest dostępny w trzech językach: polskim, angielskim i rosyjskim.

Więcej spraw przez internet

Prezydent podpisał ustawę, która ma ułatwić obywatelom załatwianie spraw administracyjnych bez konieczności odwiedzania urzędów. Nowe prawo wpisuje się w program „Od papierowej do cyfrowej Polski”, który koordynuje resort cyfryzacji. Od 24 kwietnia mają obowiązywać przepisy pozwalające na uruchomienie e-usługi w zakresie centralnej ewidencji kierowców. Dzięki temu możliwe będzie sprawdzenie w internecie liczby punktów karnych. Pozostałe przepisy, dotyczące m.in. realizacji świadczeń rodzinnych i z pomocy społecznej, alimentów oraz Karty Dużej Rodziny, mają obowiązywać od 1 lipca. Podstawowa zmiana dotyczy zmniejszenia liczby zaświadczeń i załączników, które dziś trzeba dołączać do wniosku.

Zmiany w prawie prasowym

Resort kultury i dziedzictwa narodowego zakończył konsultacje społeczne i przedstawił aktualny projekt nowelizacji Prawa prasowego. Zmiany dotyczą przepisów o autoryzacji. Nowe zasady przewidują sześć godzin na autoryzację wypowiedzi dla dzienników i maksymalnie 24 godziny dla czasopism. Czas na autoryzację będzie liczony „od momentu przekazania w sposób wzajemnie uzgodniony tekstu dosłownie cytowanej wypowiedzi przewidzianego do publikacji w prasie osobie udzielającej informacji bądź osobie przez nią upoważnionej tak, aby osoba ta mogła się zapoznać z treścią materiału”. Dziennikarze nie będą musieli autoryzować wypowiedzi z konferencji prasowych. Takie samo prawo obejmie prasę tradycyjną, jak i elektroniczną. Złamanie zasad autoryzacji przez dziennikarza będzie traktowane jako wykroczenie, a nie przestępstwo.

Dbaj o formę, poczuj się lekko

ZDROWIE ➤ Otyłość i nadwaga to coraz większe problemy zdrowotne, zwłaszcza w krajach rozwiniętych, gdzie żywność jest tania i stosunkowo łatwo dostępna. Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, w USA ponad 9 milionów dzieci i nastolatków ma nadwagę, a 70 proc. z nich ma dużą szansę, by dołączyć do grona otyłych

Podobnie jest także w większości krajów Unii Europejskiej, gdzie odsetek ludzi z nadwagą i otyłych stale wzrasta. Według danych Eurostatu z 2008 roku, problem ten jest najbardziej palący w Wielkiej Brytanii, Czechach, Słowenii czy na Malcie. W Polsce kłopoty z wagą ma około 46 proc. kobiet i 62 proc. mężczyzn. Tę dość niechlubną listę zamykają mieszkańcy Włoch i Francji, gdzie nadwaga i otyłość są rzadziej spotykane.

Wyróżniamy dwa typy otyłości:

- pierwotną – pokarmową, powstającą na skutek działania czynników dziedzicznych i środowiskowych, takich jak styl życia czy nawyki żywieniowe,

- wtórną – która jest wynikiem m. in. chorób metabolicznych, chorób ośrodkowego układu nerwowego oraz działania wybranych leków, np. estrogenów.

Znacznie częściej mamy do czynienia z otyłością pierwotną, spowodowaną niewłaściwą, wysokokaloryczną dietą, siedzącym trybem życia czy spożywaniem nadmiernej ilości alkoholu. Również życie w ciągłym stresie może wpływać na odkładanie się tłuszczu, zwłaszcza w okolicach brzucha. Dzieje się tak, bo w sytuacjach stresowych uwalniane są substancje zmieniające metabolizm tłuszczu i zwiększające apetyt.

To nie tylko kwestia mody

Pozbycie się zbędnych kilogramów i przywrócenie naszej sylwetce bardziej atrakcyjnych kształtów ma bardzo duże znaczenie zarówno dla naszego zdrowia, wygody jak i samopoczucia. Nadwaga, a w szczególności otyłość, powodują wiele dolegliwości, a z czasem także poważniejsze schorzenia. Mogą pojawić się takie dolegliwości jak choroba zwyrodnieniowa stawów, związana ze zbyt dużym ich przeciążeniem, przewlekłe bóle pleców, niewydolność żylna, bezdech senny, osłabienie układu odpornościowego, niepłodność, stany zapalne i stłuszczenia wątroby, nowotwory.

Lepiej zapobiegać

Sposobów na zapobieganie pojawieniu się nadwagi i otyłości jest bardzo wiele, ale nie wszystkie będą skuteczne w równym stopniu dla każdego z nas. Dlaczego tak się dzieje? Wynika to m. in. z czynników genetycz-

nych. Jedni mają szybszą, a inni wolniejszą przemianę materii. Podobnie jest z apetytem i z gotowością do podjęcia aktywności fizycznej. Zdrowy styl życia jest jednak dobry dla każdego z nas.

Dieta to podstawa

Podstawowym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości jest właściwa dieta. Powinna być ona bogata przede wszystkim w warzywa i owoce, a także w kwasy Omega 3. Znajdziemy je m. in. w rybach morskich. Kwasy Omega 3, zawarte w tłuszczu rybim, działają przeciwnowotworowo i przeciwzapalnie. Zmniejszają też poziom cholesterolu.

Pamiętajmy, by spożywać także ciemne pieczywo, np. razowe, żytnie czy orkiszowe, bo jest ono znacznie mniej tłuczące od jasnego, pszennego.

W utrzymaniu prawidłowej wagi pomoże nam także umiarkowane spożywanie produktów wysokoenergetycznych, takich jak słodczyce czy makarony. Ich ilość musimy dopasować do naszego trybu życia – aktywni mogą dostarczyć ich odpowiednio więcej, by pokryć potrzeby swojego organizmu. Starajmy się spożywać stosunkowo sycące śniadania – powinny nam one dostarczyć energii na pierwszą połowę. Zmniejszmy za to kolacje i nie podjadajmy bezpośrednio przed snem. W ciągu dnia zalecane są drobne i zdrowe przekąski np. owoce lub orzechy. Zawarta w nich woda i błonnik szybko dadzą nam uczucie sytości. Błonnik to substancja, która zmniejsza uczucie głodu, spowalnia wchłanianie cukrów, ułatwia trawienie i zapobiega zaparciom. Znajdziemy go również w kaszach, płatkach śniadaniowych, ciemnym pieczywie, roślinach strączkowych, pestkach dyni lub słonecznika.

Ruszajmy się

Ruch jest niezwykle istotny i niezbędny zarówno w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, jak i zdrowia. Dzięki niemu dotleniamy nasz organizm. Podczas ruchu w organizmie wydzielają się endorfiny i serotonina, które poprawiają nastrój. Już szybkie spacerowanie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi, poziomowi cukru, zmniejszając ryzyko różnych schorzeń, m. in. cukrzycy. Warto zwrócić uwagę na zwyczajne czynności wykonywane każdego dnia i w miarę możliwości zmie-

nić nasz styl życia na bardziej aktywny. Np. zamiast jechać do pracy samochodem, wsiądźmy na rower. Zamiast korzystać z windy, pokonajmy kilka pięter piechotą. Te drobne zmiany pozwolą nam zwiększyć wydatek energetyczny nawet o kilkaset kalorii w skali dnia. Bez odpowiednio dobranych do stopnia nadwagi czy otyłości ćwiczeń, w większości przypadków nie da się skutecznie schudnąć. Przy nadwadze wskazane może być np. regularne chodzenie, jazda na rowerze czy pływanie. W otyłości ćwiczenia nie powinny być zbyt obciążające czy długotrwałe, ale 30-minutowy szybki marsz, gdy nie jest przeciwwskazany, może pomóc pozbyć się zbędnych kilogramów i pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie. Ruch powoduje zwiększenie tkanki mięśniowej, a także obniża poziom cholesterolu i ciśnienie. Pamiętajmy jednak, że przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy zgłosić się do lekarza i z nim ustalić cały plan odchudzania, uwzględniający także prawidłową dietę.

Wysiłek zwiększajmy stopniowo i wprowadzajmy zmiany odpowiednio do naszej dotychczasowej aktywności. Na początek wystarczą półgodzinne spacerowanie na świeżym powietrzu, których czas trwania możemy stopniowo zwiększać, zaś ich tempo dopasować do naszych możliwości. Osobom młodsze oraz wszyscy będący w dobrej formie fizycznej mogą podjąć nieco większe wyzwanie, np. jogging. Z kolei pływanie zadba o wszystkie nasze mięśnie.

