



REKLAMA W CGD
tel. (56) 682 26 80

Niezbyt uroczysta sesja

Długi, mniejsze dotacje i referendum. Oj, dzieje się w Radominie

str. 2

Walczą z zimą



str. 3

Ważne, by chciało się chcieć

Urząd otwarty dla petentów

str. 4

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

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

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

CZWARTEK

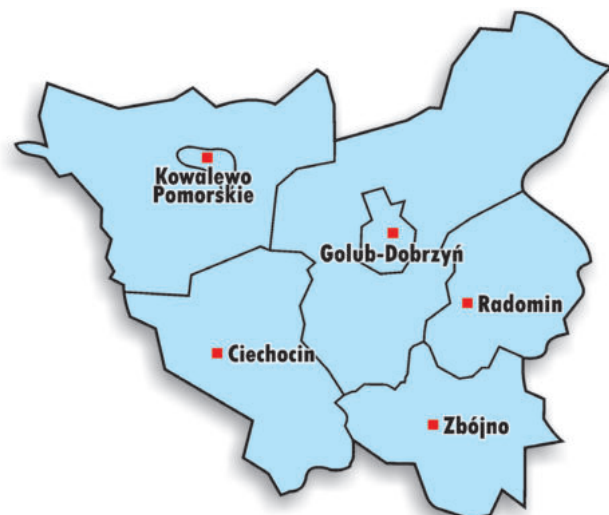
9 grudnia
2010
nakład 4600 egz.
ISSN: 1899-864X

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 49/2010 (113)

CGD



TYGODNIK REGIONU GOLUBSKO-DOBRZYŃSKIEGO

Kowalewo Pomorskie

W Kowalewie bez zmian

Mieszkańcy gminy Kowalewo Pomorskie poprzez swoje głosowanie w II turze wyborów na burmistrza potwierdzili starą prawdę, że społeczeństwu się podobają piosenki, które już kiedyś słyszeli. Zwycięzcą okazał się dotychczasowy długoletni burmistrz Andrzej Grabowski.

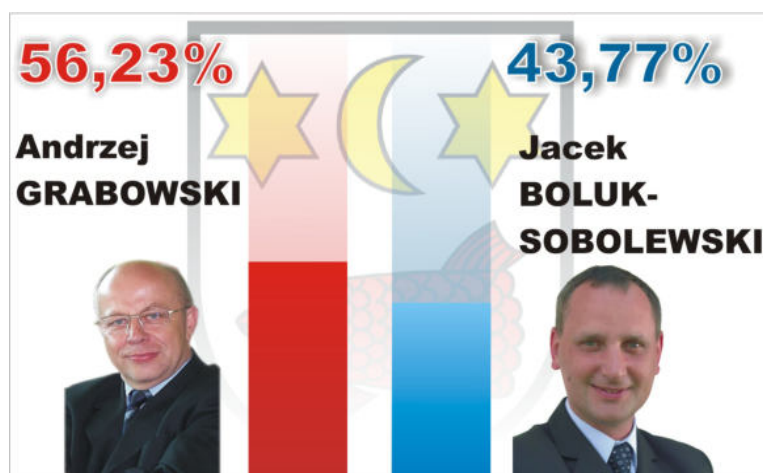
Stary i zarazem nowy burmistrz Andrzej Grabowski zdobył zaufanie 2356 mieszkańców miasta i gminy (56,23%). Jego kontrkandydat Jacek Boluk-Sobolewski uzyskał poparcie 1834 mieszkańców gminy (43,77%). Andrzej Grabowski cieszył się z najlepszego wyniku w obwodzie w Wielkiej Łące. Uzyskał tu prawie 74% głosów. Przegrał natomiast z rywalem w obwodach w Mlewcu (57% do 43%) i Wiel-

kim Rychnowie (56% do 44%). Najliczniej do urn głosy wrzucali mieszkańcy samego Kowalewa, a konkretnie obwodu mieszczącego się w szkole podstawowej. Najślabza frekwencja, prawdopodobnie ze względu na pogodę była na wsi. Do lokali wyborczych wybrał się tylko co trzeci mieszkaniec okolic Wielkiej Łąki i Pluskowęs. Niewiele lepiej było w obwodzie w Mlewcu, gdzie frekwencja wyniosła 38% i Wielkim

Rychnowie (39%).

Nowo wybrany burmistrz w swoim oświadczeniu zamieszczonym na stronie internetowej miasta pisze:

„Serdecznie dziękuję mieszkańcom gminy Kowalewo Pomorskie, którzy wzięli udział w wyborach samorządowych, a w szczególności tym, którzy okazali mi zaufanie i po raz kolejny powierzyli mi funkcję Burmistrza Miasta(...) Mojemu sztabowi



KWW Nasza Gmina Kowalewo Pomorskie należą się szczególne podziękowania za trud włożony w kampanię, która była prowadzona fair play. Prywatnie dziękuję za ciepłe słowa wsparcia i otuchy, które utwierdzały mnie w słuszności postępowania."

Wynik wyborów z pokorą przyjął Jacek Boluk-Sobolewski. Teraz skupi się na pracy dla powiatu jako wicestarosta:

- Dziękuję za udział w wyborach wszystkim, którzy pomimo niesprzyjającej pogody udali się do lokali wyborczych. Z oczywistych względów szczególnie dziękuję za głosy oddane na mnie. Z wynikami wyborów nie należy dyskutować. Przyjmuję je z pokorą i aktualnie podlegają one

analizie. Zastanawiam się czego zabrakło do zwycięstwa, żeby wyciągnąć właściwe wnioski. Pomimo przegranych wyborów na burmistrza w żaden sposób nie czuję się pokonany. Widać, że siły są wyrównane. W wyniku wyborów do rady powiatu jestem wicestarostą i przez najbliższe cztery lata będę związany z samorządem powiatowym. Cieszę się, że będę mógł współpracować z gminą Kowalewo Pomorskie. Na pewno priorytetem będzie rozwój dróg, Zespołu Szkół im. Lecha Wałęsy w Kowalewie przez wprowadzenie nowych, atrakcyjnych kierunków kształcenia i kontynuacja modernizacji szpitala powiatowego.

Piotr Wołyński

Bardzo dziękuję za udzielone mi poparcie

Jacek Boluk-Sobolewski

OGŁOSZENIE PŁATNE

OGŁOSZENIE PŁATNE

**Dziękuję Mieszkańcom Gminy Golub-Dobrzyń
za udzielone mi poparcie w wyborach
do Rady Powiatu.
Dziękuję również wszystkim, którzy pomogli
mi w kampanii wyborczej.**

Filip Szreter

CZAS DOBRYCH GOSPODARZY!

**I ty możesz mieć pilarkę
dla profesjonalistów**



Sugerowana cena detaliczna brutto: 1599 zł

Dotychczasowa cena: 1699 zł

Dla kasytu w wysokości 1 599 zł kwota mieszczyzny wynosi 172,93 zł. Roczna Ratacyta Stopa Oprocentowania wynosi 18,86% przy kasycie opłaconym w 10 równych ratach. Promocja trwa do 17 grudnia 2010r.

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

COMPLEX GOLUB DOBRZYŃ, ul. Konopnickiej 10, tel.: 56/ 683 48 88
RYPIN, tel.: 54/ 280 24 43, LIPNO, tel.: 54/ 287 29 60

REKLAMA

Radomin

(Niezbýt) uroczysta sesja

Zazwyczaj pierwsze sesje nowych kadencji przebiegają w podniosłej atmosferze, a ewentualne konflikty, czy osobiste animozje odkładane są na dalszy plan. Podczas pierwszej sesji nowej Rady Gminy Radomin o spokojnej atmosferze trudno było mówić.

W nowej radzie gminy zasiadło ośmiu radnych Porozumienia Samorządowego Radomin, z ramienia którego w ostatnich wyborach startował były wójt Mieczysław Kończalski. Skład rady uzupełniło pięcioro radnych Czasu Dobrych Gospodarzy i dwoje radnych Komitetu Młodość dla gminy. Niestety taki wynik nie wróżył dobrej współpracy z radzie.

Podczas pierwszej sesji rady gminy tej kadencji, która odbyła się w minioną środę wybrano prezydium. Nowym przewodniczącym został najstarszy radny Janusz Wiwatowski z Szafarni.

- Będę starał się przekonać swoją pracą radnych, którzy nie oddali na mnie swojego głosu. Z racji swojego wieku postaram się być ojcem dla radnych. Aczkolwiek łatwo sobie wyobrazić, że naraz 15 dzieci nie będę w stanie wziąć na kolana – skomentował

z nutką żartu wybór na przewodniczącego Janusz Wiwatowski.

Wiceprzewodniczącym został szef rady z ubiegłej kadencji Bogusław Zaworski.

Przewodniczącymi wszystkich komisji gminnych zostali radni Porozumienia Samorządowego Andrzej Kiejnowski, Henryk Kwiatkowski i Lech Szejankowski.

Sesja przebiegała w dobrej atmosferze do czasu gdy w punkcie interpelacje, radny Zbigniew Bejgier dopytał skarbnik gminy o stan finansów samorządu. Okazało się, że gmina może spodziewać się zadłużenia wielkości ponad 6 mln złotych, co stanowi dopuszczalne prawem 60% budżetu:

- Niestety nadchodzący budżet będzie jednym z najtrudniejszych. Od lat nie zwiększają się nam dochody, a wydatki nie maleją. Gmina coraz więcej musi

dopłacać na przykład do oświaty. Powodem tego jest niż demograficzny i co za tym idzie niższa dotacja płynąca na dzieci z państwa. W najbliższym czasie nie możemy sobie pozwolić na zaciąganie pożyczek - mówiła skarbnik.

Do wypowiedzi skarbnik gminy odniósł się odchodzący wójt Mieczysław Kończalski:

- Oddaję gminę w bardzo dobrym stanie. Część umów inwestycyjnych specjalnie nie została podpisana przeze mnie, by pozostawić wybór nowemu wójtowi. Część zaciągniętych kredytów zostanie również w 30% umorzona. Należy także pamiętać, że minioną kadencja była optymalnym momentem do wykorzystania unijnych dotacji. Mamy niższe zadłużenie niż Toruń. Oczywiście najbliższe czasy będą trudne. Nie ukrywa tego nawet sam premier Donald Tusk. Sobie życzę, aby gmina za cztery



Michał Klonowski podczas głosowania na nowego przewodniczącego



Nowym przewodniczącym został najstarszy radny Janusz Wiwatowski z Szafarni

lata nie była w gorszej sytuacji niż jest dzisiaj – mówił Mieczysław Kończalski.

Na słowa ustępującego wójta odpowiedział nowy wójt Piotr Wolski:

- Gmina byłaby oddana w bardzo dobrym stanie, gdyby nie ciążyło na niej 6.5 mln złotych zadłużenia. Informuję, że budżet gminy Radomin trafił do Regionalnej Izby Obrachunkowej, gdzie zwołano specjalne konsylium, które zastanowić miało się nad wprowadzeniem komisarza - mówił Wolski.

Radny Bogusław Zaworski wspominał, że jeszcze w listopadzie skarbnik zapewniała, że zadłużenie gminy wynosić będzie 48% i nie ukrywał zdziwienia niekorzystnym skokiem do 60%. Skarbnik gminy szybko wyjaśniła, że przy tak małym budżecie nawet małe kwoty mają wpływ na zadłużenie, a poza tym zwiększenie zadłużenia związane jest z niewypłaconiem przez państwo dotacji w programie „Innowacyjna gospodarka”. Poza tym przy budżecie musi brać pod uwagę tylko już

podpisane umowy. Były wójt Mieczysław Kończalski uspokajał, że z powodu zadłużenia gminie nie będzie groził komisarz. Nowemu wójtowi zaproponował również, że możliwe jest cięcie wydatków poprzez rezygnację z zakupu komputerów w ramach programu „Innowacyjna gospodarka” czy z budowy przydomowych oczyszczalni.

Atmosferę sesji podsyliły również wystąpienia przybyłych na sesję mieszkańców. Jeden z nich spytał Mieczysława Kończalskiego, czy planuje referendum w sprawie odwołania wójta:

- Broń Cię Panie Boże. Mam teraz inne zajęcia i o żadnym referendum nie myślałem – odpowiedział Mieczysław Kończalski.

Do końca sesji trwała ożywiona dyskusja między radnymi, którą trafnie podsumował przewodniczący rady:

- Jak to mawia ojciec dyrektor Tadeusz Rydzik „Po owocach ich poznacie”. Ja również uważam, że nasze postępowanie najlepiej ocenią mieszkańcy.

PW

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

REKLAMA

TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBZYŃSKIEGO

CGD

www.cgd.com.pl

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

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

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 4
tel. (056) 68 22 680

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

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

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

Powiat

Strażacy walczą z zimą

W ciągu kilku ostatnich dni strażacy z Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych interweniowali kilkadziesiąt razy. Wyciągali z przydrożnych rowów samochody i autobusy oraz usuwali zalegający śnieg.

We wtorek strażacy z PSP w Golubiu-Dobrzyniu oraz OSP Wrocki i Cieszyny musieli wyciągać dwa samochody, które wpadły w poślizg i wjechały do przydrożnych rowów. Jeden z nich we Wrockach wjechał na pobocze i się przewrócił. Dwie tony pampersów, które przewoził wysypały się na drogę i pobocze. Porządkowanie terenu trwało prawie cztery godziny. Wcześniej strażacy wyciągali samochód osobowy z rowu w Mokrym Lesie.

Kilka dni wcześniej, w czasie pierwszego ataku zimy strażacy mieli dużo pracy. Druhowie z OSP we Wielkim Rychnowie musieli dwukrotnie w Mlewcu i Srebrnikach wyciągać autobusy ze śniegu. Zanotowano wówczas także kilkanaście przypadków, kiedy samochody osobowe wpadły do przydrożnych rowów.

W związku z opadami śniegu funkcjonariusze usuwali także zalegający na dachach śnieg. Do takich akcji doszło między innymi w Domu Kultury w Golubiu-

Dobrzyniu i Szkole Podstawowej w Nowogrodzie.

tekst i fot.

Szymon Wiśniewski



Strażacy usuwali zalegający na dachach śnieg. Na zdjęciu podczas ubiegłorocznej akcji odśnieżania dachu dobrzyńskiej świątyni

Golub-Dobrzyń

Z marihuaną w pracy

Policjanci zatrzymali mężczyznę, który posiadał przy sobie narkotyki. Co ciekawe był w pracy. Za posiadanie środków narkotycznych grożą mu trzy lata pozbawienia wolności.

W piątek rano policjanci z wydziału kryminalnego na podstawie zebranych informacji udali się do jednego z zakładów pracy na terenie miasta. Zatrzymali tam młodego mężczyznę. Podczas

przeszukania u 19-latka zabezpieczyli schowany w kieszeni susz roślinny. Wstępnie przeprowadzony test wykazał, że była to marihuana. Łączna waga ujawnionego suszu to około 1,34 grama.

Teraz policjanci ustalają pochodzenie narkotyków. Nastolatce grożą trzy lata więzienia.

Szymon Wiśniewski

REKLAMA

Telewizja

CYFROWY POLSAT
TELEWIZJA INTERNET TELEFON

6 miesięcy bez opłat

Na Święta pół roku telewizji bez opłat!