Na wagę marsz

Podczas wdrażania i realizacji planu rzucania zbędnych kilogramów należy regularnie kontrolować wagę. Najlepiej jest ważyć się rano, zaraz po wstaniu z łóżka i bez ubrania. Licząc zbędne kilogramy pamiętajmy, że nasza waga więcej pokaże nam wieczorem, po dłuższej podróży samochodem czy przy zmianach pogodowych. Również nieprzespane noce i gwałtowna zmiana

trybu dnia (inna pora wstawania i kładzenia się spać) mogą zafałszować wynik ważenia.

Woda zdrowia doda

Nasze ciało składa się w przybliżeniu w około 70 proc. z wody. Chudnąć w nieprawidłowy sposób tracimy wodę, co skutkuje spadkiem wagi. Wydaje nam się często, że odnieśliśmy pierwszy sukces, a tak naprawdę jest to tylko odwodnienie, któremu trzeba jak najszybciej zapobiec. Człowiek bez wody robi się słaby, a jego samopoczucie znacznie się pogarsza. Woda jest nam niezbędna do wypłukiwania toksyn z organizmu. Poprawia też nasz metabolizm, zapewniając tym samym optymalne i skuteczne tempo spalania kalorii oraz utratę tkanki tłuszczowej.

Warto poświęcić chwilę na zastanowienie się, jaką wodę wybrać. Nieprawdą jest, że woda to woda! Powinniśmy zwrócić

uwagę na jej skład chemiczny – starajmy się unikać wody z zawartością sodu i chlorku, ponieważ połączenie tych składników powoduje wytrącanie się soli. To z kolei prowadzi do wiązania w organizmie dodatkowych ilości wody i odbija się na naszej sylwetce. Pamiętajmy o tym, że wodę możemy też dostarczać pod postacią innych płynów. Dobre dla naszej sylwetki będą herbatki ziołowe i owocowe, naturalne (niesłodzone) soki owocowe, wywary i soki warzywne, chude mleko. Uważajmy natomiast na płyny, które mogą tłuczyć, czyli np. słodzone soki owocowe i warzywne, pełnotłuste mleko czy napoje gazowane (nawet te bez zawartości cukru powodują wzdęcia i uczucie ciężkości).

fot. archiwum



VVVV

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

Sytuacja wymaga, byś bardziej zaangażował się w sprawy domowe. Nie uciekaj od tego, nie szukaj wymówek. Wspólne plany, wyzwania zbliżą was do siebie. W najbliższych dniach będziesz musiał podjąć decyzję, od których zależeć będzie twój status materialny. Przyjrzyj się metodom działania osób, które osiągnęły sukces. Okaże się, że droga do niego nie jest taka trudna.



Wodnik
(20.01-18.02)

Spodziewaj się ciekawej propozycji na gruncie zawodowym. Ktoś potrzebuje kreatywnego pracownika, a ty doskonale się nadasz. Bez żadnych problemów pokonasz konkurentów. Zweryfikuj, co w twoim życiu wymaga zakończenia. Może to być związek, w którym wszystko się już wypaliło albo zajęcie, z wykonywania którego nie masz za grosz satysfakcji.



Ryby
(19.02-20.03)

Skup się na sprawach finansowych. Spisz wydatki z ostatnich miesięcy, których nie planowałeś i przeanalizuj, na co poszły pieniądze. Czy czasem nie jest tak, że zakupami łagodisz napięcia emocjonalne? Nie kupisz pocucia bezpieczeństwa ani nie podniesiesz w ten sposób samooceny. W pracy gorąco, załękniesz za świątecznym odpoczynkiem w gronie najbliższych.



Baran
(21.03-20.04)

Będziesz wyjątkowo podirytowany. Trudno ci oprzeć się wrażeniu, że wszystko idzie źle, a koledzy z pracy spiskują przeciwko tobie. Dobra passa w sprawach finansowych, śmiało podejmuj decyzje związane z materialną sferą życia. Zabierz partnera na romantyczną kolację, cieszcie się swoim towarzystwem, planujcie przyszłość.



Byk
(21.04-21.05)

Straciłeś wiele energii na przygotowania świąteczne i teraz czujesz się wyczerpany. Rozważ wyjazd na kilkudniowy wypoczynek. Gorąco w sprawach sercowych. Kolejna kłótnia zakończy się postawieniem warunków. Zastanów się, czy jesteś w stanie dalej tak funkcjonować? Wymuszony kompromis nie jest kompromisem. Nie musisz się na niego godzić.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

Będziesz mieć mnóstwo energii i pomysłów na przeobrażenie swojego życia. Zaczyniesz się zastanawiać, co będziesz robić za 5 lat i czy to zajęcie przyniesie ci satysfakcję i pieniądze. To czas poszukiwań, zarówno sensu, jak i szczęścia w miłości. Pomoże ci to, że jesteś konkretny, nazywasz rzeczy po imieniu. Dzięki temu znajdziesz rozwiązanie każdego zdefiniowanego problemu.



Rak
(21.06-22.07)

Działasz ostatnio bardzo aktywnie i wreszcie czujesz, że twoje życie ma sens. Skoro nabrałeś wiatru w żagle, wykorzystaj dobrą passę i pomyśl o dalszej edukacji. Wcześniej zastanów się, co chcesz robić. Zielone światło w sprawach sercowych — niespodziewanie poznasz kogoś wartościowego. Raki w stałych związkach doprowadzą do zażegnania konfliktów i na nowo zbudują bliskość.



Lew
(23.07-22.08)

Spokojny, stabilny czas. Niewiele się wydarzy. Znajdziesz czas na odpoczynek. Wybierz aktywność fizyczną, dobrą i dla ciała, i dla duszy. Bycie sam na sam ze sobą doprowadzi cię do ciekawych wniosków. Ćwicz cierpliwość, bo niebawem zostanie wystawiona na próbę. Możliwe zawirowania w sprawach zawodowych, wynikające z problemów w komunikacji.



Panna
(23.08-22.09)

Pewność siebie i odwaga sprawią, że będziesz w stanie przeforsować każdy projekt. Powalcz o podwyżkę, ale nie stawiaj wszystkiego na jedną kartę. W sprawach sercowych wiele emocji. Osoba, która dotąd ci się opierała, wreszcie ulegnie. Gorący romans gwarantowany.



Waga
(23.09-23.10)

Nie spiesz się i nie podejmuj żadnych ważnych decyzji, jeśli targają tobą sprzeczne emocje. Będziesz zła, bo liczyłaś na poprawę sytuacji finansowej, a jednak nic na to nie wskazuje. Spójrz na problem z innej strony — przekonasz się, że tak naprawdę niewiele potrzebujesz.



Skorpion
(24.10-21.11)

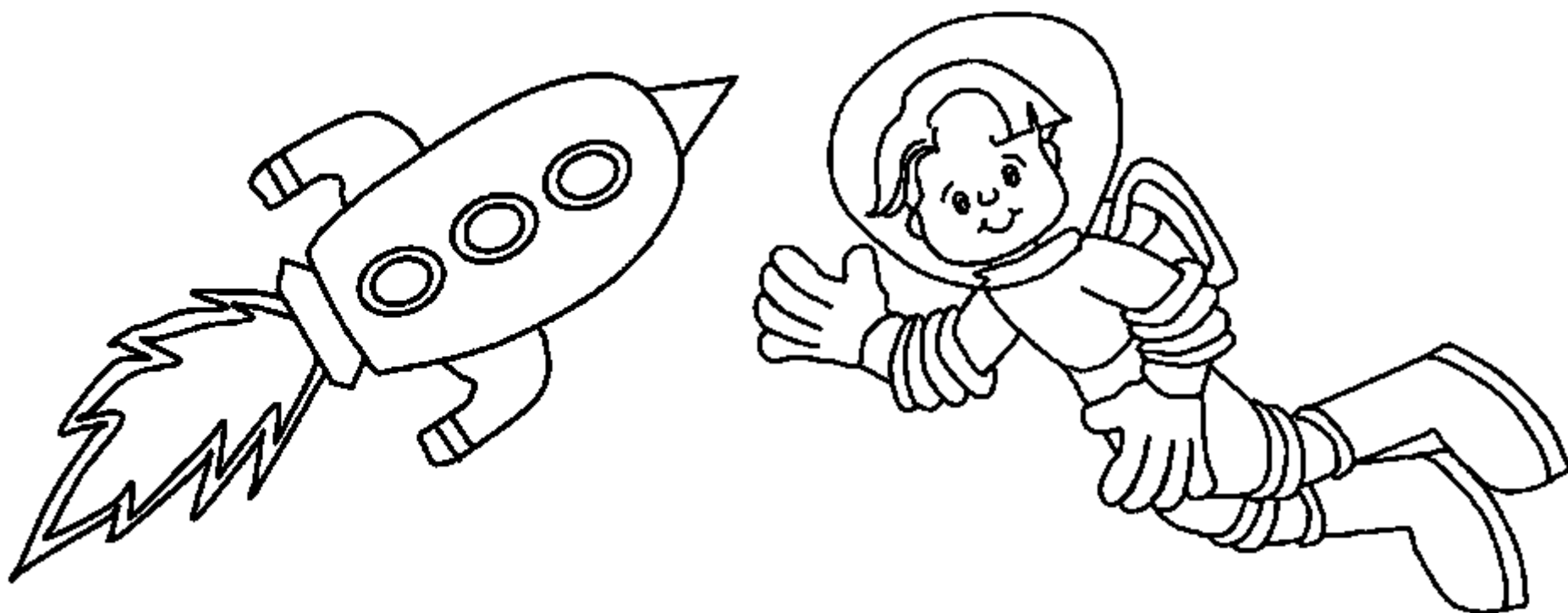
Nie wahaj się przed wyjazdem czy spotkaniem, które cię tremuje. Wszystko pójdzie jak należy. Staraj się nie działać impulsywnie. Dobrze wyczuwasz, że w pracy ktoś wciągnął cię do gry, z którą nie chciałeś mieć nic wspólnego. Dyplomatycznie wycofaj się, nie zrób fałszywego kroku.



Strzelec
(22.11-21.12)

To, czego ci teraz potrzeba, to zwolnienie tempa. I gwiadzy temu sprzyjają. Zaplanuj weekendowy wyjazd i wyłącz telefon, albo po prostu zamknij się w domu i udawaj, że cię nie ma. Naładujesz akumulatory. Niedaleko ciebie jest ktoś, kto czeka na okazanie mu zainteresowania.

Kolorowanki dla dzieci



Nauka w fabryce

EDUKACJA ▶ Dzięki współpracy z firmą Murabet, grupa uczniów z zasadniczej szkoły zawodowej w Zespole Szkół nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu wzięła udział w wyjeździe studyjnym do Zielonej Góry



Grupa zwiedziła również Lubuskie Muzeum Wojskowe

W skład Zespołu Szkół nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu oprócz technik rolniczego, architektury krajobrazu, ekonomicznego,

informatycznego i obsługi reklamy wchodzi również zasadnicza szkoła zawodowa. Uczniowie tej ostatniej oprócz przedmiotów

ogólnokształcących uczą się zawodu u przedsiębiorców i pracodawców w regionie. Jednym z nich jest firma Murabet, gdzie praktyczną naukę zawodu odbywają uczniowie kształcący się w szeroko rozumianych zawodach budowlanych.

Dzięki współpracy firmy i szkoły grupa 10 uczniów wzięła udział w trzydniowym wyjeździe studyjnym do Zielonej Góry. Młodzież zobaczyła jak wyglądają warsztaty zawodowe w Zespole Szkół Budowlanych oraz przede wszystkim poznała proces produkcji w firmie Fast, która specjalizuje się w tworzeniu tynków, farb oraz klei budowlanych.

– Firma Fast, mimo tego, że zatrudnia tylko około 120 osób produkuje tynki, farby i kleje budowlane na niemal całą Europę zachodnią – opowiada Szymon Wiśniewski, nauczyciel, opiekun grupy w czasie wyjazdu. – Uczniowie zwiedzając firmę mogli zobaczyć jak wygląda proces produkcji i zapoznać się z produktami, z których korzystają w czasie praktycznej nauki zawodu.

Grupa zwiedziła również Zieloną Górę, Lubuskie Muzeum Wojskowe oraz Skansen Etnograficzny w Ochli. W tym ostatnim uczniowie zapoznali się z dawnymi technikami budowy budynków drewnianych.

– Zajęcia w skansenie mogą być przydatne zwłaszcza dla tych uczniów, którzy uczą się w zawodach związanych z pracą z drewnem – dodaje nauczyciel. – Dziś na rynku pracy potrzeba specjalistów, którzy znają również dawne techniki pracy i produkcji.



Młodzież zapoznała się z procesem produkcji

Kolarstwo

Dolnośląskie debiuty

Okolice góry Ślęży to teren corocznych zmagania polskich kolarzy. 8 i 9 kwietnia na trasach wokół Ślęży walczyli kolarze Sokoła Wielkie Rychnowo.

8 kwietnia kolarze z całej Polski zmagali się na trasie ulicznego wyścigu w Dzierżoniowie. Trzeci na mecie był wychowanek Sokoła - Piotr Klimkowski. Adrian Marzec, drugi z wychowanków był szósty. Jego koledzy: Daniel Śliwka i Bartosz Małkiewicz ukończyli wyścig w peletonie.

Wśród młodziczek szóstą lokatę uzyskała Paulina Matczak, a młodsze o tok Agata Kowalska i Anita Tomaszewska odpowiednio dziesiąta i szesnasta. Dziewczęta debiutowały w wyścigu ogólnopolskim.

9 kwietnia peleton przeniósł się do Sobótki. To miejsce kultowe dla kolarstwa. Po raz 30.

odbył się du Międzynarodowy Wyścig Ślęzański Mnich. Łącznie zgłoszono aż 1500 zawodników! Siódmy był junior młodszy Daniel Śliwka, który miał do przejechania 54 kilometrów, górską trasę.

Krócej, bo tylko 18 km liczyła trasa wyścigu dziewcząt. Agata Kowalska zameldowała się na 10. miejscu. Tuż za nią finiszowały Paulina Matczak i Anita Tomaszewska.

Młodzicy Sokoła: Kacper Sęk, Paweł Walenciak i Tymoteusz Śliwka ukończyli wyścig w grupie zasadniczej.

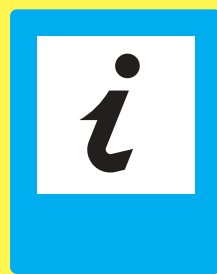
(pw)

fot. nadesłane



(red)

fot. nadesłane



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU GOLUBSKIEGO



tel. 608 688 587, 56 682 26 80



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

Agroturystyka
Agroturystyka U Lucyny, Handlowy Młyn 20, kontakt pod nr. tel. 724 365 793
Agroturystyka na Pojezierzu Brodnickim, smażalnia Skarlanka, Gaj Grzmięca 45, kontakt pod nr. tel. 721 181 247
Auto Moto
auto handel / komis
F.H.U. Nowatek auto-handel skup, stan dowolny sprzedaż zamiana Sychowo 35, kontakt pod nr. tel. 514 342 906
DAMAR - auta sprowadzane z Niemiec - komis, transport, ul. Sikorskiego 4, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 660 466 986
Auto Handel-Komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, ul. Lidzbarska 10B, Brodnica, kontakt pod nr. tel. 603 858 933
części i akcesoria
Części i akcesoria sam. U Małgosi, Małgorzata Salach, Golub-Dobrzyń, ul. Kościuszki 31, kontakt pod nr. tel. 56 683 35 15, 504 538 151
Części i akcesoria sam. U Małgosi, Małgorzata Salach, Kowalewo Pom., ul. Batalionów Chłopskich 3B, tel. 56 684 40 72
mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990
Radmat Sklep motoryzacyjny, części i naprawa rowerów. tel. 726 235 076
FUH Belczyński Spraye, lakiery, kosmetyki, samochodowe, farby śnieżka, emulsje. kontakt pod nr. tel. 516 123 663
U Adama Sklep motoryzacyjny ul. Świerkowa 8. tel. 566 833 784
Auto części AiR ul. Tulipanowa 14. kontakt pod nr. tel. 664 490 951
Sklep motoryzacyjny, wymiana oleju MOTO-OIL Diag. komputer, wymiana opon, klimatyzacja, naprawy bieżące. tel. 602 199 314, ul. ziewanowskiego 22
AUTO-ZARĘBSKI Części i akcesoria samochodowe ul. Szosa Rypińska 32A. kontakt pod nr. tel. 56 683 50 58
motocykle / skutery
Hel-Trans - części i akcesoria do jednośladów, quadów i rowerów, Ostrowite 2. tel. 697 534 038
myjnie
Myjnia bezdotykowa 24h ul. Żeromskiego 40A (naprzeciw TESCO). tel. 502 683 025
Myjnia samochodowa. Stacja Orlen Frydrychowo 56. tel. 56 684 18 62
Myjnia samoobsługowa bezdotykowa, ul. Brodnicka 21, Kowalewo Pomorskie