Nowe, lepsze pakiety z kanałami HD w standardzie, a do tego drugi dekoder z pakietami do wyboru

Autoryzowane Punkty Sprzedaży
GOLTRONIK
ul. Mazowiecka 12A, tel. 56 683 23 16
PULSAR
ul. Rynek 31, tel. 56 682 00 53

www.cyfrowypolsat.pl

Umowa na okres podstawowy 29 miesięcy. Oferta promocyjna „Nowy Cyfrowy Polsat”. VOD – dostęp do Katalogu. Szczegóły w Umowie, Regulaminie i Cenniku.

Golub-Dobrzyń

Uratował życie

Starszy kapitan Robert Wiśniewski z Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej uratował 48-letniej kobiecie życie. Mieszkanka Golubia-Dobrzynia przewróciła się na chodniku i straciła przytomność. Strażak natychmiast udzielił pierwszej pomocy.

- Przejeżdżałem służbowo ulicą Sucharskiego. Nagle zauważyłem jak na chodnik upada kobieta. Natychmiast się zatrzymałem i zacząłem udzielać pierwszej pomocy – opowiada starszy kapitan Robert Wiśniewski, zastępca komendanta Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Golubiu-Dobrzyniu.

48-letnia mieszkanka miasta nie miała tętna oraz nie oddychała. Strażak udrożnił kobiecie drogi oddechowe oraz rozpoczął reanimację. Przybyli na miejsce sąsiedzi pomogli w akcji. Po kilku minutach przyjechało pogotowie

ratunkowe. Kobieta odzyskała przytomność, jednak nic nie pamiętała.

- Jestem strażakiem i udzielanie pomocy potrzebującym to moja praca. Uważam, że każdy człowiek, nie tylko strażak, postąpiłby podobnie – podsumowuje starszy kapitan.

Robert Wiśniewski znalazł się w odpowiednim momencie i w odpowiednim miejscu. Gdyby nie jego reakcja, kobieta mogłaby umrzeć.

Szymon Wiśniewski

Pruska Łąka

Zatrzymał się w zaspie

Policjanci zatrzymali nietrzeźwego kierowcę opla, który próbując uciec wjechał w zaspę. Okazało się, że mężczyzna kierował wbrew sądowemu zakazowi.

W sobotę podczas patrolu, funkcjonariusze zainteresowali się wyjeżdżającym spod baru oplem vectrą. Pojechali za nim. Kierowca w pewnym momencie skręcił w drogę gruntową i przyspieszył. Nie zapanował jednak nad pojazdem. Wjechał w zaspę. Następnie próbował uciec pieszo.

30-latek miał ponad dwa promile alkoholu w organizmie. Dodatkowo okazało się, że kierował samochodem wbrew wyrokowi sądowemu zakazującemu mu prowadzenia pojazdów mechanicznych.

- Jazda po pijanemu jest prze-

stępstwem. Kodeks karny określa, że za jazdę po pijanemu pojazdem mechanicznym grozi kara do dwóch lat pozbawienia wolności, a za jazdę rowerem do roku. W obu przypadkach też zabierane jest prawo jazdy, a sąd może orzec nawet kilka lat zakazu kierowania pojazdami. Z kolei za niestosowanie się do wyroku sądowego grozi kara pozbawienia wolności do lat trzech – ostrzega młodsza aspirant Jolanta Zapaśnik-Wysocka z Komendy Powiatowej Policji w Golubiu-Dobrzyniu.

Szymon Wiśniewski

REKLAMA

JUBILER

T. KATARZYŃSKI – ZAPRASZA

Brodnica **ul. Duży Rynek**
Pasaż Handlowy i Dom Towarowy
tel. 56 498 34 17

Golub-Dobrzyń

Zamiast siedmiu cztery

Odbyła się pierwsza sesja nowej rady miasta. Największą zmianą jest zmniejszenie liczby komisji miejskich z siedmiu do czterech.

W nowej radzie miasta pojawiło się kilku nowych radnych. Są to: Hanna Grzywińska, Anna Paprocka, Piotr Godlewski, Marcin Paradziński, Aleksander Wichrowski i Ryszard Jagodziński. Przewodniczącym rady został ponownie Jarosław Zakrzewski. Nie zmienili się również wiceprzewodniczący - Jacek Mizikowski oraz Aleksandra Żuchowska.

Największe zmiany zaszły natomiast w liczbie komisji rady miasta. W tej sprawie powołana została tymczasowa komisja do

zmiany statutu.

Oprócz komisji rewizyjnej, na czele której stanął Ryszard Jagodziński powstały komisje, które będą zajmowały się: kulturą i oświatą (przewodnicząca Ewa Kardaszynska), infrastrukturą (Marek Stogowski), sprawami komunalnymi i ochrony środowiska (Tadeusz Przygoński) oraz budżetu (Mieczysław Gutmański). Nazwy komisji mogą jeszcze ulec drobnym zmianom.

Szymon Wiśniewski

REKLAMA

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

**Mecenas
Tomasz Tomaszewski**
**Profesjonalna
pomoc prawna
dla firm
i osób fizycznych**
tel. 796 18 20 20
Golub-Dobrzyń, ul. Szkolna 30 A
www.kancelaria-tomaszewski.pl

REKLAMA

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

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

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

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

Golub-Dobrzyń

Ważne, by chciało się chcieć

214 tysięcy złotych wydane na kursy zawodowe, turnusy rehabilitacyjne czy dogoterapię - tyle w ostatnich miesiącach udało się zrobić Powiatowemu Centrum Pomocy Rodzinie w Golubiu-Dobrzyniu dzięki pieniądзом unijnym zdobytym na projekt „Szansa na aktywną integrację”. W piątek pracownicy PCPR podsumowali projekt podczas spotkania promocyjnego w Golubiu-Dobrzyniu.

Aktywizacja zawodowa, zdrowotna, społeczna oraz edukacyjna osób opuszczających rodziny zastępcze, osób niepełnosprawnych oraz rodzin zastępczych - to główne cele projektu. Dzięki unijnym pieniądżom od września dzieci z rodzin zastępczych mogły być poddawane dogoterapii. Na przełomie sierpnia i września odbył się turnus rehabilitacyjny w Mielnie. Uczestnicy projektu brali też udział w kursach zawodowych: na operatorów koparko-ładowarek, kierowców wózków widłowych, podstaw księgowości itd. To oczywiście tylko niektóre tegoroczne dzieła PCPR-u.

Szczegółową prezentację dotyczącą projektu przedstawiła Beata Jurkiewicz. Zgromadzeni na spotkaniu promocyjnym uczestnicy projektu oraz inni zaproszeni goście podziękowali za pracę szefowej PCPR Małgorzacie Badźmirowskiej wręczając jej bukiet kwiatów.

- Dziękuję za kwiaty oraz podziękowania, chociaż można powiedzieć, że nie robimy żadnej łaski, tylko wypełniamy naszą pracę - mówiła kierownik PCPR.

Na słowa szefowej PCPR-u szybko odpowiedział starosta golubko-dobrzyński:

- Wielu pracowników może powiedzieć, że przyjdzie do pracy, zrobi swoje, poczeka do godz. 15 i pójdzie do domu. Całe szczęście osoby zajmujące się u nas pomocą społeczną takie nie są. Ten projekt jest wielowątkowy: od kursów wózków widłowych po wyjazdy



Spotkanie było okazją do wymiany doświadczeń



Kierownik PCPR Małgorzata Badźmirowska podsumowała unijny projekt

na basen. Cieszę się, że PCPR-owi udało się ściągnąć do naszego powiatu tyle pieniędzy, które przecież nie giną, tylko są wykorzystywane przez mieszkańców - mówi starosta Wojciech Kwiatkowski.

Program był finansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.

PW



W spotkaniu uczestniczyli m.in. władze powiatu

Gmina Golub-Dobrzyń

Władza przekazana

Wybór nowych władz gminy Golub-Dobrzyń został dopełniony podczas pierwszych dwóch sesji rady tejże gminy, które odbyły się we wtorek 30 listopada. Nastąpiła zmiana na stanowisku wójta. W dobrej atmosferze odszedł wójt Edward Dębiec. Zastąpił go Marek Ryłowicz.

Radni postanowili pozostawić na stanowisku przewodniczącego rady gminy Sławomira Izajasza z Ostrowitego. Jego wybór był jednogłośnie. O dwa fotele wiceprzewodniczących ubiegało się trzech radnych: Kazimierz Panter, Ryszard Skrzyniecki i Hieronim Gutmański. Ostatecznie wiceprzewodniczącymi zostali dwaj pierwsi.

Przewodniczącymi poszczególnych komisji rady gminy zostali: Krzysztof Romanowski (rolnictwa), Bogdan Jagielski (rewizyjna), Wojciech Angowski (budżetowa) i Artur Kaszyński (oświaty).

Najbardziej emocjonującym punktem sesji było jednak odejście z urzędu piastującego przez 8 lat funkcję wójta Edwarda Dębca oraz ślubowanie nowego wójta Marka Ryłowicza.

- Dziękuję wszystkim, z którymi w ciągu lat mojego urzędowania miałem zaszczyt pracować. Obecnej radzie życzę, by nadchodząca kadencja przebiegała w spokojnej atmosferze, która będzie sprzyjała rozwojowi naszej gminy. Myślę, że jeszcze nie raz będziemy mieli okazję się ze sobą spotykać i sobie pomagać. Odchodzę z optymizmem - mówił Edward Dębiec, który wprawdzie przestał być wójtem, lecz został wybranym radnym powiatowym i członkiem zarządu rady powiatu.

Po zaprzysiężeniu do zgromadzonych na sesji gości zwrócił się wójt Marek Ryłowicz:

- Dziś z woli mieszkańców mam zaszczyt rozpocząć pracę na rzecz gminy Golub-Dobrzyń. Wiem, że mieszkańcy gminy oczekują rozwoju swojej małej ojczyzny. Ze swojej strony będę chciał zrobić jak najwięcej by hasło, z którym szedłem do wyborów „Dobry gospodarz - dobrym wójtem” stało się prawdą. Będę pracował nad równomiernym rozwojem gminy oraz stawiał na sprawne zarządzanie. Pracę w urzędzie będę łączył z wyjazdami roboczymi w terenie. Chciałbym, żeby współpraca wójta z radnymi stała się wzorem dla innych samorządów. Szanuję i doceniam również pracę sołtysów, którym jak nikomu innemu bliskie są problemy mieszkańców. Liczę



Podczas sesji były podziękowania dla ustępującego wójta



Marek Ryłowicz podczas zaprzysiężenia



Radni powitali nowego wójta

także na ich pomoc. Wójt nie funkcjonuje w próżni. W najbliższym czasie sporządzony zostanie raport otwarcia. W ten sposób zobaczymy jaka jest sytuacja gminy i wyciągniemy odpowiednie wnioski.

Pragnę zaznaczyć, że zaufanie mieszkańców gminy jest dla mnie największym kapitałem. Wierzę

w rozwój naszej gminy. Wróciłem na tę salę po czterech latach, czuję ciężar odpowiedzialności, który na mnie spoczywa. Zapraszam do współpracy i pracy na rzecz rozwoju gminy Golub-Dobrzyń - mówił wójt.

PW

Golub-Dobrzyń

Pilnują porządku

Straż Miejska nie tylko wystawia mandaty. Muncypalni skontrolowali sklepy i lokale gastronomiczne, które sprzedają alkohol i papierosy.



Strażnicy zajmowali się m.in. edukacją sprzedawców

W listopadzie strażnicy miejscy w Golubiu-Dobrzyniu przeprowadzili działania w ramach ogólnopolskiej akcji „Stop 18”.

- Strażnicy odwiedzili 29 placówek handlowych, które sprzedają wyroby tytoniowe. Funkcjonariusze przypomnieli o zakazie sprzedaży wyrobów tytoniowych osobom do lat 18 - mówi Józef Milewski, komendant Straży Miejskiej w Golubiu-Dobrzyniu. - Przypomnieliśmy również, że w każdym sklepie lub lokalu gastronomicznym musi być umieszczona tablica informująca o zakazie sprzedaży wyrobów tytoniowych osobom do lat 18.

Ponadto muncypalni w ciągu ostatnich kilku tygodni interweniowali 22 razy. 11 zgłoszeń zakończyło się pouczeniem. W czterech przypadkach nałożono mandat. Pozostałe sprawy przekazano do realizacji innym organom i instytucjom.

W październiku strażnicy puczyli 159 osób. 52 mieszkańców zostało ukaranych mandatem. Najczęściej powodem kary było zakłócanie porządku. Funkcjonariusze skierowali 10 wniosków o ukaranie do sądu. Strażnicy zatrzymali też dwóch pijanych mężczyzn, którzy trafili do Izby Wtrzeźwień w Toruniu.

Szymon Wiśniewski
fot. SM

REKLAMA

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

REKLAMA

Biuro Rachunkowe "Plus" Anna Grochocka
zewz. MF 19163, członek Stowarzyszenia Księgowych w Polsce

- | | |
|--|--|
| - Księgi Handlowe | - ZUS |
| - Podatkowa Książka Przychodów i Rozchodów | - Kadry, Plac |
| - Ryczałt od Przychodów Ewidencjonowanych | - Szkolenia BHP |
| - Rozliczenia vat rolników | - Weryfikacja dokumentacji księgowo-kadrowej na zlecenie |
| - Zeznania podatkowe inne | - rozliczanie dofinansowania |
| - Księgowość Stowarzyszeń, Wspólnot | |

Golub-Dobrzyń ul.Konopnickiej 3b ; tel/fax 56 / 683 20 65 kom. 516 361 991

Płonne

Pamiętają o patronach

Szkoła Podstawowa w Płonnem uczciła swoich patronów – Dziewanowskich. Z tej okazji uczniowie przygotowali przedstawienie.

Dwa lata temu Szkoła Podstawowa w Płonnem otrzymała patrona. Uczniowie, nauczyciele i rodzice wybrali rodzinę Dziewanowskich. Z tej okazji odbyła się specjalna uroczystość. Co ciekawe wzięli w niej udział potomkowie Dziewanowskich.

W zeszłym tygodniu w szkole odbyła się druga rocznica nada-

nia placówce imienia. W związku z tym najmłodszy przygotowali program artystyczny, który dotyczył historii rodziny Dziewanowskich. Na święcie szkoły obecni byli również przedstawiciele władz samorządowych.

Szyw
fot. nadesłane



Wielgie

Górnik na ziemi dobrzyńskiej

W sobotę obchodziliśmy święto górnika. Z tej okazji do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego we Wielgim przyjechał górnik. W związku z mikołajkami był również święty Mikołaj.

Na początku grudnia do SOS-W we Wielgim przyjechało kilku gości. Jednym z nich był górnik Henryk Łepecki. Opowiedział o ciężkiej i niebezpiecznej pracy w kopalni i zapoznał uczniów z symboliką górniczego munduru galowego.

Kilka dni później prosto z Laponii, w saniach zaprzężonych w renifery, przeleciał św. Mikołaj. W podziękowaniu za prezenty dzieci przygotowały montaż słowno-muzyczny oraz zaprosiły Mikołaja do wspólnych gier i zabaw.

Szyw
fot. SOS-W



REKLAMA

PROMOCJA !!! AKUMULATORY BANNER I EUROBAT W SUPER CENACH



**AKUMULATORY
BANNER I EUROBAT
DO SAMOCHODÓW
OSOBOWYCH
I CIĘŻAROWYCH**

**SÓL DROGOWA
W WÓRKACH
25 KG**

TIR - CZĘŚCI TIRWIT

Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 11

tel. (056) 682 00 40
tel. 609 094 443

Szafarnia

Litery zamiast nut

23 uczestników wzięło udział w XI Wojewódzkim Konkursie Recytatorskim w Szafarni. Nie mogło również zabraknąć reprezentantów naszego powiatu.