serwisy
Auto naprawa J. Cebula geometria, diagnostyka pojazdowa Kowalewo Pom. tel. 721 300 688.
Auto Gaz Montaż instalacji gazowych, mechanika pojazdowa. tel. 600 055 664
A.Osowski Ogumienie sprzedaż, wymiana, serwis. tel. 692 833 009
JB Truck Diagnostyka i naprawa samochodów ciężarowych, serwis klimatyzacji. kontakt pod nr. tel. 608 711 361
Trygum Kompleksowe usługi wulkanizacyjne, opony używane. Płachoty 14. tel. 782 659 253
D.Grabowski Klimatyzacja i diagnostyka kół 3D, Sadykierz 17. tel. 668 547 369
K.Bieganowski Zakład wulkanizacyjny ul. Strumykowa 1. tel. 601 917 253
D.Kęsicki Usługi mech. Klimatyzacja, wulkanizacja, diag. komp. tel. 665 832 917
G.Nowakowski Auto naprawa-handel wulkanizacja, klimatyzacja. tel. 603 607 228
Tom-Gaz Montaż samochodowych instalacji gazowych. tel. 608 027 239
Auto-Nik Mechanika i diagnostyka samochodowa, Radomin 63 A. tel. 665 130 681
Auto Check Klimatyzacja, elektryka sam., obsługa, naprawa. tel. 882 510 025
WICHUREX klimatyzacja, serwisy opon mechanika pojazd. Kowalewo Pom. Tel. 504 395 786, 501 499 948
AUTO-ZARĘBSKI naprawy bieżące, geometria kół 3D, klimatyzacja, ul. Szosa Rypińska 32A tel. 56 683 50 58
Naprawa i serwis samochodów ciężarowych - GABAR Wrocki. tel. 601 656 616
Wulkanizacja kompleksowo - GABAR Wrocki. tel. 601 707 951
MAR-MOT, naprawa samoch. specjalizacja Renault, Peugeot, Citroen. tel. 666 866 751
D. Siemienik, klimatyzacja, wulkanizacja, serwis. tel. 56 683 30 17
AiR Auto naprawa i kompleksowe naprawy wypadkowe. tel. 664 490 951
AUTOLAK blacharstwo-lakiernictwo, autokosmetyka kompleksowa. tel. 606 634 083
skup aut / demontaż
mamAUTO - złomowanie/auto-kasacja - PŁA-CIMY NAJWIĘCEJ - Odbiór gratis, gotówka! 54 280 2990
K. Bieganowski Skup aut gotówka. kontakt pod nr. tel. 601 917 253
stacja kontroli pojazdów
J. Stuczyński; ul. Szosa Rypińska 30A. kontakt pod nr. tel. 603 606 489, Golub-Dobrzyń.

J. Stuczyński; ul. Brodnicka 23. tel. 603 606 489, Kowalewo Pom.
Okręgowa stacja kontroli pojazdów AUTO-ZARĘBSKI, ul. Szosa Rypińska 32A. kontakt pod nr. tel. 56 683 50 57
Okręgowa stacja kontroli pojazdów ul. Sokołowska 23 (naprzeciwko targowiska) kontakt pod nr. tel. 887 508 100, 666 879 762
stacje paliw
Stacja paliw LOTOS - GABAR Wrocki. kontakt pod nr. tel. 56 683 69 66
Stacja Paliw Orlen - Frydrychowo 56. kontakt pod nr. tel. 56 684 18 62
usługi
Dorabianie kluczy, ostrzenie noży, nożyczek, maszyn. ul. Żeromskiego 40a. tel. 502 683 025
Pomoc drogowa - autoholowanie - GABAR Wrocki. tel. 663 007 096
Transport, usługi ładowarką - GABAR Wrocki. tel. 601 656 616
Wynajem Mercedesa W110 do ślubu i na imprezy okolicznościowe. tel. 606 634 083
JAC Wypożyczalnia ławet i przyczep towarowych oraz podłodziowych, G-D, Podzamek Golubski 51, tel. 606 679 336, 606 478 379,
Gawroniścy - legalizacja tachografów cyfrowych, ul. Meczarska 21, Rypin, tel. 602 536 686
Budowa i remonty
materiały
Drewniane konstrukcje dachowe, Radomice 119. tel. 604 493 762, 54 287 94 91
ogrzewanie
Wodny kolektor słoneczny sprzedaż, montaż, serwis. tel. 668 773 499
KARKON Zaporowicz producent kotłów UKZ EKO - sprzedaż części, ul. Sz. Rypińska 50, kontakt pod nr. tel. 695 912 114, facebook.com/karkongd
Usługi hydrauliczne - ślusarskie wodno-kan i CO. Wykonawstwo instalacji wodnych i kanalizacyjnych, centralnego ogrzewania. Montaż kotłowni. Radomin 23b, tel. 512 295 280
usługi
PIASEK, ŻWIR oferuje: piasek płukany, suchy siany, żwir, czarnoziem, torf, kruszywo, kamień, tłuczeń, gruz, DOWÓZ, tel. 608 219 596
Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610
Projektownia - meble na wymiar: m.in. kuchenne, biurowe, szafy przesuwne. Wyposażenia firm, aptek, przychodni lekarskich, inst. pożytku publicznego, tel. 662 116 657
Dom
wyposażenie wnętrz
FHU Olek Sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22. tel. 501 621 145

Sklep rzeczy używanych meble, kosiarki, rowery i wiele innych, ul. Rynek 29, GD kontakt pod nr. tel. 693 481 013
Firanex pomiar wystrój i aranżacja okien w domu klienta, G-D, Plac 1000 lecia 13b. kontakt pod nr. tel. 516 126 855
Domy weselne / sale
Sala bankietowa „U DANIELI” - wesela, imprezy okolicznościowe, Zbójno 152, tel. 698 142 767
Sala bankietowa Róża wesela przyjęcia stypy imprezy okolicz., ul. Toruńska 7 GD, kontakt pod nr. tel. 532 524 082, 532 524 099
Dom weselny KARDAMON - wesela, imprezy okolicznościowe, Małe Pułkowo 36, kontakt pod nr. tel. 884 885 090
Zajazd Złota Podkowa Wrocki - sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 601 913 928
Bar Janosik imprezy okolicznościowe do 30 osób, Frydrychowo, tel. 730 201 309
Półwysep Wądzyn - Sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205
Doradztwo i inwestycje
Formalności i inwestycje w pigułce „od A do Z”. Operaty wodnoprawne, karty informacyjne i wnioski. ul. Rynek 20. tel. 606 836 270
Viz-Arch biuro architektoniczne Dorota Czarnecka-Krzemińska, projektowanie, nadzorowanie, doradztwo inwestycyjne, kontakt pod nr. tel. 881 205 398, 886 115 708
Edukacja
szkoły językowe
Szkoła języków obcych SPARROW, ul. Konopnickiej 3b, Golub-Dobrzyń, tel. 519 844 525
Akademia Językowa CGD-uczymy dzieci, młodzież i dorosłych, Golub-Dobrzyń, ul. Pod Arkadami 9, tel. 604 791 169
żłobki / przedszkola
Przedszkole niepubliczne „Wróblek” - organizacja urodzin dla dzieci, tel. 519 844 525
Finanse i bankowość
agencje
Agencja PKO BP-kredyty, lokaty otwieranie kont osobistych, wpłaty, wypłaty, ul. Kościuszki 5 (godz. 8.00-17.00), tel. 56 683 53 15
biura rachunkowe
Biuro Rachunkowe Dorota Garkowska, Golub-Dobrzyń, ul. Konopnickiej (Pawilon Nr 5), kontakt pod nr. tel. 608 514 548
Biuro Rachunkowe SIGMA Barbara Jasieniecka, GD, ul. Pod Arkadami 3. tel. 666 083 486
Biuro Rachunkowe Buchalter Beata Kudźba, G-D ul. Mickiewicza 1/17, tel. 668 237 890

kredyty
Kredyty bez BIK od 500 zł do 20.000 zł. Na raty miesięczne. Golub-Dobrzyń i okolice, tel. 785 025 579 lub 508 055 036. www.pomocnykredyt.com
leasing
Leasing-Experts oferta specjalna nie tylko dla firm, leasingujemy prawie wszystko- auta, komputery, maszyny, urządzenia, tel. 575 665 290
lombardy
Lombard pożyczki pod zastaw złota - aut - nieruchomości, Kowalewo ul. Toruńska 4. kontakt pod nr. tel. 781 491 378
ubezpieczenia
M. Kiełkowska, ubezpieczenia OC, AC, majątkowe, Zbójno. tel. 506 032 523
Centrum ubezpieczeń Sylwia Mróz Golub-Dobrzyń, ul. Pl. 1000 lecia 11, tel. 512 289 878
Centrum ubezpieczeń Sylwia Mróz Kowalewo Pom., ul. Batalionów Chłopskich 4, kontakt pod nr. tel. 517 710 660
usługi
Dobry punkt finansowy, opłaty za wszystkie rachunki tylko 1,99, Golub-Dobrzyń, Plac Tysiąclecia 13 B, tel. 531 022 379
Gabinety weterynaryjne
Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska i M. Raś, dyżur całonocowy, Małe Pułkowo 42, kontakt pod nr. tel. 608 156 833, 509 954 828
Gabinet weterynaryjny lek. wet. A. Sarek-Kaczorowska, ul. Szosa Rypińska 19/15, dyżur całonocowy, tel. 517 532 637
Gastronomia
Pizzeria Mamma Mia, dowóz do klienta, ul. Kilińskiego 13, tel. 733 814 473
Hotele
Zajazd Złota Podkowa Wrocki - hotel, restauracja, tel. 601 913 928
Motel Przy Stacji - Frydrychów 56. kontakt pod nr. tel. 56 684 18 62
Półwysep Wądzyn - Hotel, restauracja, kontakt pod nr. tel. 667 652 205
Komputery / IT
serwisy
Komputery, sprzedaż, serwis, kasy fiskalne, terminale płatnicze, programy insert. kontakt pod nr. tel. 600 483 434
PS INSTAL komputery, serwis, sprzedaż, naprawa, instalacje RTV/SAT, Kowalewo Pomorskie. tel. 56 690 43 90
JK Centrum Serwisowe, telefony, komputery, nawigacje, konsole, G-D, ul. Piłsudskiego 5, tel. 796 088 904

REKLAMA

KARKON-ZAPOROWICZ
www.karkon.pl
PRODUCENT AUTOMATYCZNYCH KOTŁÓW UKZ NA PELLEK EKOGROSZEK, WĘGIEL I DREWNO

- stylowe oraz nowoczesne ogrodzenia
- wkłady kominowe
- sprzedaż części do kotłów
- podgrzewacze wody

www.facebook.com/KARKONGD
ul. Rypińska 50, Golub-Dobrzyń
695 912 114 lub 883 673 400

REKLAMA

NIE MA RATUNKU?

mamauto.pl

auto-kasacja 510 503 510

REKLAMA

HEL-TRANS
CZĘŚCI I AKCESORIA DO JEDNOŚLADÓW, QUADÓW I ROWERÓW

OSTROWITE 2
pon. - pt 9:00 - 19:00
sobota 9:00 - 14:00

e-mail: hel-trans2@wp.pl
tel. 697-534-038
https://www.facebook.com/heltrans2

REKLAMA

SIEMIENIK

KLIMATYZACJA
WULKANIZACJA
SERWIS OPON

tel. 56 683 30 17

REKLAMA

KREDYTY
Kredyty Bankowe
I Pozabankowe
dla każdego źródła dochodu

Dla Emerytów i Rencistów
dla umów o pracę
rolników
oraz świadczeń 500+

kontakt:
Brodnica 729-205-023
Rypin 731-777-255
NML790-688-111

JK Centrum Serwisowe, telefony, komputery, nawigacje, konsole, Kowalewo Pom., pl. 700-lecia 2, tel. 537 811 711

Moda i uroda

ADA-PLUS markowa biżuteria srebrna, stoisko patronackie (pralnia TESCO), kolekcje na każdą okazję.

Gabinet kosmetyczny W. Staniszevska, Golub-Dobrzyń ul. Konopnickiej 7c, tel. 665 848 149

Salon kosmetyczny DARIA, Golub-Dobrzyń, ul. Ceglana 4, tel. 508 741 237

Nieruchomości

biura nieruchomości

Z nami bezpiecznie sprzedaż , kupisz, wynajmiesz, kupujący nie płaci prowizji, tel. 575 665 29

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

Ośrodki szkolenia kierowców

Paradziński OSK, ul. Mostowa 1A. kontakt pod nr. tel. 693 032 565

OSK Moto-Or Ryszard Ośka ul. Wodna 13, Golub-Dobrzyń, tel. 607 389 644

Rolnictwo / leśnictwo

maszyny

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

nawozy

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

ogrodnictwo / produkcja

S. Motycki Akumulatory ZAP Piastów, FUCHS oleje rolnicze, folie kiszonkarskie, maty pryzmowe, ruszta betonowe dla trzody i bydła, Dulska. kontakt pod nr. tel. 501 291 755

Marcinkowsky gospodarstwo szkółkarskie. kontakt pod nr. tel. 698 587 647, Szychowo 18

serwis maszyn

Ryszard Leszek stacja kontroli opryskiwaczy, części do ciągników C-360, 330, JUMZ, ogumienie, Małe Pułkowo, tel. 502 461 368, kontakt pod nr. tel./fax. 56 689 10 70

sklepy

Świeże warzywa i owoce. tel. 788 866 135 www.facebook.com/chatasmaku.pl

stawy rybne

Hodowla materiału zarybieniowego ryb karpiowatych, Wielka Łąka 61, tel. 606 638 810

usługi

DAMPOL transport wapna. tel. 694 498 284

Blum-Mar usługi leśne, wycinka drzew, pielęgnacja lasów, nowe nasadzenia. kontakt pod nr. tel. 605 739 200

Składy opału

FHU Olek Skład węgla. tel. 501 621 145

DAMPOL skład opału Małki. tel. 508 173 746

F.H.U. M. Onak skład opału ul. Dworcowa 2 Kowalewo Pom. tel. 530 170 270

Skład opału S.C. Barbara Budzińska, Jerzy Budziński ul. Szosa Rypińska 31A (naprzeciw OLKO-PU) tel. 56 683 48 46

Skład opału, sprzedaż hurtowa i detaliczna, prawdopodobnie najtańszy węgiel w okolicy, tel. 730 015 103

F.H. DAR-POL Skład węgla Napole 80B kontakt pod nr. tel. 606 148 049

Skład węgla Szosa Rypińska (naprzeciw szpitala) tel. 881 005 188

Magazyn opałowy Marchewka, ul. Sokołowska 44, Golub-Dobrzyń, tel. 56 683 37 99

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

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

Węgiłopol, skład węgla, Kamionka 17, kontakt pod nr. tel. 609 092 360

Sport i rekreacja

aktywny wypoczynek

Ośrodek jeździecki CYPRYS, Niewierz k. Brodnicy. tel. 724 501 988

fitness / aerobic

Klub X-Fitness - idealne miejsce dla kobiet, zadbaj o swoją sylwetkę, porady dietetyczne i treningowe, tel. 730 167 510

Siłownia tylko dla kobiet DARIA, Golub-Dobrzyń, ul. Ceglana 4, tel. 508 741 237

rowery

Biker-Budzyk rowery Giant Unibike - sprzedaż, serwis, naprawa, ul. Podgórna 47, Brodnica. kontakt pod nr. tel. 509 687 612

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Brodnica ul. Kopernika 7. tel. 530 186 139

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Brodnica ul. Farna 4. tel. 784 085 614

STELA-MAR Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria serwis. Artykuły sportowe, Brodnica ul. Mostowa 8. tel. 662 126 961

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

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

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

Salon firmowy Romet - skutery, motocykle rowery, ul. Piłsudskiego 47, Rypin, kontakt pod nr. tel. 600 261 092

usługi

Festyny, Uroczystości rodzinne, wynajem: zjeżdżalnia, zamek, euro bungee, wata, popcorn, balony, tel. 507 705 259

Surowce / skupy

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

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

Hurtowe dostawy oleju napędowego - GABAR Wrocki. tel. 601 205 759

Skup palet - sprzedaż, skup, wymiana, kontakt pod nr. tel. 730 015 103

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

Usługi

inne

Zakład usług pożarniczych Adam Suliński. kontakt pod nr. tel. 788 888 622

Usługi tapicerskie, renowacja mebli tapicerowanych, współczesnych i stylowych, Kowalewo Pomorskie, tel. 692 124 269

Usługi stolarskie i ogólnobudowlane Sylwester Branicki, Kiepiny 14, tel. 723 506 482

Firanex pomiar wystrój i aranżacja okien w domu klienta, Kowalewo Pom., ul. Chopina 7, tel. 504 700 913

kamieniarstwo

Kamieniarstwo Witold Feitek, nagrobki, pomniki, grobowce, ul. Brodnicka 21 Kowalewo Pom. kontakt pod nr. tel. 603 606 474

Zdrowie

usługi

Express optyk OPTIX-bezplatne badanie wzroku, wykonywanie okularów w 15 min., Kowalewo Pom., ul. Toruńska (przy TAXI), tel. 726 570 271

Express optyk OPTIX-bezplatne badanie wzroku, wykonywanie okularów w 15 min., Golub-Dobrzyń, ul. Piłsudskiego 18, tel. 56 682 00 03

Psychotesty tel. 502 684 122 - kierowcy zawodowi, kat C, C+E, D - kierowcy prowadzący pod wpływem alkoholu, przekroczenie punktów karnych - operator wózków i maszyn budowlanych. Poradnictwo i konsultacje psychologiczne.