Wyróżnieni uczestnicy

W odróżnieniu od lat poprzednich uczestnicy konkursu nie musieli recytować wierszy poświęconych wyłącznie Fryderykowi Chopinowi:

- Aby uczestnicy konkursu mogli wykazać się wyobraźnią i rozwinąć skrzydła, postanowiliśmy, że w tym roku jury oceniać będzie wiersze/fragmenty prozy, które nawiązują do szeroko rozumianej muzyki, do emocji jakie muzyka wywołuje, do życia kom-

pozytorów, do roli muzyki w życiu człowieka - mówi Agnieszka Szczepaniak z Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni.

Młodych recytatorów oceniało jury w składzie: Tomasz Bielicki i Alicja Cichocka (tygodnik Nowości) oraz Władysław Owczarzak (aktor Baja Pomorskiego).

W grupie najmłodszych uczestników czołowe miejsca zajęli reprezentanci Wybcza - pierwsza była Natalia Marszałkowska,

a druga jej krajanka Anna Kozik. Na trzecim miejscu uplasowała się Daria Kielkowska z Lipna. W drugiej kategorii wygrała Żaneta Esa ze Skępego. W trzeciej, najstarszej kategorii wiekowej (gimnazjum) wygrała Anna Siewaszewicz ze Złejwsi Małej przed Joanną Dąbrowską reprezentującą Gimnazjum w Radominie i Wiktorią Jasińską z Gimnazjum w Gałczewie.

PW



Uczestnicy konkursu na pamiątkowej fotografii

Kowalewo Pomorskie

Z sań na ulice

6 grudnia po ulicach Kowalewa Pomorskiego przechadzał się wyjątkowy gość - święty Mikołaj.

Ubrany w czerwony frak jego-
mość ma w tym dniu tylko jeden
cel - podwyższyć poziom cukru we
krwi najmłodszych mieszkańców
miasta. Pierwszym przystankiem
na drodze Mikołaja w Kowalewie
był Miejsko-Gminny Ośrodek
Kultury. Tu cukierki od Mikołaja

trafiły w ręce przedszkolaków. Na-
stępnie w towarzystwie śnieżynek
solenizant obchodzący 6 grudnia
swoje imieniny ruszył ulicami Ko-
walewa odwiedzając m.in. rynek
i pobliskie uliczki.

PW



Mikołaj pojawił się m.in. w M-GOK



Pomocnice Mikołaja rozdawały na ulicach słodycze



Dzieci były trochę onieśmiałe, ale szczęśliwe

Powiat

Witajcie!

Oto najmłodszy mieszkańcy regionu:



Julia Penczkowska

Julia urodziła się w czwartek 2 grudnia. Tuż po urodzeniu ważyła 2650 g i mierzyła 57 cm. Szczęśliwymi rodzicami są Izabela i Andrzej z Golubia-Dobrzynia. W domu na siostrę czeka 3-letni Igor.

Karolina Szykowska

Karolina przysłała na świat w niedzielę 28 listopada. Ważyła wówczas 2900g i mierzyła 52 cm. Karolina jest pierwszym dzieckiem Danuty i Tomasza z Węgierska.



Jakub Aleksander Litke

Kuba urodził się w czwartek 3 grudnia ważąc 3100g i mierząc 56 cm. Jakub jest drugim dzieckiem Oli i Piotra z Radomina. W domu na brata czeka 6-letni Filip.



Miłosz Cipkowski

Miłosz przyszedł na świat w czwartek 25 listopada. Tuż po urodzeniu ważył 3750g i mierzył 52 cm. Miłosz jest drugim dzieckiem Marka i Marzeny z Golubia-Dobrzynia. W domu na brata czeka 10-letnia siostra Asia.



tekst i fot. Piotr Wołyński

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

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

Golub-Dobrzyń

Mają otwarte serca

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1, którzy działają w Szkolnym Kole Caritas wzięli udział w inauguracji Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom.

Spotkanie zorganizował Caritas Diecezji Toruńskiej. W tym roku przyświecało mu hasło „Zapalmy dzieciom światło nadziei”. Uroczystość odbyła się tradycyjnie na lodowisku TOR-TOR. Na spotkanie zjechali uczniowie z trzech diecezji: toruńskiej, bydgoskiej i wrocławskiej. Tradycyjnie na początku zapalono ogromną świecę

wigilijną. Atrakcjami spotkania były występy łyżwiarzy. Dodatkowo na macie pojawili się tancerze z grupy FIX i członkowie klubu karate Oyama. Scenariusz uroczystości wzbogaciła Policja organizując przy tej okazji akcję pt. „Bezpieczeństwo z Mikołajem”.

Dzieci z SP nr 1 otrzymały Certyfikat „Szkoły Budującej

Wrażliwość Społeczną 2010”. Spośród 160 Szkolnych Kół Caritas zarejestrowanych w Diecezji Toruńskiej, Szkoła Podstawowa nr 1 otrzymała to wyróżnienie za szczególne zaangażowanie w ramach akcji „Warto być bohaterem”.

oprac. (kr)
fot. nadesłane



Dzieci z SP nr 1 podczas inauguracji Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom



Na spotkanie zjechali uczniowie z trzech diecezji: toruńskiej, bydgoskiej i wrocławskiej

Ostrowite

Od Teddy'ego do Andrzeja

Przełom listopada i grudnia dzieci z Przedszkola w Ostrowitem wykorzystały na zorganizowanie dwóch uroczystości. Najpierw uczciły Międzynarodowe Święto Pluszowego Misia (z ang. Teddy Bear), a kilka dni później wróżyły jaka czeka je przyszłość podczas zabawy andrzejkowej.

25 listopada przedszkolaki z Ostrowitego bawiły się ze swoimi ulubionymi misiami. Były tańce, konkursy, zagadki. Punktem kulminacyjnym było pieczenie „misiowych ciasteczek”. Po południu dzieci wyklejały kontur misia Puchatka kolorowymi kulkami.

Podczas Andrzejek opiekę nad dziećmi przejęły czarodziejki. W ich rolę wcieliły się panie z młodszej grupy Katarzyna Ma-

zurkiewicz i Magdalena Puwalska. Nie mogło także zabraknąć wróżb, przepowiedni, czarodziejskich zagadek i zabaw muzyczno-ruchowych

PW
fot. nadesłane



Lanie wosku



Taniec z ulubionym misiem



Czarodziejskie przepowiednie

Golub-Dobrzyń

Marszałkowskie kołędowanie

W następny piątek 17 grudnia, na Rynku w Golubiu odbędzie się „Europejskie Kołędowanie”. Jest to impreza organizowana przez Urząd Marszałkowski w Toruniu. Stanowi nagrodę dla miasta za bardzo dobre wykorzystanie środków na rewitalizację starówki.

Golub-Dobrzyń został nagrodzony przez Urząd Marszałkowski w Toruniu. Miasto wyróżniono za bardzo dobre wykorzystanie środków w ramach rewitalizacji starówki. Już w piątek 17 grudnia na Rynku w Golubiu odbędzie się „Europejskie Kołędowanie”.

W ramach imprezy Urząd Marszałkowski ufundował choinkę wraz z oświetleniem. Stanie

ona na Rynku. Ponadto o godzinie 17.00 odbędzie się koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu Tomka Kamińskiego z zespołem. Ponadto przewidziane są drobne upominki dla mieszkańców miasta w postaci pierników, śpiwników i aniołów z masy solnej. Choinkę mają ozdobić Szkolne Kluby Europejskie.

Szymon
Wiśniewski

Golub-Dobrzyń

Przygarnij psa



Rusałka to niewielka suczka. Została znaleziona po wypadku na ulicach Golubia-Dobrzynia. Pomyślnie przeszła operację. Pies jest zdrowy. Mieszka w małej klatce z jeszcze jedną suczką. Rusałka bardzo lubi biegać. Na pewno bardzo szybko przyzwyczai się do nowej rodziny. Ma około czterech lat. Osoby, które chciałyby przygarnąć tego psa proszone są o kontakt pod numerem telefonu 516 134 918. Przypominamy, że za psy nie są pobierane żadne opłaty.

Szyw

Aktywnie spędzam czas...

W NASZYM POWIECIE

- 17 grudnia o godz. 17.00 na golubskiej starówce odbędzie się Europejskie Kołędowanie. Organizuje je Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w 10 miastach, które najlepiej radzą sobie z rewitalizacją. Jako wyróżnienie Golub-Dobrzyń otrzyma od Urzędu Marszałkowskiego choinkę wraz z oświetleniem, która stanie na terenie zrewitalizowanym.
- 20 grudnia 2010 r. o godz. 9.00 w sali widowiskowej Domu Kultury odbędzie się „Jasełka Bożonarodzeniowe”

DOM KULTURY GOLUB-DOBRZYŃ

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

OŚRODEK SPORTU I REKREACJI GOLUB-DOBRZYŃ

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

PARK LINOWY TORUŃ

Barbarka, ul. Przysiecka 13
tel. 727 645 380
Park czynny w grudniu - soboty, niedziele, święta 10.00 - 15.00
Bilet zwykły: 20 lub 25 zł
Bilet ulgowy: 15 lub 20 zł

BAJ POMORSKI TORUŃ

ul. Piernikarska 9,
tel. 56 652 24 24
Repertuar:
- 9 grudnia 9.30, 12.00, 17.00, 10, 14 i 15 grudnia 9.30, 12.00 „Opowieść wigilijna”
Bilety 16 zł.

TEATR IM.

W. HORZYCY TORUŃ
Plac Teatralny 1
tel. 56 622 50 22
Repertuar: 11 i 12 grudnia 19:00 „S.O.S. ginącej miłości”, 14 i 15 grudnia 9.30 12.20 „Kot w butach”
Bilety: 30, 25 i 16 zł

CENTRUM KULTURY DWÓR ARTUSA TORUŃ

Rynek Staromiejski 6,
tel. 56 655 49 39 wew.22
Repertuar:
- 9 grudnia godz. 18.00 - Festiwal Sztuka Natury - spotkanie z Michałem Ludwiczakiem. Wstęp wolny.
- 10 grudnia godz. 18.00 Festiwal Sztuka Natury - spotkanie z Mateuszem Moskaliem. Wstęp wolny.
- 11 grudnia w godz. 11.00 - 18.00 Warsztaty i prezentacje sprzętu

przygotowane przez Firmy: Sigma Pro Centrum i Sony - system Alpha. W godz. 15.00 - 15.50 Spotkanie ze Stanisławem Puszczyskim Gościem SONY POLAND - Fotografia Przyrodnicza. W godz. 16.00 - 16.50 Spotkanie z Gościem Festiwalu Karolem Woźniakowskim - Polowanie na pejzaż. W godz. 17.00 - 17.50 Spotkanie z Gościem Festiwalu Grzegorzem Leśniewskim - Zapiski z bukowego pamiętnika - Opowieść o przyrodzie Bieszczadzkiego Parku Narodowego. O godz. 18.00 Spotkanie z Gościem Festiwalu Jarosławem Velička. Wstęp wolny.
- 7 grudnia 18.00 - uroczyste otwarcie Festiwalu Sztuka Natury 2010. Wstęp wolny.
- 12 grudnia w godz. 11.00 - 16.00 - multimedialna prezentacja prac fotograficznych nadesłanych w konkursach fotograficznych: Barwy Przyrody i Przyroda Torunia na telewizorach SONY BRAVIA, warsztaty i prezentacja sprzętu przygotowane przez Firmę Sony - system Alpha. W godz. 13.00 - 14.00 - spotkanie z Rafałem Wyległą SONY POLAND - „Kierunki rozwoju technologii cyfrowego obrazowania”. W godz. 14.00 - 15.00 - spotkanie z Gościem Festiwalu Aleksandrem Ostaszem redaktorem naczelnym Magazynu Nurkowanie - Podwodne skarby przyrody. W godz. 15.00 - 16.00 - spotkanie z Andrzejem Waligórą Gościem SONY POLAND - Południowy Zachód Stanów Zjednoczonych. O godz. 16.00 - uroczyste zakończenie Międzynarodowego Festiwalu Fotografii Przyrodniczej Sztuka Natury Toruń 2010. Wstęp wolny.

PLANETARIUM TORUŃ

ul. Franciszkańska 15-21,
SEANSE ASTRONOMICZNE W PLANETARIUM
„Astropies Łajka” (dla dzieci) - śr 15.12. godz. 10:15
„Barwy kosmosu” (dla dzieci) - wt 14.12. godz. 9:00
„Renifer Kometa” (dla dzieci) - czw 9.12. i pt 10.12. godz. 9:00, sob 11.12. i niedz 12.12. godz. 12:00, śr 15.12. godz. 9:00 i 12:45
„Gwiazda Betlejemska” - czw 9.12. godz. 12:45 i 15:15, pt 10.12. godz. 11:30, 14:00 i 15:15, sob 11.12. godz. 15:45, niedz 12.12. godz. 14:00, wt 14.12. i śr 15.12. godz. 15:15
„Gwiezdny las” - wt 14.12. godz. 10:15
„Kosmiczne podróże” - sob 11.12. godz. 17:00
„Makrokosmos” - czw 9.12. godz. 14:00, pt 10.12. godz. 10:15, sob 11.12. godz. 13:15, wt 14.12. godz. 11:30 i 14:00, śr 15.12. godz. 14:00
„Ośiem planet ?” - czw 9.12. godz. 11:30, pt 10.12. godz. 12:45, niedz 12.12. godz. 16:00
„Wehikuł czasu” - sob 11.12. godz. 14:30, wt 14.12. godz. 12:45
„Wirująca Ziemia” - czw 9.12. godz. 10:15, śr 15.12. godz. 11:30
SALA ORBITARIUM: godziny wejść:
wt - pt: 9:45, 11:00, 12:15, 13:30, 14:45
sob: 11:20, 12:45, 14:00, 15:15, 16:30
niedz: 11:20, 13:00, 15:00

Informacje o organizowanych imprezach można przesyłać e-mailem na adres: redakcja@wpr.info.

CGD Obywatele

Kultura fizyczna

Po OSP, LOK i ZHP przyszedł czas na prezentację kolejnego krajowego stowarzyszenia, które działa również w powiecie golubsko-dobrzyńskim. Dzisiaj na łamach cyklu „CGD Obywatele” gości Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej.

Dawniej i współcześnie

Krajowa Konferencja Założycieli odbyła się w Warszawie 3 maja 1957 roku. Przejęła uchwałę o powołaniu do życia Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. Jego założycielami były dwa stowarzyszenia sportowe, to AZS i LZS „START”. Konferencja zatwierdziła statut TKKF jako stowarzyszenia zrzeszającego ogniska w całym kraju. Ustaliła zasady powoływania instancji wojewódzkich i tworzenia ognisk terenowych, wybrała tymczasowy zarząd główny. W grudniu 1957 roku w Warszawie odbył się poprzeczony zjazdami wojewódzkimi, I Krajowy Zjazd Delegatów TKKF. Uchwalił, po ogłoszonych poprawkach, statut, zatwierdził godło i barwy oraz odznakę, a także zasady działalności organizacyjnej i programowo-szkoleniowej. Wybrano 60-osobowy Zarząd Główny i 5-osobową Główną Komisję Rewizyjną. Prezesem ZG TKKF został Feliks Kędziorek. W okresie I Zjazdu zarejestrowane były już 94 ogniska terenowe TKKF.

Współcześnie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej z siedzibą w Warszawie tworzy zrzeszeniową strukturę funkcjonującą na terenie całej Rzeczypospolitej Polskiej. W województwach działa 15 Wojewódzkich Związków TKKF, oprócz nich są także regionalne, międzypowiatowe, okręgowe, powiatowe i miejskie (ponad 50). Działają jako samodzielne prawnie związki stowarzyszeń kultury fizycznej i są członkami zwyczajnymi bezpośrednimi i pośrednimi TKKF. Kujawsko-Pomorski Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej - Zarząd w Toruniu to członek zwyczajny bezpośredni TKKF.

Sport to zdrowie

Według statutu celem związku jest działanie na rzecz kultury fizycznej i sportu, w tym także na rzecz rekreacji ruchowej oraz profilaktyki zdrowotnej; mobilizacja całego społeczeństwa do utrzymania oraz podnoszenia sprawności fizycznej, a w szczególności przez osoby starsze, młodzież i dzieci; krzewienie zamiłowania



do systematycznego uprawiania rekreacji ruchowej i sportu wśród osób sprawnych i niepełnosprawnych; kształtowanie patriotyzmu, dyscypliny i solidarności oraz sumiennego wypełniania obowiązków społecznych i obywatelskich, promowanie i organizacja wolontariatu.

Związek stosuje różne środki działania. Współdziała w realizacji państwowego programu upowszechniania kultury fizycznej i profilaktyki zdrowotnej, wspomaga działania mające na celu tworzenia dogodnych warunków do uprawiania aktywnego wypoczynku, inicjuje nowe formy działalności programowej i organizacyjnej TKKF. Organizuje zloty, festyny, konkursy oraz inne masowe imprezy sportowo-rekreacyjne. Propaguje uprawianie kultury fizycznej w formach zespołowych i indywidualnych a także rozpowszechnia stosowanie innych form aktywnego wypoczynku oraz udziela informacji o swojej. Prowadzi działalność wydawniczą, inicjuje i popiera prace naukowo-badawcze w zakresie masowej kultury fizycznej. Organizuje konferencje i seminaria na tematy stanowiące cel działań TKKF, prowadzi Centralny Ośrodek Sportowo-Szkoleniowy w Sierakowie oraz uruchamia inne ośrodki i obozy dla dzieci, młodzieży, osób dorosłych i rodzin.

„Sahara” i sport

W Golubiu-Dobrzyniu działają dwa ogniska TKKF, są to „Rytm” i „Sahara”. Dzisiaj prezentujemy to drugie. Ognisko „Sahara” powstało w kwietniu 2007 roku. Jego lidera-

mi są Wiesław Dąbek, Piotr Szczygalski i Zbigniew Szykowski. Od kilku lat działacze stowarzyszenia prowadzą świetlicę środowiskową dla dzieci i młodzieży. Zagospodarowali lokal po dawnej świetlicy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, która umieszczona jest w piwnicy jednego z bloków przy Placu 1000-lecia. W realizacji planów działaczom TKKF od początku pomagają samorząd miejski. Dzięki temu wsparciu wyremontowano siedzibę świetlicy oraz zorganizowana jest część imprez, które znalazły się w kalendarzu ogniska.

- Świetlicę prowadzimy społecznie, otwarta jest trzy razy w tygodniu - mówi Wiesław Dąbek, prezes ogniska „Sahara”. - Do tej pory wspierał nas także Powiatowy Urząd Pracy, zapewniał stażystę i wówczas świetlica działała pięć razy w tygodniu, we wszystkie dni robocze. Dzieci spędzają w niej czas po lekcjach, często odrabiają prace domowe lub po prostu odpoczywają.

Oprócz prowadzenia świetlicy „Sahara” organizuje zajęcia sportowe. Stawia na szachy, warcaby, tenis stołowy i piłkę nożną. Są turnieje i zawody. Grupa dorosłych, którzy spotykają się na treningach piłkarskich liczy ponad dwadzieścia osób. Dwa razy do roku TKKF organizuje turnieje, zimą halowy, a latem na otwartym boisku. Ognisko zaprasza do udziału grupy sportowców z Wąbrzeźna, Radzyna Chełmińskiego, Rypina i Brodnicy.

Dariusz Guzowski

Więcej o ognisku można przeczytać na stronie „sahara.org.pl”.

Ogłoszenie

Burmistrza Miasta Golubia-Dobrzynia

„Burmistrz Miasta Golubia-Dobrzynia informuje, że od dnia 06.12.2010r. na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Golubia-Dobrzynia został wywieszony wykaz nieruchomości położonych w Golubiu-Dobrzyniu stanowiących własność Gminy Miasto Golub-Dobrzyń – „dzierżawa gruntu w drodze bezprzeatrgowej”.

OGŁOSZENIE PŁATNE



Golub-Dobrzyń

Stawiają na psychologię

W Zespole Szkół nr 1 im. Anny Wazówny działa pozalekcyjne kółko zainteresowań, do którego należą licealiści interesujący się psychologią. Uczestnicy zajęć, prowadzonych przez pedagog Marzenę Domańską, biorą udział w Ogólnopolskim Turnieju Wiedzy Psychologicznej. Osoby uczestniczące w turnieju mogą też uczestniczyć w zabawie „Sprawdź swoją wiedzę”. Odpowiadają na pytania publikowane na łamach czasopisma „Charaktery”. Za poprawne odpowiedzi z listopadowego numeru nagrodę otrzymała Ewelina Rafińska z „Wazówny”.

Turniej Wiedzy Psychologicznej organizowany przez Wydawnictwo „Charaktery” to jedyna taka inicjatywa w Polsce. Jej celem jest promowanie psychologii, wzmacnianie zainteresowania tematyką psychologiczną wśród młodzieży oraz rozwój edukacji psychologicznej. Honorowy patronat nad turniejem sprawuje Minister Edukacji Narodowej. Turniej trwa od października do 30 czerwca 2011 roku. Składa się z dwóch etapów: eliminacji w formie testu on-line (I etap) oraz dwuczęściowego finału: pisemnego testu z wiedzy psychologicznej oraz ustnego zadania problemowego (II etap).

Uczniowie „Wazówny” w turnieju uczestniczą po raz trzeci. W ubiegłym roku zabrakło im 4 punktów, aby przejść do finału. W tym roku chcą zawalczyć

o wyższe lokaty. Dlatego pilnie przygotowują się do konkursu. W międzyczasie biorą udział w comiesięcznych sprawdzianach wiedzy.

- Wybieram się na psychologię, a na kółku chcę pogłębiać wiedzę związaną z tą dziedziną – mówi Ewelina Rafińska, laureatka listopadowego minikonkursu. – Chcę poznawać i rozumieć ludzkie reakcje. Zastanawiam się na studiach w zakresie psychologii w zarządzaniu lub psychologii klinicznej.

W zajęciach uczestniczą także Marta Nęckiewicz i Jakub Mirowski. Na kółku omawiają artykuły publikowane w „Charakterach”.

- Te spotkania wiele mi dają – mówi Kuba Mirowski. – Psychologię stawiam na drugim miejscu, jeśli chodzi o wybór studiów. Na

pierwszym jest fotografia, a na trzecim pedagogika administracyjna. Lubię omawiać te artykuły. Poznając zagadnienia psychologiczne, poznajemy też lepiej samych siebie.

Zajęcia poszerzają wiedzę uczniów i zachęcają ich do rozwijania swoich zainteresowań. Licealiści, którzy na nie uczęszczają, są w klasie maturalnej. Im spotkania z psychologią pomagają przygotować się do matury.

- Prezentację na ustną część egzaminu z języka polskiego poświęciłam manipulacji w reklamie – mówi Marta Nęckiewicz. – Te zagadnienia wiążą się z psychologią, dlatego wykorzystuję wiedzę zdobywaną podczas spotkań kółka do przygotowania się do matury.

Dariusz Guzowski



Marzena Domańska i jej podopieczni: Marta Nęckiewicz, Ewelina Rafińska i Jakub Mirowski

REKLAMA

OGŁOSZENIE PŁATNE

ZATRUDNIMY
DRUKARZY OFFSETOWYCH
I INTROLIGATORÓW
tel. 56 682 26 66

Uprzejmie informujemy
w dniu
24 grudnia 2010 r.
Starostwo Powiatowe
w Golubiu-Dobrzyniu
będzie nieczynne.
Za ewentualne utrudnienia serdecznie przepraszamy.

Golub-Dobrzyń

Iluminacje już są



Na ul. Kilińskiego w Golubiu-Dobrzyniu ustawiono już choinkę. Drzewko na Rynek wraz z ozdobami funduje Urząd Marszałkowski. W poniedziałek przed południem rozpoczęła się instalacja świątecznej iluminacji w parku przed urzędem miasta. Pracownicy do zawieszania światełek posługiwali się m.in. strażackim podnośnikiem.

PW

Kowalewo Pomorskie

Samorządowy narybek

Aż 18 gimnazjalistów z Publicznego Gimnazjum w Kowalewie Pomorskim awansowało do drugiego etapu Konkursu Wiedzy o Samorządzie Terytorialnym pod patronatem sejmiku województwa kujawsko-pomorskiego i kuratorium oświaty. - Na konkurs do Torunia musimy zarezerwować autobus - żartuje Tomasz Pawłowski, nauczyciel wiedzy o społeczeństwie.

- To niesamowite. Od wielu lat organizuję i przygotowuję uczniów do konkursów, ale tego jeszcze nie było. W etapie regionalnym na Wydziale Prawa i Administracji UMK wystąpi 18 uczniów Publicznego Gimnazjum w Kowalewie Pomorskim. We wtorek rozpoczynamy przygotowania do walki o kolejny etap konkursu. W pierwszym etapie udało mi się zmobilizować prawie 40 uczniów. Na konkurs do Torunia musimy zarezerwować autobus - komentuje sytuację Tomasz Pawłowski.

W przypadku awansu mło-

dych kowalewian do kolejnego, a zarazem ostatniego etapu konkursu będą oni mogli zostać zwolnieni z części humanistycznej egzaminu gimnazjalnego. Szczęśliwą „18” z Kowalewa są: Maciej Kołaczyński, Kamila Musiał, Natalia Wujec, Paulina Konieczna, Milena Jaskulska, Marta Podgórska, Mądry Dominika, Marta Starczewska, Wioletta Oleś, Martyna Rychel, Alicja Nowak, Sławomir Borkowski, Krzysztof Piątek, Bartosz Olkowski, Damian Olkowski, Ewa Pakuła, Klaudia Tuszyńska oraz Natalia Szałach.

PW

Mlewo

By wąż nie zamarzał

Strażacy - ochotnicy z Mlewa chcąc zadbać o stan swojego sprzętu przeciwpożarowego oraz chronić budynek Wiejskiego Domu Kultury wymienili wrota garażu remizy.

Jednostka OSP z Mlewa jest jedną z najstarszych w powiecie. Niestety do niedawna posiadała jedno z najstarszych wrót do remizy, w której zaparkowany był wóz strażacki i zgromadzony konieczny ochotnikom sprzęt. Wy-

miana wrót kosztowała ponad 6 tysięcy złotych. 4 tysiące przekazał na ten cel samorząd, a 2 pozostałe sołectwo. W przyszłym roku OSP w Mlewie obchodzić będzie 85. rocznicę powstania.

PW

Region

Pod znakiem ekonomii

Reprezentantka naszego powiatu - Justyna Jagodzińska z Zespołu Szkół nr 2 - znalazła się wśród uczestników konferencji dla nauczycieli przedmiotów ekonomicznych, która odbyła się w Zespole Szkół Zawodowych w sąsiednim Wąbrzeźnie. Dzień później zorganizowano tu lekcję otwartą pt. „Etyka zawodowa – kodeks etyki”, która wkrótce będzie dostępna na dvd.

W ZSZ w Wąbrzeźnie odbyła się konferencja metodyczna organizowana przez doradcę metodycznego Aleksandrę Goldyszewicz dla nauczycieli ekonomicznych przedmiotów zawodowych, podstaw przedsiębiorczości oraz wiedzy o społeczeństwie. Tematem była „Edukacja ekonomiczna Narodowego Banku Polskiego”. W ramach spotkania wykład wygłosił Grzegorz Hinz, pracownik NBP w Bydgoszczy, który omawiał m. in. wymianę starych złotych na nowe.

31 grudnia 2010 r. dobiega końca okres wymiany pieniędzy sprzed denominacji. Po tym dniu m. in. banknoty z Moniuszką, Waryńskim czy Świerczewskim i monety sprzed 1995 r. ostatecznie tracą swoją wartość i staną się jedynie pamiątką dla kolekcjonerów. Jeszcze do 31 grudnia tego roku można je wymienić na nowe złote w oddziałach okręgowych Narodowego Banku Polskiego i w kasach banków krajowych lub włączyć się w akcję NBP i Caritas Polska, dobrowolnie pomagając w ten sposób najuboższym uczniom w Polsce. Zgromadzone przez Caritas pieniądze Narodowy Bank Polski wymieni na nowe złote i uzyskana w ten sposób kwota zostanie przeznaczona na opiekę nad dziećmi w ramach prowadzonego przez Caritas programu „Skrzydła”. Minimalna kwota podlegająca wymianie to 100 „starych złotych”. Departament Emisyjno-Skarbcowy NBP szacuje, że w domach mamy jeszcze

około 8 300 mln sztuk starych monet i banknotów o łącznej wartości około 175 mln nowych złotych. W ZSZ w Wąbrzeźnie akcja wymiany banknotów została szeroko rozpropagowana.

Grzegorz Hinz przedstawił również projekty edukacji ekonomicznej skierowane m. in. do szkół średnich takie jak „Moje Finanse”, którego celem jest wpojenie młodym ludziom umiejętności zarządzania finansami osobistymi, czy „Olimpiada Ekonomiczna”, projekt który ma rozwijać wśród uczniów poziom wiedzy ekonomicznej oraz wyłaniać najbardziej utalentowaną młodzież ze szkół średnich.

Prelegent z NBP zapoznał również słuchaczy z problematyką wprowadzenia Euro, oraz zaprezentował ciekawy gadżet – brykiety uzyskany ze sprasowanych, wycofanych z obiegu banknotów o wartości 55 000 złotych.

W konferencji poza nauczycielami z wąbrzeskiego ZSZ, uczestniczyli nauczyciele z Wronia i Golubia-Dobrzynia, w tym Justyna Jagodzińska z ZS nr 2.

Wykładu Grzegorza Hinsa wysłuchali także uczniowie z Wąbrzeźna.

Następnego dnia w ZSZ odbyła się lekcja otwarta na temat „Etyka zawodowa - kodeks etyki”. Spotkanie było filmowane. Lekcja będzie oceniana przez ekspertów, a następnie film będzie rozpowszechniany w innych szkołach jako film edukacyjny.

Paulina Grochowska

Golub-Dobrzyń

Andrzejki z seniorami

Zabawą taneczną i wróżbami andrzejkowy wieczór uczcili seniorzy z golubskiego oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Na andrzejkowy wieczór na salę „jubilatki” Domu Kultury w Golubiu-Dobrzyniu oprócz członków PZERI z Golubia-Dobrzynia zaproszeni zostali seniorzy z Rypina i Brodnicy:

- Tegoroczny wieczór andrzejkowy zaskoczył nas wyjątkowo mroźną aurą. Mimo to my nie narzekamy na niską temperaturę. Jesteśmy bowiem przyzwyczajeni do tego, że na naszych zabawach panuje gorąca atmosfera - żartowała przewodnicząca koła Irena Müller.