Sklep medyczny Adam-Med artykuły ref. przez NFZ, sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny, środki pomocnicze, ul. Równinna 5, kontakt pod nr. tel. 514 696 255

Huzarzy śmierci

JEDNOSTKI WOJSKOWE ▶ Przybliżamy historię pruskiego oddziału tzw. czarnych huzarów. Jednostka przynajmniej dwukrotnie przebywała w Golubiu. Pierwszy raz Prusacy walczyli z Francuzami na przełomie 1806 i 1807 roku. Drugi raz pilnowali granicy na Drwęcy w okolicy Golubia w 1831 roku

Atak Czarnych huzarów na pruskim obrazie

Historia pułk huzarzy przybocznych (Leibhusaren Regiment) sięga połowy XVIII wieku, kiedy to cesarz pruski Fryderyk Wielki powołał do życia Regiment Czarnych Huzarów (Regiment Schwartz Husaren). Jednostki stacjonowała w Gdańsku – Wrzeszczu. Huzarzy swoją historię stworzyli przede wszystkim w okresie wojen napoleońskich na początku XIX wieku. Gdańscy historycy twierdzą, że Czarni huzarzy byli super elitarną jednostką pruskiej armii. Swoim strojem – czarnymi mundurami i trupimi czaszkami na czapkach budzili grozę i postrach u wrogów. Żołnierze ci zwani też byli huzarami śmierci, ponieważ w cza-

sie bitew nie brali jeńców do niewoli. Na przełomie 1806 i 1807 roku jednostka trafiła w okolice Torunia i Golubia. Prusacy walczyli w tym rejonie z francuskim 55 Pułkiem Piechoty Liniowej. Jednostką napoleońską dowodził pułkownik Rene Perier. Huzarzy w czasie kampanii na ziemi chełmińskiej zdobyli symbol francuskiego pułku – pułkowego orła. Ponownie pruska jednostka znalazła się w naszym regionie w 1831 roku. Wówczas czarni husarze mieli za zadanie pilnować granicy prusko - rosyjskiej na Drwęcy. Wydzielony oddział trafił do Golubia oraz Brodnicy. Pilnowali, aby przekraczające rzekę interno-

wane oddziały polskie nie próbowały dalej walczyć. Co ciekawe polski malarz Wojciech Kossak w czasie służby u cesarza Wilhelma II namalował żołnierzy tej jednostki. Dowódcą czarnych huzarów był następca pruskiego/niemieckiego tronu. Jednostka funkcjonowała nieprzerwalnie do 1919 roku. Walczyła w czasie I wojny światowej najpierw na froncie zachodnim, później trafiła na front wschodni. Po klęsce Niemiec wróciła do gdańska. Tam jednak została rozformowana w związku z utworzeniem Wolnego Miasta Gdańsk.

(szyw)
fot. internet

Gminne Przedszkole w Szkole Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Nowogrodzie

ZAPRASZA!

ZAPEWNIAMY:

Profesjonalną opiekę w godzinach 6:30 - 16:30, Realizację podstawy programowej wychowania przedszkolnego, Zajęcia dydaktyczne, zabawy, gry ruchowe, Nauczanie języka angielskiego, Indywidualne podejście do każdego dziecka, Pełną entuzjazmu, wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną, Klub Małego Strażaka.

Bawmy się, uczmy i rośnijmy razem!

Mamy jeszcze wolne miejsca dla dzieci do klasy pierwszej!

OGŁOSZENIE

OGŁOSZENIA DROBNE Praca

Opiekunka seniorów – legalna praca w Niemczech, szybkie wyjazdy – również bez znajomości języka – Promedica24, kontakt pod nr. tel. 519 690 440.

Różne

Pożyczka pozabankowa 300-7500 zł, na okres 3-24 miesięcy, więcej informacji 697 676 177

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

Tuja szmaragd 0,60 zł, tel. 518 518 835

Posadzki maszynowe tel. 697 140 906

Sprzedam dwa okna drewniane, nieużywane, 178 cmx137 cm, potrójna szyba i zewnętrzna szyba antywłamaniowa, cena 1500 zł/szt. 601 212 628

Węgiel/drewno

Drewno kominkowe, trociny 5,00 zł worek, ekogroszek i orzech (worki 25 kg). OBLADREX Golub-Dobrzyń, tel. 604 517 964

Nieruchomości

Wroclki, mieszkanie własnościowe, 50 m2, piwnica 11 m2, balkon, blok 4 rodz., 1 piętro, z meblami lub bez. Tel. 510 701 334

Wynajmę pomieszczenia na działalność w centrum G-D. Teren ogrodzony, parking, ceny konkurencyjne, lokale o różnej powierzchni: 50, 90 m. Tel. 601238073

Sprzedam ziemię 3 ha po 70 tys/ha, Kujawy, tel. 605 419 253

Sprzedam dom 56 m2 z działką około 10 arów, Podzamek Golubski 31, tel. 664 153 968

Sprzedam dom bliźniak, parterowy, 120 m2, w Golubiu-Dobrzyniu, tel. 531 795 462

Sprzedam działkę budowlaną, 1127 m2, w Kowalewie Pomorskim, tel. 531 795 462

Sprzedam dom 60 m2 z budynkiem gosp., w Golubiu-Dobrzyniu, tel. 531 795 462

Sprzedam dom 90m2 z szopo-garażem na działce 0.62ha cena 195 tys. Duls. Kontakt tel. 535 212 179

Wynajmę mieszkanie 90 m2, częściowo wyposażone. Piętro z niezależnym wejściem. 2 pokoje+kuchnia z salonem, garderoba, łazienka. Sierakowo. 50 m do sklepu. 4 km do Kowalewa. Bardzo dobra lokalizacja. Kontakt 728 149 424

Lokal do wynajęcia 37 metrów, cena do uzgodnienia, sklep elektryczny lub spożywczy, komputerowy (prosimy o kontakt z redakcją)

Rolnictwo

Sprzedam jęczmień jary, Piórkowo, tel. 508 714 987

Kupię knury, maciory, płatne gotową, waga, odbiór z gospodarstwa, 725 804 742

Sprzedam buraki pastewne 110 zł/tona,

Kowalewo-Pomorskie, tel. 781 037 502

Sprzedam silnik i części do ciągnika C-360, tel. 781 037 502

Ziemniaki jadalne Wineta- 15 kg/6zł, sadzeniaki i drobne-0,20 gr/kg, pszenica z jęczmieniem-750 zł/100 kg, tel. 532 204 100

Auto Moto

Sprzedam Renault Scenic 2004 r., 1.9 DCI, czarny metalik, zadbane, pierwszy właściciel w Polsce. Cena 10.800 zł. Tel. 605 739 200

TU JEST MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ!



Zadzwoń!

tel: (56) 682 26 80

KAMIENIARSTWO

- Nagrobki
- Parapety
- Blaty Kuchenne
- Schody
- Kominki



Kowalewo Pomorskie ul. Brodnicka 21, Toruń ul. Stalowa 18,
Golub-Dobrzyń ul. Sokołowska 38, tel. 56 682 92 80, kom 603 606 474

**ZRÓB NIESPODZIANKĘ
SWOIM BLISKIM**

Już dziś zamów życzenia
NASZYM TYGODNIKU dla
swoich najbliższych z okazji...



... i wielu innych okazji...

Nie czekaj! Zadzwoń:
56 682 26 80

Firma mamAUTO sp.j.
z siedzibą w Starorypinie Rządowym
zatrudni :
**- PRACOWNIKA DO FOTOGRAFOWANIA
I OBRÓBKİ ZDJĘĆ CZĘŚCI SAMOCHODOWYCH
- MAGAZYNIERA**

Wymagania:

- podstawowa znajomość fotografii,
- podstawowa znajomość branży motoryzacyjnej,
- podstawowa znajomość części i podzespołów samochodowych,
- znajomość obsługi komputera,
- skrupulatność i odpowiedzialność,
- samodzielność.

Oferujemy:

pracę w firmie z wieloletnim doświadczeniem
w sprzedaży części samochodowych

tel: 501-138-133; 608-497-975

DAMPOL
SKŁAD OPAŁU
508 173 746
MAŁKI 71
WĘGIEL WYKORWANY
POLSKI I ZAGRANICZNY

• GROSZEK • EKOGRΟΣZEK
• MIAŁ • KOSTKA
• ORZECH • WĘGIEL BRUNATNY

DUŻO CIEPŁA ZA PRZYSTĘPNĄ CENĘ dampol-malki.pl

NAPRAWA I KONSERWACJA

GAŚNIC

Adam Suliński
tel. 788 888 622

REKLAMA

USŁUGI TAPICERSKIE

Renowacja mebli tapicerowanych
współczesnych i stylowych.

- kanapy
 - narożniki
 - krzesła
 - fotele
 - zagłowania
 - sypialnie
 - materace
- Szeroki wybór
materiałów obiciowych



Jarosław Piórkowski
Kowalewo Pomorskie ul.1 Maja 10
Tel.692-124-269

REKLAMA W CGD

ZADZWOŃ

TEL. (56) 682 26 80

KOMPLEKSOWE USŁUGI KAMIENIARSKIE

Jacek Ligmann

Produkcja nagrobków

- grobowce
- demontaż i montaż nagrobków
- galanteria nagrobna
- parapety
- schody
- blaty



87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Sportowa 5
tel. 606 826 062

Zakład i Dom Pogrzebowy Bożena Stahnke

ul. Sportowa 3, Golub-Dobrzyń
tel. 56 683-37-56, kom. 509-333-146

Pełen zakres usług pogrzebowych
Przez całą dobę jesteśmy do Państwa dyspozycji

KamPie
f kamilakampio
661 054 084

ORGANIZUJEMY:
Wesela, chrzciny, komunie, konsolacje (stypy),
spotkania okolicznościowe

POLECAMY:
dania mięsne, garmażeryjne, zupy,
ciasta i torty

ORZECHOWSCY DOM I ZAKŁAD POGRZEBOWY

GODNE I PROFESJONALNE USŁUGI POGRZEBOWE
GOLUB-DOBRYŃ UL. NOWA 17 A
(za kościołem św. Katarzyny)

tel.602 291 118

ŚWIADCZYMY USŁUGI CAŁODOBOWO

DARMOWA CHŁODNIA ORAZ KAPLICA

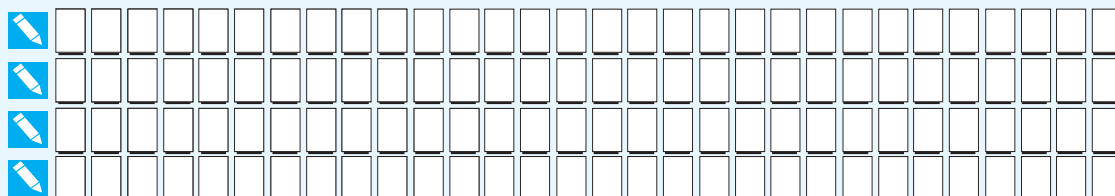
Całodobowy przewóz osób zmarłych do własnej chłodni. Kremacja kompleksowa usługa
Przygotowanie zmarłych do pogrzebu (kosmetyka pośmiertna), odzież dla Zmarłych
Trumny od wzorów tradycyjnych po ekskluzywne. Urny na prochy.

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBU WRAZ Z TRUMNĄ OD 1900 zł

Wybiorą najlepszych funkcjonariuszy

Tomasz Błaszczewicz

REKLAMA



Cenny triumf Sokoła

PIŁKA NOŻNA ➤ Drużyna Sokoła Radomin w najbardziej interesującym spotkaniu 20. kolejki klasy okręgowej pokonała BKS Bydgoszcz i zajmuje trzecie miejsce w tabeli

Jedenastka z Radomina przed sobotnim starciem wyprzedzała ekipę BKS-u o trzy punkty, a pojedynek zapowiadano jako starcie na ligowym szczycie. Budowlani we wcześniejszych potyczkach wielokrotnie potrafili zdominować rywali, wykorzystując umiejętności środkowych pomocników i dobre wyszkolenie techniczne. Podstawą do osiągnięcia sukcesu wydawało się zatem ograniczenie ofensywnych poczynąń przyjezdnych i wysoki pressing, uniemożliwiający swobodne operowanie futbolówką. Na obiekt Sokoła, mimo niesprzyjającej aury, przybyło wielu kibiców, którzy z zainteresowaniem wyczekiwali popisów swoich ulubieńców.

W pierwszej połowie radomiński KS dyktował warunki gry. Zgodnie z taktycznymi założeniami, miejscowi napastnicy „odcinali” bocznych obrońców oponenta, co sprawiało, że środkowi defensorzy byli zmuszeni do długich, nieadresowanych podań. – W tej odsłonie wykonywaliśmy również wiele rzutów różnych, po których zagraaliśmy bydgoskiemu golkeeperowi – zaznacza napastnik Sokoła, Piotr Marcinkowski. W 35. minucie to właśnie Marcinkowski podał prostopadłe do rozpędzonego Rafała Stefańskiego, który zagrał piłkę wzdłuż bramki. BKS wybił ją zbyt lekko, a do piłki dopadł zagrywający wcześniej Piotr i zapewnił gospodarzom jedno-

bramkowe prowadzenie. Po przerwie obraz gry nieco się zmienił. – Mimowolnie cofnęliśmy się nieco bardziej pod własne pole karne, nastawiając się na szybkie kontrataki. Budowlani uzyskali optyczną przewagę, stworzyli kilka sytuacji, ale ze swojej roli znakomicie wywiązywał się Miłosz Szponikowski – dodaje podstawowy zawodnik KS-u. Goście najlepszą okazję zmarnowali w 55. minucie, kiedy to po rzucie różnym trafili w poprzeczkę. Szanse na podwyższenie wyniku miał również Sokół. Kwadrans przed końcowym gwizdkiem kapitalną akcję przeprowadził Dawid Muchewicz, wyłożył futbolówkę na piąty metr,

lecz Paweł Jachowski minimalnie spudłował. W ostatniej minucie gospodarze wykonywali jeszcze rzut karny, podyktowany za faul na rezerwowym Krzysztofie Guzowski. Niestety, intencje strzelca wyczuł bramkarz zespołu z Bydgoszczy, a starcie zakończyło się wynikiem 1:0.

Cenne trzy punkty pozwoliły KS-owi na podtrzymanie zwycięskiej passy na własnym boisku. Dodatkowo Sokół jest jednym z dwóch zespołów (obok wspomnianych Budowlanych), który nie przegrał w sezonie żadnej potyczki na swoim stadionie. „Twierdza” Radomin po raz kolejny nie padła. W następnej kolejce podopieczni Sławomira Rożka za-

grają na wyjeździe z Radzynianką Radzyń Chełmiński.

Tekst i fot.
Kamil Lewandowicz

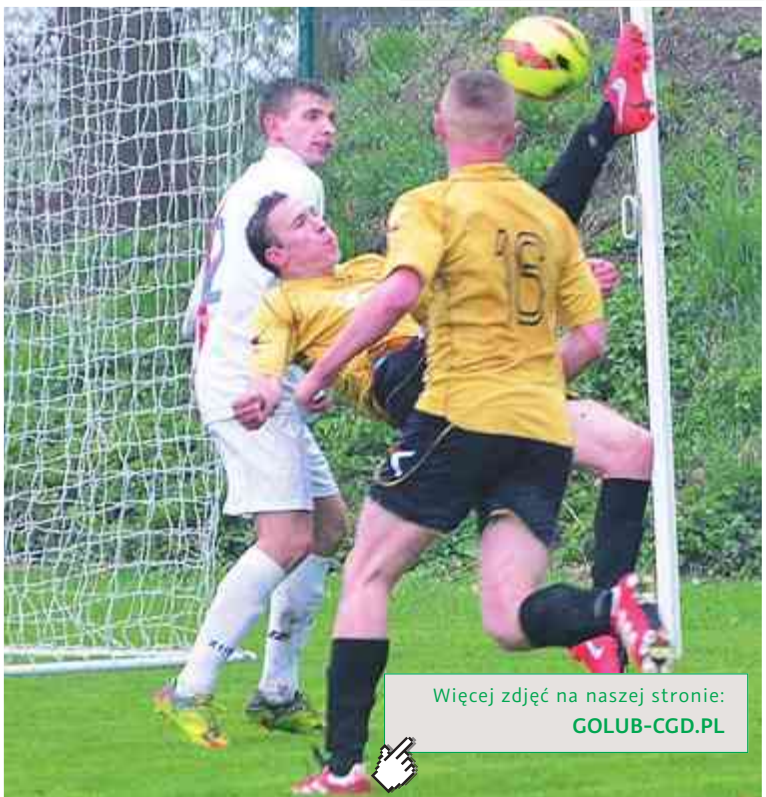
SOKÓŁ RADOMIN VS. BKS BYDGOSZCZ		
1	(1:0)	0
Gole		
1 : 0	Marcinkowski 35'	
Skład		
Szponikowski Miłosz - Jachowski Wal- demar, Marcinkowski Krzysztof, Gębski Mateusz, Czajkowski Krzysztof, Bruzdewicz Artur, Jachowski Przemysław, Muchewicz Dawid, Stefański Rafał-Jachowski Paweł, Marcinkowski Piotr		



Rafał Stefański imponował zaangażowaniem i szybkością na prawej stronie pomocy



Trener Sławomir Rożek (z lewej) i rezerwowi gracze Sokoła mieli w sobotę wiele powodów do zadowolenia



W mecz nie zabrakło wielu efektownych akcji

Podział punktów w Kowalewie

Promień Kowalewo Pomorskie zanotował drugi z kolei bezbramkowy remis w klasie okręgowej. Tym razem podzielił się punktami z wysoko notowanym Gryfem Sicienko.