Oprócz tradycyjnych tańców podczas wieczoru andrzejkowego nie zabrakło wróżb oraz odśpiewania „Sto lat” jednemu z uczestników spotkania - panu Andrzejowi, który tego dnia obchodził imieniny.

tekst i fot.
Piotr Wołyński



Klasa Ie Szkoły Podstawowej nr 2 im. Orła Białego w Golubiu-Dobrzyniu: Weronika Blumkowska, Alicja Dąbkowska, Julia Kwiatkowska, Martyna Markowska, Michalina Orfin, Dawid Pawlicki, Bartosz Procki, Patrycja Sitkowska, Nikola Sowińska, Kornelia Sylwester, Martyna Szwaracka, Maciej Tomczyk, Dawid Węglerski, Nikola Wilantewicz, Dawid Zarębski, Kacper Ziółkowski. Wychowawca: Anna Szczutkowska.

Szyw

REKLAMA

OSP WĘGIERSK
ZAPRASZA NA
Bal Sylwestrowy
Gwarantujemy pyszne jedło i świetną zabawę!
Zapisy, informacje: 886-890-855; 661-990-274

Edukacja

Społeczność w sieci

Polskim hitem Internetu w ostatnich latach stał się portal społecznościowy „Nasza-klasa”. Jednak od pewnego czasu coraz bardziej popularny staje się międzynarodowy „Facebook”. Od maja 2008 roku ma on polską stronę. Stało się tak dzięki użytkownikom, którzy wykonali tłumaczenie serwisu.

Internet „Nasza-klasa” jest piątą pod względem popularności stroną internetową. Jej pierwotnym celem było umożliwienie użytkownikom odnalezienie osób ze swoich szkolnych lat i odnowienie z nimi kontaktu. „NK” udostępnia listę szkół i klas, do których użytkownik może dopisać się jako uczeń, nauczyciel lub gość. „Facebook” jest serwisem społecznościowym, który pozwala użytkownikom tworzyć sieci i grupy, dzielić się wiadomościami i zdjęciami czy korzystać z aplikacji.

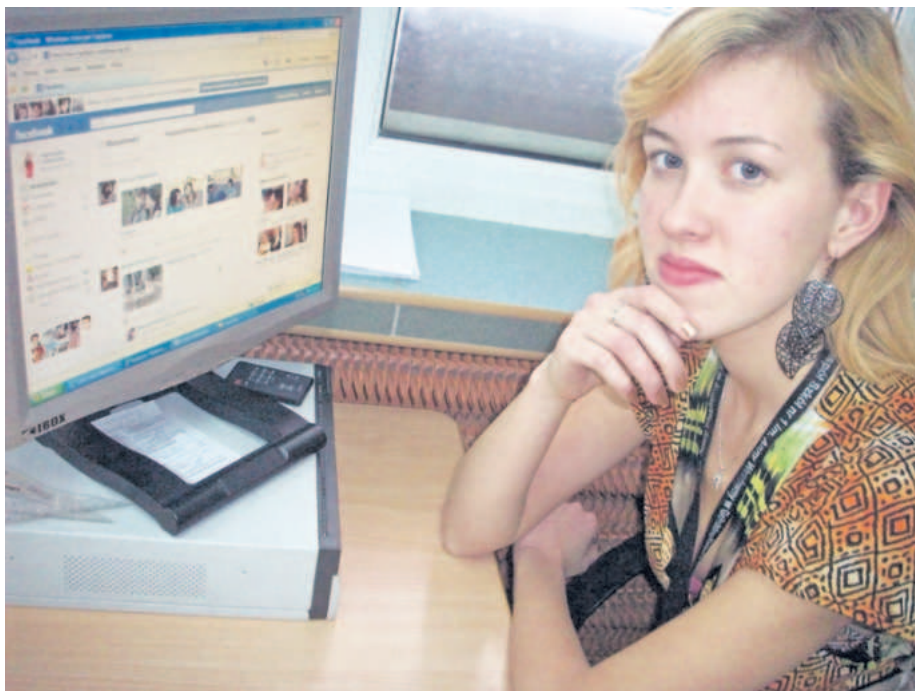
Początkowo przeznaczony był przede wszystkim dla uczniów szkół średnich i studentów szkół wyższych.

Aby korzystać z „Naszej-klasy” lub „Facebooka”, należy założyć konto. Trzeba podać podstawowe dane osobowe, które są potem widoczne dla innych użytkowników.

Portal „Nasza-klasa” działa od kilku lat. Cały czas rozszerza swoje funkcje. Jedną z nowszych jest „śledzik”. To rodzaj mikrobloga. Użytkownicy mogą oglądać wpisy osób śledzonych na stronie głównej. Wpisy do tej funkcji mogą zawierać sam tekst. Oprócz tego do „śledzika” można wklejać adresy stron internetowych, zdjęcia i filmy wideo z serwisów typu YouTube. Do „Naszej-klasy” dodano również opcje gier i komunikator „nktalk”. Komunikator ten umożliwia rozmowy z aktywnymi znajomymi w czasie rzeczywistym, przeglądanie archiwów rozmów oraz ustawianie statusów i opisów. Oprócz nowości pozostały również stare funkcje, takie jak dodawanie i komentowanie zdjęć bądź profilu.

- Moim zadaniem „NK” swoimi nowymi funkcjami stara się upodobnić do „Facebooka” – mówi Agnieszka Jabłońska, licealistka. – „NK” została stworzona, aby szukać znajomych ze szkoły, a nie po to, aby tam grać czy czatować. Od tego jest „Facebook”. Nie podobają mi się zmiany, które wprowadzane są na polskim portalu.

Mimo nowości na „Naszej-klasie”, coraz więcej osób zakłada



Agnieszka Jabłońska: - Nie podobają mi się zmiany, które wprowadzane są na polskim portalu

swoje konto na „Facebooku”. Portal ten jest hitem internetowym na całym świecie. Z powodu niesamowitej popularności w tym roku nakręcono film „The Social Network”. Przedstawia on historię powstania portalu.

„Facebook” oferuje wewnętrzną platformę aplikacji internetowych, dzięki której każdy z użytkowników może napisać własny program i udostępnić go innym. Serwis oferuje również wewnętrzny komunikator, który umożliwia łączność z innymi użytkownikami. Portal ten posiada także wiele typowych funkcji obecnych w innych serwisach społecznościowych.

Są to między innymi albumy ze zdjęciami, blog, notes, książka adresowa, lista znajomych, grupy użytkowników, blokowanie innych czy poczta wewnętrzna.

- Według mnie portal „Nasza-Klasa” to dobry sposób, aby ludzie mogli odnowić kontakty, gdy się nie widzieli przez długi czas – mówi Iwona Wojdyło, licealistka z „Wazówny”. - Jeśli ktoś założy konto na „Naszej-Klasie” to nie starci kontaktu ze znajomymi. Jed-

nak bardziej lubię „Facebooka”. Są tam ciekawe aplikacje, dzięki którym można lepiej poznać swoich znajomych i dowiedzieć się wielu rzeczy na ich temat. Można mieć na bieżąco kontakt ze znajomymi, którzy mieszkają gdzieś dalej, na przykład za granicą. „Facebook” posiada o wiele więcej opcji niż „Nasza-Klasa”. Jest ciekawym sposobem na spędzanie wolnego czasu.

Rozwój „Facebooka” i wzrost jego popularności spowodował, że można spotkać przypadki uzależnienia od tej strony internetowej. Problem ten dotyczy przede wszystkim młodych ludzi, którzy spędzają na „Facebooku” kilka godzin dziennie. Nie mogą poradzić sobie z rosnącym zaangażowaniem w to, co dzieje się aktualnie na portalu. Konieczność zalogowania się i sprawdzenia informacji dotyczących znajomych, obejrzenia ich najnowszych zdjęć oraz porównania wyników gier czy testów, jest tak silna, że zapominają o innych obowiązkach.

Karolina Wysakowska
Dorota Szponikowska

Gazeta Szkolna
Szkolne Koło Medialne
Liceum Ogólnokształcące
im. Anny Wazówny w Golubiu-Dobrzyniu



Wędrówki

Jeszcze o butach

W dzisiejszym odcinku naszego poradnika wracamy do tematu dobrego obuwia turystycznego. Tydzień temu pisaliśmy o tym, jak należy dobrać sobie buty, aby podczas wędrówek nie uszkodzić stóp i móc bezpiecznie pokonywać duże odległości pieszo. Dzisiaj prezentujemy informacje o najnowszych rozwiązaniach technicznych, które stosowane są w produkcji butów trekkingowych.

Na rynku produktów turystycznych istnieje wiele firm, które handlują butami przeróżnych marek. Każda z nich stara się wprowadzać jak najwięcej innowacji technicznych, które czynią buty wygodnymi i trwałymi. Osoba, która rozpoczyna swoją przygodę z wędrówkami może być nieco zagubiona, gdy przyjdzie jej dokonać wyboru obuwia. Warto więc przyrzeć się bliżej nowinkom technicznym, dzięki którym powstają dzisiaj buty dla wędrowców. Zakup butów to wyjątkowo trudna decyzja, zły wybór być może okupimy obtarciami, które odbiorą wszelką przyjemność z każdej wyprawy.

Dzisiaj wybór modeli jest ogromny. Na dłuższe wyjazdy górskie przydadzą się, usztywniające kostkę, buty wysokie. Podczas lżejszych marszów po płaskim terenie sprawdzają się buty niskie. Najważniejsza jest wygoda podróżnika. Nawet najdrobniejszy ucisk na stopę w czasie dłuższego marszu zamieni się w uciążliwy ból.

Współcześnie ceni się buty trekkingowe, które są bardzo lekkie. Często wykonane są ze skóry, która łączona jest z tworzywem sztucznym. Mogą to być wstawki z Cordury. Materiałem wierzchnim może być też welur. Zastosowane połączenie skóry i Cordury daje gwarancję wysokiej odporności na mechaniczne uszkodzenia i wysokiej oddychalności. Cordura to tkanina wykonana z poliamidu z powłoką poliuretanową. Struktura włókien i metoda tkania zapewniają jej dużą wytrzymałość na otarcia i przetarcia. To tkanina o dużej odporności na działanie warunków atmosferycznych, a ponadto, dzięki swej wewnętrznej strukturze, bardzo lekka. Zewnętrzna strona tkaniny powleczona jest warstwą teflonu.

Inne lekkie buty znanej z trwałości wyrobów firmy wykonane są ze skóry w połączeniu z trwałym materiałem Air 8000, który trwałością nie ustępuje Cordurze. Dzięki powstałemu w technologii produkcji specjalnemu spłowowi

pomaga membranie oddychać. Membrana to wyściółka buta, która może być wykonana w technologii Gore-Tex. Dzięki membranie stopa pozostaje sucha. Pot jest odprowadzany na zewnątrz, natomiast woda z zewnątrz nie dostaje się do środka buta. Membrana chroni stopę przed wilgocią. Działanie Gore-Texu opiera się na wprasowanej w tkaninę półprzepuszczalnej membranie, wykonanej z porowatego teflonu.

W butach turystycznych ważna jest także podeszwa. Tu również stosowane są nowoczesne technologie. Na przykład jedna z firm proponuje rozwiązanie Durasole. To podeszwy dostosowane do użycia we wszelkich warunkach terenowych, od wycieczek górskich po miejskie spacerki. Podeszwy poprzez odpowiedni dobór komponentów charakteryzują się dobrą przyczepnością i wysoką trwałością bez utraty właściwości amortyzacyjnych. Inne rozwiązanie to Vibram. Podeszwy wykonane w tej technologii charakteryzują się wysoką odpornością na poślizg na kantach i dobrą absorpcją wstrząsów. Profil sprzyja samooczyszczaniu.

Jak widać przy zakupie butów należy zwrócić uwagę na zastosowany w nich materiał wierzchni, rodzaj wyściółki (membrany) i podeszwy. Jednak jak zawsze ważna jest też cena. Z reguły nieźle buty kosztują kilkaset złotych. W tę cenę wliczone są jeszcze inne udogodnienia i rozwiązania poprawiające komfort użytkowania butów. Porządne obuwie to poważna inwestycja. Dlatego warto dobrze sprawdzić, jak jest wykonane. Warto też poradzić się doświadczonych wędrowców, którzy niejedne buty już zdarli. Nie zawsze reklama jest najlepszą formą informacji o produkcie. Z drugiej strony markowe obuwie często jednak gwarantuje jakość, która zadowoli wymagających użytkowników.

Alek
Guzowski

Golub-Dobrzyń

Jak się żyje na Os. Leśnym?

Tym razem odwiedziliśmy mieszkańców Osiedla Leśnego w Golubiu-Dobrzyniu. Co im się podoba w tej części miasta, a na co narzekają?

Osiedle Leśne to jedno z większych osiedli w mieście. Znajduje się tu kilkaset domów jednorodzinnych. Jeszcze kilka lat temu

nie było tu utwardzonych dróg. Dziś większość z nich wyłożona jest trelinką. Mieszkańcy osiedla narzekają na brak małego sklepu

spożywczego oraz psy, które waleśają się po osiedlu.

tekst i fot.
Szyw

Golub-Dobrzyń

Paulina Jabłońska

- Na osiedlu mieszkam od urodzenia. Jest tu bardzo bezpiecznie. Dobrze, że już zrobiono prawie wszystkie drogi w okolicy. Na pewno brakuje nam osiedlowego sklepu. Najbliższy znajduje się przy ulicy Żeromskiego i jest to market. Chciałabym, aby mieszkańcy naszego osiedla zamykali ogrodzenia posesji. Wieczorami zwierzęta wychodzą na ulice.

Teresa Belczyńska

- Na naszym osiedlu została jeszcze tylko jedna droga do zrobienia, to jest przedłużenie ulicy Sosnowej do Morelowej. Przy ulicach są lampy. Budzi moją obawę informacja, że w lesie przy ulicy Lipnowskiej wytyczono już działki pod usługi. Uważam, że dzięki temu skrawkowi zieleni na naszym osiedlu żyje się dobrze. Las osłania nas od drogi wojewódzkiej i szkoda byłoby gdyby zniknął. Dobrze byłoby gdyby częściej nasze drogi były odśnieżane.

Jakub Pokwicki

- Na naszym osiedlu brakuje miejsc, gdzie moglibyśmy usiąść i porozmawiać. Nie ma ławek. Najbliższym miejscem, gdzie można pójść na spacer jest las obok muszli koncertowej. Niestety teren ten trzeba jeszcze uporządkować. Większość dróg jest zrobiona, jednak potrzebna jest jeszcze asfaltowa droga łącząca nasze osiedle z Rużcem. Uważam, że przydałoby się boisko do koszykówki lub piłki nożnej. Nie musi to być obiekt typu Orlik.

Damian Górski

- Z osiedlem leśnym związany jestem od ośmiu lat. Dobrze, że przy naszych nowych drogach znajdują się lampy, które oświetlają osiedle. Nawet znajdują się one na sąsiednim osiedlu Ruziec. Mankamentem naszego osiedla są biegające luzem psy. Właściciele często zostawiają otwarte bramy i psy wychodzą na zewnątrz. Przydałby się również sklepik osiedlowy.