Gryf w ostatnich tygodniach imponował formą i nie doznał porażki w czterech kolejnych spotkaniach rundy wiosennej. Dodatkowo plasował się w tabeli na miejscu czwartym, co przed potyczką w Kowalewie Pomorskim stawiało go w roli faworyta do końcowego triumfu.

Miejscowi udowodnili jed-

nak, że ich formacja defensywna, po zimowym wypożyczeniu Pawła Delimaty, zyskała na jakości. Dobra organizacja obrony pozwoliła na zachowanie drugiego z rzędu „czystego konta” i wywalczenie jednego punktu z faworyzowaną jedenastką z Sicienka. Promień przesunął się w tabeli klasy okręgowej na miejsce 13., ale wiele wskazuje

na to, iż do końca sezonu będzie zaciekle walczył o ligowy byt. W kujawsko-pomorskiej „okręgówce” po 20. kolejkach uwypuklił się wyraźny podział na trzy grupy – ekipy z miejsc od 1. do 6. biją się o awans, zespoły z lokat od 7. do 9. nie walczą już praktycznie o nic, zaś zespoły od pozycji 10. skazane są na wyczerpujący bój o pozostanie na tym poziomie rozgrywkowym.

(kl) fot. archiwum

PROMIEŃ KOWALEWO POMORSKIE VS GRYF SICIENKO		
0	(0:0)	0
Skład		
Promień: Dybka - Delimata, Jagielski, Kamiński, Łuszczczyński, Olkowski, Pawlewicz, Rzepiński, Walaszkowski, Wieczorkowski, Wilkanowski		

Aktualna tabela klasy okręgowej:				
Lp.	Nazwa	Mecze	Punkty	Bramki
1.	Strażak/Wda II Przechowo	20	47	53-10
2.	Polonia Bydgoszcz	20	47	51-12
3.	Sokół Radomin	20	46	60-27
4.	Gryf Sicienko	20	41	56-21
5.	Iskra Ciechocin	20	41	45-20
6.	BKS Bydgoszcz	20	40	50-28
7.	Mustang Ostaszewo	20	31	43-32
8.	Tor Laskowice Pomorskie	20	26	43-43
9.	Radzynianka Radzyń Chełmiński	20	26	35-36
10.	Pomorzanin Serock	20	19	31-36
11.	Flisak Złotoria	20	18	34-45
12.	Wojownik Wabcz	20	18	39-68
13.	Promień Kowalewo Pomorskie	20	15	24-64
14.	Victoria Lisewo	20	14	25-53
15.	KS Łochowo	20	12	26-57
16.	Drwęca Golub-Dobrzyń	20	12	20-83

Walczyli z liderem

PIŁKA NOŻNA ▶ Drwęca Golub-Dobrzyń przegrała na własnym boisku z prowadzącym w tabeli Strażakiem/Wdą II Przechowo, ale zaprezentowała się z dobrej strony



Tak padła pierwsza bramka w meczu – Bojanowski skapitulował po zamieszczeniu w polu karnym

Drwęca przed sobotnią konfrontacją przez wielu piłkarskich obserwatorów skazywana była na porażkę. Strażak przeprowadził bowiem ligowej tabeli i nie ukrywał swoich czwartoli-

gowych ambicji. Starcie rozpoczęło się jednak od dobrej okazji dla Drwęcy, która w 8. minucie wykonywała rzut wolny z linii pola karnego. Strzał Kacpra Piotrowskiego pewnie obronił jed-

nak bramkarz gości.

Chwilę później połączone siły Przechowa i rezerw Wdy Świecie cieszyły się z premierowej bramki. W zamieszczeniu po rzucie rożnym najprzemyślniej zachował się środkowy obrońca lidera, który z najbliższej odległości pokonał Rafała Bojanowskiego. Gólkiper Drwęcy w tej odsłonie skapitulował raz jeszcze, kiedy pięknym strzałem sprzed pola karnego popisał się lewy pomocnik Strażaka.

Po zmianie stron bramkę kontaktową zdobyli niżej notowani gospodarze. Walczący o utrzymanie podopieczni Łukasza Kierzkowskiego usilnie starali się doprowadzić do remisu, lecz w kilku podbramkowych sytuacjach zabrakło im szcze-

ścia i ostatecznie musieli się pogodzić z porażką w stosunku 1:2. Drwęca, mimo dobrej postawy, nie dopisała do swojego konta żadnych punktów, spadając w tabeli klasy okręgowej na ostatnie miejsce. W następnej kolejce team z Golubia-Dobrzy-

nia zmierzy się na wyjeździe w Wojownikiem Wabcz. Jeśli zaprezentuje się tak jak w minionej sobotę, to będzie mieć spore szanse na podreperowanie ligowego dorobku.

Tekst i fot.
Kamil Lewandowicz



Więcej zdjęć na naszej stronie:
GOLUB-CGD.PL

Drwęca mogła prowadzić po uderzeniu Kacpra Piotrowskiego, ale dobrą interwencję zanotował bramkarz Strażaka

Piłka nożna

Czarna seria Iskry

LZS Iskra Ciechocin przegrała trzeci kolejny mecz i w tabeli klasy okręgowej spadła na piątą pozycję.



Więcej zdjęć na naszej stronie:
GOLUB-CGD.PL

W spotkaniu oglądano wiele główkowych pojedynków

Drużyna Iskry w minionym tygodniu odpadła z Okręgowego Pucharu Polski i przegrała na wyjeździe z Gryfem Sicienka. Tym razem podopieczni Jarosława Białka na obiekcie w Elgiszewie podejmowali team Pomorzanina Serock, licząc na przełamanie złej passy.

Spotkanie rozpoczęło się od zdecydowanych ataków podopiecz-

nych Jarosława Białka. W 10. minucie bliski szczęścia po dośrodkowaniu Marcina Wróbla był Robert Piotrowski, lecz trafił w spojenie słupka z poprzeczką. Kilkadziesiąt sekund później Kijewski dograł idealnie w pole karne do nadbiegającego Wieczyńskiego, ale dobrą interwencją popisał się bramkarz z Sicienka. Chwilę przed przerwą

jedną z nielicznych akcji przeprowadzili goście. Wybitą przed pole karne futbolówkę kopnął pomocnik Gryfa, nie dając szans na skuteczną parady Mateuszowi Marcinkowskiemu.

W drugiej połowie jedenastka Iskry bezustannie nacierała na defensywę niżej notowanego rywala. Kiedy Mateusz Poczwardowski doprowadził do remisu w 50. minucie, wydawało się, że kolejne bramki dla LZS-u są tylko kwestią czasu. Niestety, to goście w krótkim odstępie czasu strzelili dwa gole, prowadzili 3:1 i dwubramkową przewagę zdołali utrzymać do ostatniego gwizdka sędziego. W najbliższą sobotę ekipa z Ciechocina ponownie wystąpi na murawie w Elgiszewie, a jej przeciwnikiem będzie Mustang Ostaszewo. Początek starcia zaplanowano na godzinę 16.00.

Tekst i fot.
Kamil Lewandowicz



Marcin Kijewski (w powietrzu) często włączał się do akcji ofensywnych



Iskra, pomimo wielu okazji, tylko raz pokonała bramkarza Gryfa

Kolarstwo

Inauguracja UKS-u Sokół

Młodzi reprezentanci UKS-u Sokół Wielkie Rychnowo rozpoczęli starty w nowym sezonie kolarskim. Debiut w Wojewódzkiej Lidze Uczniowskich Klubów Sportowych można uznać za udany.



Pierwszy wyścig nowego sezonu kolarskiego rozegrano w Cierpicach. W Wojewódzkiej Lidze Uczniowskich Klubów Sportowych dziewięciu zawodników Sokoła wystąpiło w imprezie MTB, czyli zmaganiach na rowerach górskich.

Wśród młodzieży znakomicie spisała się Paulina Matczak (PG Kowalewo Pomorskie), która uplasowała się na najniższym stopniu podium. Tuż za nią dojechała Agata Kowalska (SP Wielkie Rychnowo), a dziesiątą pozycję zajęła Anita Tomaszewska (SP Pluskowęsy).

W kategorii żaków szósta była Karolina Sęk (SP Wielkie Rychnowo), a pośród żaków dziesiątą lokatą zajął Aleksander Lipiński (SP Wielka Łąka), zaś Wojciech Kowalski (SP Wielkie Rychnowo) osiemnasty. Młodzicy w składzie Kacper Sęk, Paweł Walenciak (obaj PG Kowalewo Pomorskie) i Tymoteusz Śliwka (SP Wielkie Rychnowo) ukończyli wyścig w Cierpicach w drugiej dziesiątce.

oprac. (kl)
fot. spwielkierychnowo.pl