Dominika Prądyńska

- Na osiedlu mieszkam od urodzenia i mieszkam tu naprawdę bardzo przyjemnie. Nie dosyć, że blisko do centrum miasta, to pod samym nosem mam las. Dla mnie to bardzo ważne, gdyż codziennie chodzę do niego razem z moim psem. Las nieestety jest bardzo zanieczyszczony. Co dzień przybywa w nim worków pełnych śmieci. Bardzo dobrze, że zlikwidowano pojemniki do segregacji śmieci, gdyż stały na granicy lasu z osiedlem i po zmroku wszyscy wyrzucali tam śmieci, ale nie do koszy, tylko obok. Jestem strasznie uczulona na takie destruktywne zachowanie i nie raz traciłam nerwy widząc las pełen śmieci.

Janina Rygielska

- Dobrze mi się mieszka na Osiedlu Leśnym jest tu bardzo spokojnie. Na nic nie mogę narzekać. Mieszkańcy mają blisko do centrum miasta i do dużych sklepów, gdzie można zrobić zakupy. Prawie wszystkie drogi są zrobione. Został tylko jeden fragment przy lesie, gdzie nie ma utwardzonego podłoża. Największą bolączką osiedla moim zdaniem jest dym, który wydobywa się z kominów. Nie wszyscy mieszkańcy palą tylko węglem i drewnem.



TYGODNIK REGIONU GOLUBSKO-DOBRZYŃSKIEGO PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 23:35 TVP 2 - DZIKOŚĆ SERCA

Kryminał, 130 min, USA (1990)

Cape Fear w północnej Karolinie. Po odbyciu w karnym zakładzie resocjalizacyjnym wyroku za zabójstwo Sailor Ripley wraca do swej wielkiej miłości Luli. Matka dziewczyny Marietta zdecydowanie przeciwna temu związkowi nakłania swojego wieloletniego kochanka i prywatnego detektywa Farraguta aby wytropił Sailora i Lulę, którzy udali się na południe do Nowego Orleanu. Jednocześnie zleca to samo zadanie handlarzowi narkotyków Santosowi, który z kolei wynajmuje do tego zadania odrażającego typu Bobiego Peru. Ten nakłania Sailora do napadu na magazyny zbożowe, co okazuje się zasadzką, w której Sailor ma zginąć.

PIĄTEK 22:15 POLSAT - KRUK 3 - ZBAWIENIE

Horror, 130 min, USA (2000)

21-letni Alex Corvis za zabójstwo swojej dziewczyny zostaje skazany na śmierć. Lauren Randall zginęła 53-krotnie ugodzona nożem, karą było krzesło elektryczne. Alex jest niewinny przy czym uparcie obstaje, twierdząc, że okrutnej zbrodni dokonał mężczyzna z blizną na przedramieniu i to on podrzucił jemu narzędzie zbrodni. Poszukiwania jednak kończą się fiaskiem. Egzekucja, w obecności przedstawicieli wymiaru sprawiedliwości oraz ojca i młodszej siostry ofiary, Erin, zostaje wykonana. Jednak dzięki tajemniczemu krukowi chłopak zmartwychwstaje, przyjmując postać zombie. Istnieje odtąd na granicy życia i śmierci, nie mając się go kule i dysponuje niesamowitą siłą. Mściciel odnajduje policyjne akta swojej sprawy oraz noż, którym Lauren została zabita. Odtwarza przebieg tragicznych wydarzeń, ze strzępów własnych wspomnień i telepatycznych wizji. Trop doprowadza go do szokującego odkrycia, że w morderstwie dziewczyny brali udział czterej skorumpowani policjanci, którzy podpisali protokół. W nielegalne transakcje, na których ślad wpadła Lauren, był zamieszany także jej ojciec. To za sprawą tych ludzi Alex, został niesłusznie posądzony i stracony. Rozpoczyna się czas zemsty.

SOBOTA 20:20 TVP 1 - SZYBCY I WŚCIEKLI

Akcja, 115 min, USA (2001)

Opowieść o gangach, które rywalizują o prymat, ścigając się na ulicach miast przerobionymi samochodami, najczęściej produkcji japońskiej. Są to wyścigi o duże pieniądze. Gangi podejrzewane są także o serię porwań ciężarówek. Aby zlikwidować ten proceder, do jednej z grup przenika policjant, Brian (Paul Walker). Po pewnym czasie przekonuje do siebie szefa Dominica Toretto. Rywalizacja między gangami przybiera na sile, a dla Briana pojawiają się nowe problemy - zakochuje się w siostrze Dominica.

PONIEDZIAŁEK 23:00 POLSAT - EL MARIACHI

Akcja, 105 min, USA (1992)

Młody gitarzysta, el mariachi, przemierza Meksyk, wędrując od miasteczka do miasteczka w poszukiwaniu stałej posady. Kiedy na przedmieściach jednego z nich dostaje za darmo kokos, przyjmuje to za dobry omen. Niestety w pierwszym barze, do którego wstępuje, nie chcą go zatrudnić, a na dodatek staje się świadkiem brutalnego morderstwa. Dalej przypadki toczą się jak w koszmarze sennym: ludzie lokalnego gangstera, trzęsącego całym miasteczkiem, przez pomyłkę biorą go za owego zabójcę i rozpoczyna się pościg, którego finałem ma być bezwzględna zemsta. El mariachi znajduje schronienie u pewnej barmanki, która jednak nie do końca mu ufa.



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Radio Romans (32) - serial
08:55 Między mamami
09:15 I kudłate, i laciaste (1) - dla dzieci
09:30 Domisie (157) - dla dzieci
10:00 Chopin2010.pl - muzyka
10:25 My, wy, oni
10:55 Trzy korony - Małopolska Nagroda Filmowa 2010 - rozrywka
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Saga prastarej puszczy (9) - serial
13:45 Plebania (1591) - serial
14:15 Klan (1980) - serial
14:45 Opołe 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5252) - serial
16:15 Moda na sukces (5253) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1592) - serial
17:55 Klan (1981) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Kraina elfów (25) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Droga do Euro - dokument
20:10 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (38) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:20 Na dobre i złe - film fabularny
00:25 Bojkot - dokument
01:20 Telezakupy
01:45 Chmura - film fabularny
03:25 Urwisko - film fabularny



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (179) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1357) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (97) - serial
14:20 Niania (98) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (159) - serial
17:55 Majka (180) - serial
18:25 Detektywi (760) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1358) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (753) - serial
21:30 Wydział pościgowy - film fabularny
00:15 Fringe: Na granicy światów (13) - serial
01:05 Multikino (529) - kultura
01:30 Szymon Majewski Show (13) - rozrywka
02:30 Arkana magii - rozrywka
03:25 Telesklep
03:50 Rozmowy w toku - talk show
04:35 Fringe: Na granicy światów (13) - serial
05:15 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Do widzenia, do jutra... - film fabularny
09:30 Milionerzy - film fabularny
11:20 Panna Marple: Hotel Bertram - serial
13:05 Między piekłem a niebem - film fabularny
15:10 Gniazdo - film fabularny
17:00 Hawana - miasto utracone - film fabularny
19:30 W oku kamery - dokument
20:10 Co wiesz o Elly? - film fabularny
22:35 Terminator II: Dzień sądu - film fabularny

Terminator po raz drugi przybywa z przyszłości, by uratować chłopca, który kiedyś poprowadzi ludzkość ku zwycięstwu nad robotami. Jego przeciwnikiem jest niezniszczalny cyborg T-1000.

01:00 Edukatorzy - film fabularny
03:10 Żelazną ręką - film fabularny
04:55 Beautiful - film fabularny
05:45 Echo - film krótkometrażowy



06:10 Opowiedz nam swoją historię (22) - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (67) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (77) - rozrywka
11:50 Doktor Martin (27) - serial
12:50 Faceci do wzięcia (25) - serial
13:25 Laskowik & Malicki (24) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (503) - serial
15:05 Nowa (2) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (6) - rozrywka
17:25 Gilotyna (78) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (28) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (26) - serial
20:10 Barwy szczęścia (504) - serial
20:45 Dr House (124) - serial
21:40 Tancerze (32) - serial
22:40 Punkt widzenia - talk show
23:35 Dzikosć serca - film fabularny
01:45 Teatr Śmierci - Tadeusz Kantor - dokument
02:45 S.O.S. (7) - serial
03:45 Biuro kryminalne (14) - serial



06:05 Na Wspólnej (799) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (12) - serial
08:25 BrzydUla (141) - serial
08:55 BrzydUla (142) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (7) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (8) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (78) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (13) - serial
17:00 BrzydUla (143) - serial
17:30 BrzydUla (144) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (10) - serial
20:00 Wioska przeklętych - film fabularny
22:00 Ally McBeal (11) - serial
22:55 Ally McBeal (12) - serial
23:50 Immortal - kobieta pułapka - film fabularny
01:50 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (78) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (5) - serial
08:00 Kraina z marzeń - dokument
09:05 Biały smok - film fabularny
10:45 Mama w opalach - film fabularny
12:20 Odstzał - film fabularny
14:05 Miasto z morza - film fabularny
16:05 Kuchnia filmowa - "Miasto z morza" - dokument
16:35 X-Men Geneva - Wolverine - film fabularny
18:30 Już mnie nie kochaj - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (6) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Magia kłamstwa (4) - serial
21:50 Rockefeller Plaza 30 (18) - serial
22:20 Opór - film fabularny
00:40 Drogi Osamo - film fabularny
02:20 Ego - film fabularny
03:40 Muzyka - muzyka
04:10 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:25 Na szlaku - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Charlie Brown i jego kompania - film fabularny
08:55 Miodowe lata (13) - serial
09:25 Miodowe lata (14) - serial
10:00 Daleko od noszy (145) - serial
10:30 Daleko od noszy (146) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (79) - serial
11:30 Mamuśki (7) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (222) - serial
13:00 Niania (13) - serial
13:30 Niania (14) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1201) - serial
14:50 Benny Hill (25) - serial
15:15 Benny Hill (41) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (80) - serial
17:00 Dlaczego ja? (5) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1202) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (172) - serial
20:05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2) - serial
21:00 Nowożeńcy - film fabularny
23:00 Szpilki na Giewoncie (2) - serial
00:00 Nocne tornado - film fabularny
02:00 TV market
02:15 Tajemnice losu
04:00 Tomasz Adamek - Vinny Maddalone
05:00 Wstawaj! Gramy! (1427) - rozrywka



06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (70) - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:25 Morze miłości (67) - serial
10:25 Osaczona (56) - serial
11:25 Nie igraj z aniołem (77) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Dekoratornia - film telewizyjny
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (71) - serial
16:00 Zbuntowani (250) - serial
17:00 Osaczona (57) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (78) - serial
19:00 Morze miłości (68) - serial
20:00 Zgadnij kto - film fabularny
22:10 Galileo Extra
23:10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5) - serial
00:10 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6) - serial
01:10 Orzeszek - film fabularny
02:50 Muzyczne listy - muzyka
03:40 Kinomaniak - kultura
04:05 VIP - kultura
04:30 TV market
05:00 Mała czarna - talk show
05:30 Lalola (19) - serial



08:30 Mistrzostwa Europy w Champéry
11:00 Champions Club
11:30 Eurogole - Jeden na jednego
11:45 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
13:30 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
16:30 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
18:00 Liga Mistrzów w Bratysławie
19:00 Eurogole Flesz
19:10 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
20:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
23:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
23:30 Vintage Collection
00:30 Podsumowanie sezonu



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Z Jedyńką po drodze
08:25 Palce liżać (1) - serial
09:00 Grinch: Świąt nie będzie - film fabularny
10:50 Smaki polskie
11:05 Miejsce z historią (28) - dokument
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Saga prastarej puszczy (10) - serial
13:45 Plebania (1592) - serial
14:15 Klan (1981) - serial
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5254) - serial
16:15 Moda na sukces (5255) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1593) - serial
17:55 Klan (1982) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:10 Tomek i przyjaciele (14) - serial
19:20 Skarby Małgosi (23) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:02 Droga do Euro - dokument
20:05 Pogoda
20:15 Polska - Bośnia i Hercegowina
20:25 Polska - Bośnia i Hercegowina
22:45 Domino (1) - film fabularny
00:20 Droga do Euro - dokument
00:35 Falszerze. Powrót sfory (13) - serial
01:35 Falszerze. Powrót sfory (14) - serial
02:25 Telezakupy
02:45 Sprawa Marie Besnard (1) - film fabularny
04:20 Boczny tor - film fabularny
05:45 Moda na sukces (5254) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (180) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1358) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (99) - serial
14:20 Niania (100) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (552) - serial
17:55 Majka (181) - serial
18:25 Detektywi (761) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Film o pszczołach - film fabularny
22:00 Wyspa - film fabularny
00:50 Kuba Wojewódzki (14) - talk show
01:50 Arkana magii - rozrywka
02:45 Telesklep
03:10 Uwaga!
03:30 Choć goni nas czas - film fabularny
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Bracia - film krótkometrażowy
08:40 Annie Leibovitz: życie w obiektywie - dokument
10:15 Kopalnie króla Salomona - film fabularny
12:05 Na boso - film fabularny
13:30 Kontrakt - film fabularny
15:25 W oku kamery - dokument
16:05 Milioner - film fabularny
17:50 Portrety - dokument
18:00 Nieustraszeni bracia Grimm - film fabularny
20:10 Zabić prezydenta - film fabularny
21:55 Deja vu - film fabularny
00:10 Dark Water - Fatum - film fabularny
02:00 Niech żyje śmierć! Hiszpańskie kino grozy - dokument
03:00 Anatomia miłości - film fabularny
04:35 Sobowtór - film fabularny



06:10 Opowiedz nam swoją historię (23) - talk show
07:00 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (68) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Pogotowie modowe
11:35 Tak możesz
11:50 Doktor Martin (28) - serial
12:50 Faceci do wzięcia (26) - serial
13:25 Kabaretowy Klub Dwójki (33) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (504) - serial
15:05 Tancerze (32) - serial
16:00 Program lokalny
16:35 U Pana Boga w ogródku (10) - serial
17:25 Gilotyna (79) - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Kabaretozercy (8) - rozrywka
20:05 Na dobre i na złe (424) - serial
21:10 Jedyna Taka Dwójka - 40. urodziny TVP 2 - muzyka
22:45 Pretty Man, czyli chłopak do wynajęcia - film fabularny
00:20 Superbohaterowie - film fabularny
02:30 Apetyt na życie (26) - serial
03:00 Kopciuszek (1) - serial
03:30 Pretty Man, czyli chłopak do wynajęcia - film fabularny
05:15 Słowo na niedzielę
05:30 Tournée - dokument



06:05 Na Wspólnej (800) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (13) - serial
08:25 BrzydUla (143) - serial
08:55 BrzydUla (144) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (9) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (10) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (79) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (14) - serial
17:00 BrzydUla (145) - serial
17:30 BrzydUla (146) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (11) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (12) - serial
20:00 Butch i Sundance - film fabularny
21:40 Nie z tego świata (4) - serial
22:35 Debiutant - film fabularny
00:05 Arkana magii - rozrywka



07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (6) - serial
08:00 Wszyscy święci - film fabularny
09:20 OSS 117 - Rio nie odpowiada - film fabularny
11:00 Szczęśliwy powrót - film fabularny
12:50 Śledztwo na cztery ręce - film fabularny
14:35 Wojna państwa Rose - film fabularny
16:35 Człowiek na linie - Man on Wire - dokument
18:15 Blondynka w koszarach - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (7) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Ostatni pociąg do domu - dokument
22:35 Go Fast - film fabularny
00:10 Gamer - film fabularny
02:00 Zagłada planety Ziemia - film fabularny
03:35 Cma - film fabularny
05:30 Mama się zmniejsza - film fabularny



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Pewnego razu w lesie - film fabularny
08:55 Miodowe lata (15) - serial
09:25 Miodowe lata (16) - serial
10:00 Daleko od noszy (147) - serial
10:30 Daleko od noszy (148) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (80) - serial
11:50 Doktor Martin (28) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (223) - serial
13:00 Niania (15) - serial
13:30 Niania (16) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1202) - serial
14:50 Benny Hill (42) - serial
15:15 Benny Hill (11) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (81) - serial
17:00 Gala boksu zawodowego
18:00 Pierwsza miłość (1203) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (173) - serial
20:00 Jumanji - film fabularny
22:15 Kruk III - Zbawienie - film fabularny
00:25 Gala boksu zawodowego
02:30 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1428) - rozrywka



06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (71) - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:25 Morze miłości (68) - serial
10:25 Osaczona (57) - serial
11:25 Nie igraj z aniołem (78) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Odkrywanie Ameryki - dokument
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (72) - serial
16:00 Zbuntowani (251) - serial
17:00 Mała czarna - talk show
18:00 Nie igraj z aniołem (79) - serial
19:00 Morze miłości (69) - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (5) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (6) - serial
22:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (3) - rozrywka
22:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (4) - rozrywka
23:00 Słodkie tajemnice - film fabularny
00:55 Gry łóżkowe - film fabularny
03:00 Muzyczne listy - muzyka
03:50 Kinomaniak - kultura
04:15 TV market
05:45 VIP - kultura



08:30 Puchar Świata w Winterbergu
09:00 Podsumowanie sezonu
10:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
10:55 Halo, halo! Tu Londyn!
11:00 Puchar Świata w Östersund
11:30 Puchar Świata w Hochfilzen
12:45 Mistrzostwa Europy w Champéry
14:00 Puchar Świata w Östersund
14:30 Puchar Świata w Hochfilzen
15:45 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
17:35 Eurogole Flesz
17:45 Przelamując lody
18:00 Puchar Świata w Harrachovie
19:00 Puchar Świata w Hochfilzen
20:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
23:00 Puchar Świata w Harrachovie
23:45 Freeride Spirit
00:00 Mistrzostwa Europy w Champéry



06:15 Moda na sukces (5255) - serial
06:40 Siódme niebo (8) - serial
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda
08:15 Weekendowy magazyn filmowy - kultura
08:45 Ziarno
09:15 Zaczęły gwiazdy - rozrywka
09:45 Stawka większa niż życie (14) - serial
10:55 Cuda Wyspy Clippertona (5) - dokument
11:35 Okazja (13) - serial
12:05 Hotel Pod Żyrąfą i Nosorożcem (6) - serial
13:00 Wiadomości
13:15 Wściekle gary
13:55 Miłość nad rozlewiskiem (13) - serial
14:55 Ratownicy (6) - serial
15:45 Puchar Świata w Harrachovie
16:00 Puchar Świata w Harrachovie
16:55 Teleexpress
17:05 Puchar Świata w Harrachovie
18:05 Jaka to melodia? - wydanie specjalne - rozrywka
19:00 Smerfy (67) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Droga do Euro - dokument
20:05 Pogoda
20:20 Szyby i wściekli - film fabularny
22:15 Uwikłany - film fabularny
00:10 Herakles (2) - film fabularny
01:40 Jad - film fabularny
03:10 Kochanek lady Chatterley (2) - film fabularny
05:30 Dwie strony medalu (104) - serial
05:55 Mały rycerz El Cid (23) - serial



08:00 Kobieta na krańcu świata (10) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Na Wspólnej (1355) - serial
11:15 Na Wspólnej (1356) - serial
11:45 Na Wspólnej (1357) - serial
12:10 Na Wspólnej (1358) - serial
12:40 Gala "Męska Rzecz 2010" - rozrywka
13:45 Film o pszczołach - film fabularny
15:45 Majka (177) - serial
16:15 Majka (178) - serial
16:40 Majka (179) - serial
17:15 Majka (180) - serial
17:40 Majka (181) - serial
18:00 Kuchenne rewolucje (14) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Hela w opałach (43) - serial
20:35 Choć goni nas czas - film fabularny
22:40 Kod Biblii (2) - film fabularny
00:40 Dolina cieni - film fabularny
02:30 Arkana magii - rozrywka
03:25 Telesklep
03:50 Uwaga!
04:10 Nic straconego
05:20 Nic straconego
05:35 Uwaga!
05:55 Mango - Telezakupy



08:00 Fantastyczny sklep z kwiatami - film krótkometrażowy
08:20 Motodrama - film fabularny
09:55 Nikt nie rozumie perskich kotów - film fabularny
12:05 Ostatni zachód słońca - film fabularny
14:05 Włamywacze - film fabularny
16:20 Panna Marple: kieszka pełna żyta - serial
18:05 Portrety - dokument
18:15 Inni - film fabularny
20:10 Ned Kelly - film fabularny
XIX wiek, Australia. Ned Kelly, który często wchodził w konflikt z policją, zostaje niesłusznie oskarżony o wywołanie awantury. Ucieka więc i tworzy bandę razem z bratem.
22:10 Czas Apokalipsy: Powrót - film fabularny
01:40 Noce wiosennego upojenia - film fabularny
03:30 Nie panikuj! - film fabularny
04:50 Na boso - film fabularny



06:00 M.A.S.H. (136) - serial
06:30 Panna z mokłą głową (4) - serial
07:00 ZUS dla ciebie!
07:10 Panna z mokłą głową (5) - serial
07:45 Poezja łączy ludzi - kultura
07:50 Czarna strzała (2) - serial
08:55 M jak miłość (790) - serial
09:50 Barwy szczęścia (501) - serial
10:20 Barwy szczęścia (502) - serial
10:55 Licencja na wychowanie (67) - serial
11:25 Licencja na wychowanie (68) - serial
12:00 Puchar Świata w Davos
12:15 Puchar Świata w Davos
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Złotopolscy (1119) - serial
15:15 Kocham cię, Polsko! (45) - rozrywka
16:40 Słowo na niedzielę
16:55 Tournée - dokument
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Alfabet uczuć, czyli 10 lat z "M jak miłość" (9) - dokument
19:00 Wielka draka o dzieciaka (6) - rozrywka
20:05 U Pana Boga w ogródku (11) - serial
21:00 Miss Polonia 2010 - dokument
22:35 Powódź - film fabularny
00:20 Czwartek - film fabularny
01:55 Samowolka - film fabularny
03:00 Pojedynek nie na żarty (7) - rozrywka
04:30 Córki McLeoda (166) - serial
05:40 Córki McLeoda (168) - serial



06:10 Misja Martyna - extra (2) - rozrywka
06:40 Pascal: po prostu gotuj
07:10 Telezakupy
09:15 Tajemnice Smallville (7) - serial
10:10 Frasier (16) - serial
10:40 Frasier (17) - serial
11:15 Moja przyjaciółka gwiazdka - film fabularny
12:40 Seinfeld (13) - serial
13:10 Seinfeld (14) - serial
13:40 Seinfeld (15) - serial
14:10 Seinfeld (16) - serial
14:40 Seinfeld (17) - serial
15:10 Droga do ruiny - film fabularny
17:00 Dwóch i pół (13) - serial
17:30 Dwóch i pół (14) - serial
18:00 Dwóch i pół (15) - serial
18:30 Dwóch i pół (16) - serial
19:00 Dwóch i pół (17) - serial
19:30 Dwaj zgryźliwi teterycy - film fabularny
21:35 Debiutant - film fabularny
23:05 Hip-hopowa myjnia - film fabularny
00:55 Arkana magii - rozrywka
05:55 Misja Martyna - extra (3) - rozrywka



07:00 Minisport+
07:10 Łapu capu
07:25 Skarb - film fabularny
09:20 Ciekawski George II - film fabularny
10:50 Hotelowa miłość - film fabularny
12:30 Aktualności filmowe
13:05 Oliviero Toscani - Feeria obrazów - dokument
14:00 Zielony raj (2) - dokument
14:30 Poirot - Przyjdź i zgiń - film fabularny
16:00 Mama w opałach - film fabularny
17:30 Eureka (3) - serial
18:15 Fame - Sława - film fabularny
20:00 Synekdocha Nowy Jork - film fabularny
22:05 Łapu capu ekstra - rozrywka
23:00 REC 2 - film fabularny
00:30 Filary Ziemi (2) - serial
02:10 Tajemnice państwa - film fabularny
03:55 Cudownie ocalony - film fabularny
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:15 Co nowego u Scooby'ego? (14) - serial
07:45 Rodzina Addamsów II - film fabularny
09:45 Magazyn UEFA Champions League
10:15 Ewa gotuje
10:45 Szpilki na Giewoncie (2) - serial
11:45 Hotel 52 (14) - serial
12:45 Jej Szerokość Afrodyta (2) - serial
13:45 Dom nie do poznania (194) - rozrywka
14:45 Się kręci - rozrywka
15:30 Jumanji - film fabularny
17:45 Światowe rekordy Guinnessa (21) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (175) - serial
20:00 Gliniarz z Beverly Hills II - film fabularny
22:15 Numer stulecia - film fabularny
00:25 Cywilizacja jaszczurów - film fabularny
02:10 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1429) - rozrywka



06:10 Kinomaniak - kultura
06:40 Odkrywanie Ameryki - dokument
07:10 Orzeszek - film fabularny
08:55 Ania z Zielonego Wzgórza (1) - film fabularny
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (262) - talk show
13:00 Kinomaniak - kultura
13:30 Odkrywanie Ameryki - dokument
14:00 V-Max
14:30 PlusLiga
16:55 Ikony popkultury (5) - dokument
17:55 Wyspa tygrysów (2) - dokument
19:00 Galileo
20:00 Władczy móch. Ćmoki, Czapki i Mondzioly - film fabularny
22:05 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii (2) - rozrywka
23:05 Naga i zdradzona - film fabularny
00:50 Wściekła pięść - film fabularny
02:55 Mała czarna - talk show
03:40 Kinomaniak - kultura
04:05 VIP - kultura
04:30 TV market
05:05 V-Max
05:25 Lalola (20) - serial
05:35 Odkrywanie Ameryki - dokument



08:35 Puchar Świata w Harrachovie
09:15 Puchar Świata w Hochfilzen
10:00 Przelamując lody
10:15 Puchar Świata w Val d'Isère
10:45 Puchar Świata w Hochfilzen
11:30 Puchar Świata w Sankt Moritz
12:45 Puchar Świata w Davos
13:30 Puchar Świata w Val d'Isère
14:00 Puchar Świata w Hochfilzen
15:30 Puchar Świata w Davos
16:00 Puchar Świata w Harrachovie
17:40 Wintersports
17:45 Mistrzostwa Europy w Champéry
19:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
20:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
23:00 Mistrzostwa Europy w Champéry
00:30 Puchar Świata w Calgary
01:00 Puchar Świata w Calgary



06:30 Smerfy (67) - serial
07:00 Transmisja mszy św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:30 Buli (64) - serial
08:40 Moi przyjaciele: Tygrys i Kubuś (24) - serial
09:15 Kudłaty zaprzęg - film fabularny
10:50 Czarodziej z Waverly Place (13) - serial
11:20 Okazja (14) - serial
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:45 Wiadomości
12:55 Doręczyciel (7) - serial
13:50 Puchar Świata w Harrachovie
14:00 Puchar Świata w Harrachovie
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (24) - serial
18:25 Jaka to melodia? - rozrywka
19:00 Chip i Dale (46) - serial
19:30 Wiadomości
19:50 Sport
20:00 Kronika Pucharu Świata
20:05 Pogoda
20:20 S@motność w sieci (1) - film fabularny
21:55 S@motność w sieci (2) - film fabularny
23:30 Patch Adams - film fabularny
01:35 Herbatka z Mussolinim - film fabularny
03:40 Persona - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5256) - serial
05:30 Moda na sukces (5257) - serial



08:00 Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry TVN
10:55 Co za tydzień
11:35 Kuchenne rewolucje (14) - rozrywka
12:40 Top Model. Zostań modelką (1) - rozrywka
13:45 Mam talent (2) - rozrywka
15:25 Dennis rozrabiaka - film fabularny
17:25 Hela w opalach (43) - serial
18:00 Milionerzy (150) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Jeniec: Jak daleko nogi poniosą (2) - film fabularny
21:50 Dr House (2) - serial
22:50 Naznaczony (2) - serial
23:50 Mentalista (13) - serial
00:50 Sześć stóp pod ziemią (8) - serial
02:00 Arkana magii - rozrywka
02:55 Telesklep
03:20 Uwaga!
03:40 Kod Biblii (2) - film fabularny
05:40 Uwaga!



08:00 Babilon Nollywood - dokument
09:10 Nevada Smith - film fabularny
11:30 Ostatnia audycja - film fabularny
13:20 Najlepsze z najkrótszych 2010 (2) - film krótkometrażowy
13:55 Zabić prezydenta - film fabularny
15:40 Twister - film fabularny
17:45 Co wiesz o Elly? - film fabularny
20:10 Panna Marple: Morderstwo to nic trudnego - serial
21:55 Żelazny krzyż - film fabularny

II wojna światowa. Sierżant Steiner zdaje sobie sprawę, że wojna jest przegrana. Ale kapitan Stransky, zaślepiony ambicją, nie zawaha się poświęcić życia podkomendnych, aby zdobyć Żelazny Krzyż.

00:15 Opowieść o kinie Yakuza - dokument
01:30 W rytmie serca - film fabularny
03:15 Śpiewy po rosie - film fabularny
04:45 Olek - film fabularny
05:55 Telefono - film krótkometrażowy



06:30 Sto tysięcy bocianów (11) - dokument
07:00 M jak miłość (791) - serial
07:55 Barwy szczęścia (503) - serial
08:30 Barwy szczęścia (504) - serial
09:05 Strefa gwiazd
09:30 Skecz na bis (1) - rozrywka
09:45 Zaginiony grobowiec Heroda - dokument
10:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (33) - dokument
11:25 Makłowicz w podróży
12:00 Pole marzeń - film fabularny
14:00 Familiada - rozrywka
14:30 Skecz na bis (2) - rozrywka
14:50 Puchar Świata w Davos
15:00 Puchar Świata w Davos
17:00 Na dobre i na złe (424) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:45 Tak to leciało! - kulisy (87) - dokument
18:55 Tak to leciało! (87) - rozrywka
20:05 Kabaretowy Klub Dwójki (34) - rozrywka
21:05 Czas honoru (39) - serial
22:05 Castle (9) - serial
22:55 Kocham kino - kultura
23:25 Telewizyjne Wiadomości Literackie - kultura
00:00 Międzynarodowy Festiwal i Konkurs Indywidualności Muzycznych w Łodzi - Tansman 2010 - dokument
00:55 Jest sprawa - film fabularny
02:25 Po drugiej stronie lustra - film fabularny
04:55 Córki McLeoda (167) - serial
05:35 M.A.S.H. (137) - serial



06:25 Pascal: po prostu gotuj
06:55 Telezakupy
09:00 Tajemnice Smallville (8) - serial
09:50 Frasier (18) - serial
10:20 Frasier (19) - serial
10:50 Butch i Sundance - film fabularny
12:30 Chuck (12) - serial
13:20 Kobra - oddział specjalny (12) - serial
14:15 Agenci NCIS (12) - serial
15:10 Dwaj zgrzyźliwi tetrycy - film fabularny
17:10 Columbo (2) - serial
19:10 Detektyw Monk (9) - serial
20:05 Kongo - film fabularny
22:15 Krok od domu (10) - serial
23:05 Dowody zbrodni (3) - serial
23:55 Dowody zbrodni (4) - serial
00:50 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (79) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:00 Oliviero Toscani - Feeria obrazów - dokument
08:00 Zielony raj (2) - dokument
08:30 Meduzy - film fabularny
09:55 Speed II - wyścig z czasem - film fabularny
12:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
12:35 Coco Chanel - film fabularny
14:30 Dzieci Ireny Sendlerowej - film fabularny
16:15 12 mężczyzn z kalendarza - film fabularny
17:50 Rockefeller Plaza 30 (18) - serial
18:20 Magia kłamstwa (4) - serial
19:10 Łapu capu
19:20 Aktualności filmowe
19:50 Nie przegap
20:00 Skarb - film fabularny
21:30 Hańba - film fabularny
23:35 Kobieta w Berlinie - film fabularny
01:50 Dolina Issy - film fabularny
03:35 South Park (6) - serial
04:00 Dom z klocków - film krótkometrażowy
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:10 Kudłaty i Scooby Doo na tropie (1) - serial
07:40 Kaczor Donald przedstawia (21) - dla dzieci
08:15 Scooby Doo, gdzie jesteś? (8) - serial
08:45 Gumisie (2) - serial
09:15 Gumisie (3) - serial
09:45 Kacze opowieści (45) - serial
10:15 Kacze opowieści (46) - serial
10:45 Rekin i Lava - film fabularny
12:30 Ostatni smok - film fabularny
14:45 Co za życie - film fabularny
16:50 Rodzina zastępcza plus (270) - serial
17:50 XV Rybnicka Jesień Kabaretowa - Ryjek 2010 (1) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich - serial
20:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (4) - serial
21:00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (3) - serial
22:00 Kości (3) - serial
23:00 Instykt mordercy (2) - serial
00:00 Cena pożądania - film fabularny
02:15 Magazyn sportowy
04:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1430) - rozrywka



06:00 V-Max
06:30 Dekoratornia - film telewizyjny
07:00 Mała czarna - talk show
08:00 Spadkobiercy - rozrywka
09:00 Ania z Zielonego Wzgórza (2) - film fabularny
11:00 Galileo
12:00 Mała czarna (263) - talk show
13:00 Dekoratornia - film telewizyjny
13:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (3) - rozrywka
14:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (4) - rozrywka
14:30 PlusLiga
16:55 Nieposkromiona Australia - dokument
17:30 VIP - kultura
18:00 Ikony popkultury (6) - dokument
19:00 Galileo
20:00 Galileo Extra
21:00 STOP Drogówka
22:00 Kroniki Piotra Bałtroczyka z Warmii (3) - rozrywka
23:00 3000 mil do Graceland - film fabularny
01:30 Ikony popkultury (5) - dokument
02:25 Ikony popkultury (6) - dokument
03:20 Mała czarna - talk show
04:05 VIP - kultura
04:30 TV market
05:05 VIP - kultura



08:30 Puchar Świata w Harrachovie
09:15 Puchar Świata w Sankt Moritz
10:15 Puchar Świata w Val d'Isere
11:00 Puchar Świata w Hochfilzen
12:30 Puchar Świata w Sankt Moritz
13:15 Puchar Świata w Val d'Isere
14:00 Puchar Świata w Harrachovie
15:45 Puchar Świata w Davos
16:25 Wintersports
16:30 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
18:00 Puchar Świata w Hochfilzen
18:45 Puchar Świata w Hochfilzen
19:30 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
20:30 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
23:30 Gala FIA w Monako
00:30 Puchar Świata w Harrachovie



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Palce lizać (2) - serial
08:50 Koszmarny Karolek (53) - serial
09:10 Polska - Bośnia i Hercegowina
09:20 Polska - Bośnia i Hercegowina
11:25 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Między Sierpniem a młotem - dokument
13:40 Plebania (1593) - serial
14:10 Klan (1982) - serial
14:40 Opolo 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5256) - serial
16:15 Moda na sukces (5257) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1594) - serial
17:55 Klan (1983) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Przygody rozbójnika Rumcajsa (14) - serial
19:10 Bajki z mchu i paproci (31) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Muszkieterka (2) - film fabularny
21:25 Zorka - teatr
22:50 Ostatni prom - film fabularny
00:30 Życie po życiu (3) - serial
01:25 Notacje - dokument
01:40 Wiedźmy (4) - serial
02:25 Wiedźmy (5) - serial
03:10 Obcy musi fruwąć - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5258) - serial
05:30 Moda na sukces (5259) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (181) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Co za tydzień
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (101) - serial
14:20 Niania (102) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (553) - serial
17:55 Majka (182) - serial
18:25 Detektywi (762) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1359) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (754) - serial
21:30 Szymon Majewski Show (14) - rozrywka
22:35 Beats of Freedom - Zew wolności - dokument
00:10 Nie z tego świata (14) - serial
01:10 Co za tydzień
01:45 Arkana magii - rozrywka
02:40 Telesklep
03:05 Uwaga!
03:25 Rozmowy w toku - talk show
04:35 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 September - film krótkometrażowy
08:35 W oku kamery - dokument
09:15 Panna Marple: Hotel Bertram - serial
11:00 Ocalić miasto - film fabularny
13:05 W oku kamery - dokument
13:45 Włamywacze - film fabularny
16:00 Indeks (Życie i twórczość Józefa M.) - film fabularny
17:50 Kierunek: Islandia - film krótkometrażowy
18:25 Portrety - dokument
18:35 Rozmowy z innymi kobietami - film fabularny
20:10 Wielki napad w Minnesocie - film fabularny
21:50 Kregosłup diabła - film fabularny
23:45 Oldboy - film fabularny
01:55 Anatomia miłości - film fabularny
03:30 Manna - film fabularny
04:35 RajUstopy - film fabularny
05:50 Grabarze - film krótkometrażowy



06:30 Pytając o Boga (14) - dokument
06:55 Zaolziak - dokument
07:20 ZUS dla ciebie!
07:30 Na dobre i na złe (69) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:50 Potrzebna od zaraz
12:15 Anna Dymna - spotkajmy się - dyskusja
12:50 Pytając o Boga (15) - dokument
13:20 10. Mazurska Noc Kabaretowa - rozrywka
14:30 Święta wojna (245) - serial
15:05 Czas honoru (39) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (21) - rozrywka
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (29) - serial
19:35 Faceli do wzięcia (27) - serial
20:10 Barwy szczęścia (505) - serial
20:45 M jak miłość (792) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Tomasz Lis na żywo
22:50 Zabójcze umysły (6) - serial
23:45 Ciężka próba - film fabularny
01:45 Architektoniczne przygody Dana Cruickshanka (6) - dokument
02:40 Gorący temat (3) - serial
03:10 Gorący temat (4) - serial
03:35 Ciężka próba - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (138) - serial



06:05 Na Wspólnej (801) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (14) - serial
08:25 BrzydUla (145) - serial
08:55 BrzydUla (146) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (11) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (12) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (80) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (15) - serial
17:00 BrzydUla (147) - serial
17:30 BrzydUla (148) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
20:00 Empire Falls (1) - film fabularny
22:20 Nie z tego świata (5) - serial
23:15 Parszywa dwunastka - film fabularny
02:05 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (80) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:10 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (7) - serial
08:00 Yes-Meni naprawiają świat - dokument
09:35 Łapu capu ekstra - rozrywka
10:10 Ponyo - film fabularny
12:00 Eureka (3) - serial
12:55 Klub kawalerów - film fabularny
14:30 Już mnie nie kochaj - film fabularny
16:00 Kobieta bez głowy - film fabularny
17:35 Czarny autobus - dokument
18:35 9 - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (8) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Filary Ziemi (2) - serial
22:45 Artystyczne wizje H.R. Gigera - dokument
23:45 Millennium - Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet - film fabularny
02:15 Czas surferów - film fabularny
03:40 Aktualności filmowe
04:10 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:55 Śnieżny bałwanek Mrozik - film fabularny
08:25 Powrót bałwanek Mrozika - film fabularny
08:55 Miodowe lata (17) - serial
09:25 Miodowe lata (18) - serial
10:00 Daleko od noszy (149) - serial
10:30 Daleko od noszy (150) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (81) - serial
11:30 Mamuśki (9) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (224) - serial
13:00 Niania (17) - serial
13:30 Niania (18) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1203) - serial
14:50 Benny Hill (44) - serial
15:15 Benny Hill (26) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (82) - serial
17:00 Dlaczego ja? (6) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1204) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (174) - serial
20:05 Dzień Niepodległości - film fabularny
23:00 El Mariachi - film fabularny
00:45 Złota godzina (2) - serial
02:25 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1431) - rozrywka



06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (72) - serial
08:25 Dziewczynny z fortuną - rozrywka
09:25 Morze miłości (69) - serial
10:25 Mała czarna - talk show
11:25 Nie igraj z aniołem (79) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 V-Max
14:00 Dziewczynny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (73) - serial
16:00 Zbuntowani (252) - serial
17:00 Osaczona (58) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (80) - serial
19:00 Morze miłości (70) - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Wyspa tygrysów (2) - dokument
22:00 Galileo
23:00 Galileo
00:00 Modelki Janice Dickinson (7) - rozrywka
01:00 Mała czarna - talk show
01:55 Muzyczne listy - muzyka
03:00 V-Max
03:50 VIP - kultura
04:15 TV market
05:05 Kinomaniak - kultura
05:30 Lalola (21) - serial



08:35 Mistrzostwa Europy w Albufeirze
09:30 Puchar Świata w Val d'Isere
10:00 Puchar Świata w Hochfilzen
11:00 Puchar Świata w Hochfilzen
11:30 Puchar Świata w Harrachovie
12:30 Przelamując lody
12:45 Puchar Świata w Sankt Moritz
13:15 Puchar Świata w Val d'Isere
13:45 Puchar Świata w Hochfilzen
15:00 Puchar Świata w Harrachovie
16:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
18:00 Eurogole - Jeden na jednego
18:15 Eurogole
18:45 Champions Club
20:00 Puchar Świata w Harrachovie
20:45 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
20:50 Watts
21:00 Tydzień z World Wrestling Entertainment
21:30 Tydzień z World Wrestling Entertainment
22:00 Vintage Collection
22:55 Clash Time - Spotkanie z gwiazdami
23:00 Champions Club
00:15 Eurogole - Jeden na jednego
00:30 Puchar Świata w Sankt Moritz
01:00 Puchar Świata w Val d'Isere



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:25 Palce lizać (3) - serial
08:55 Mały rycerz El Cid (24) - serial
09:30 Jedyńkowe przedszkole (62) - dla dzieci
10:05 Dlaczego? Po co? Jak?
10:25 Errata do biografii (60) - dokument
10:55 Małe dranie
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Dziennik słoni (1) - dokument
13:45 Plebania (1594) - serial
14:15 Klan (1983) - serial
14:45 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5258) - serial
16:15 Moda na sukces (5259) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1595) - serial
17:55 Klan (1984) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Magiczne przygody misia Ruperta (15) - serial
19:15 Bunio i Kimba (17) - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Regaty Velux 5 Oceans - samotnie dookoła świata
20:10 Pogoda
20:25 Flyboys - bohaterka eskadra - film fabularny
22:55 W słusznej sprawie (3) - serial
00:10 W słusznej sprawie (4) - serial
01:25 Życie po życiu (4) - serial
02:15 Notacje (402) - dokument
02:30 Wiedźmy (6) - serial
03:25 Wezwanie - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5260) - serial
05:30 Moda na sukces (5261) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (182) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1359) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (103) - serial
14:20 Niania (104) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sąd rodzinny (160) - serial
17:55 Majka (183) - serial
18:25 Detektywi (763) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1360) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (755) - serial
21:30 Katastrofy górnicze: W pułapce (3) - serial
22:30 Kuba Wojewódzki (15) - talk show
23:30 Orange Warsaw Festival - Courtney Love & Hole - muzyka
00:30 Uwaga!
00:50 Arkana magii - rozrywka
01:45 Telesklep
02:10 Rozmowy w toku - talk show
03:05 Nie z tego świata (14) - serial
04:00 Co za tydzień
04:30 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Na boso - film fabularny
09:20 Telemaniak - film fabularny
11:05 Co wiesz o Elly? - film fabularny
13:25 Annie Leibovitz: życie w obiektywie - dokument
15:00 Doktor Żywego - film fabularny
18:20 Sezon na bażanty - film fabularny
20:10 Nie mów nikomu - film fabularny

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

22:30 Szacunek - film fabularny
00:15 Taksówkarz - film fabularny
02:10 Olek - film fabularny
03:25 Nie panikuj! - film fabularny
04:50 Beautiful - film fabularny
05:55 Scherzo - film krótkometrażowy



06:05 Opowiedz nam swoją historię (24) - talk show
06:55 Telezakupy
07:25 Na dobre i na złe (70) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Familiada - rozrywka
11:45 Smutek krokodyla (1) - dokument
12:55 Faceci do wzięcia (27) - serial
13:25 Wielka draka o dzieciaka - kulis (6) - dokument
13:35 Wielka draka o dzieciaka (9) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (505) - serial
15:05 M jak miłość (792) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (7) - rozrywka
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (30) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (28) - serial
20:10 Barwy szczęścia (506) - serial
20:45 M jak miłość (793) - serial
21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Dziwne losy pułkownika Jin Xinga - dokument
00:00 Jedyna prawdziwa rzecz - film fabularny
02:15 Rzym (3) - serial
03:00 Strachy (2) - serial
04:15 Dziwne losy pułkownika Jin Xinga - dokument
05:35 M.A.S.H. (139) - serial



06:05 Na Wspólnej (802) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (15) - serial
08:25 BrzydUla (147) - serial
08:55 BrzydUla (148) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (13) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (14) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (81) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (16) - serial
17:00 BrzydUla (149) - serial
17:30 BrzydUla (150) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (1) - serial
20:00 Parszywa dwunastka - film fabularny
23:00 Agenci NCIS (13) - serial
23:55 Kongo - film fabularny
01:55 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (81) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:30 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (8) - serial
08:00 Aktualności filmowe
08:30 Rockefeller Plaza 30 (18) - serial
09:00 Zdrada - dokument
10:25 Do góry nogami - film fabularny
12:05 Ricky - film fabularny
13:35 Ciekawski George II - film fabularny
15:00 Czarodziej z Harlemu - film fabularny
16:25 Rozwód po francusku - film fabularny
18:25 Mama w opalach - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (9) - serial
20:35 Nie przegap
20:45 Łapu capu
20:50 Minisport+
21:00 Żurek - film fabularny
22:20 Skarb - film fabularny
23:50 Sublokator - film fabularny
01:25 Dobry, zły i zakręcony - film fabularny
03:30 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:30 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Pingwin Piper i jego fantastyczne, latające maszyny - film fabularny
08:55 Miodowe lata (19) - serial
09:25 Miodowe lata (20) - serial
10:00 Daleko od noszy (151) - serial
10:30 Daleko od noszy (152) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (82) - serial
11:30 Mamuśki (10) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (225) - serial
13:00 Niania (19) - serial
13:30 Niania (20) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1204) - serial
14:50 Benny Hill (28) - serial
15:15 Benny Hill (47) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (83) - serial
17:00 Dlaczego ja? (7) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1205) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (175) - serial
20:00 Snajper II - film fabularny
21:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (2) - serial
22:50 Hotel 52 (15) - serial
23:50 Co jest grane - film fabularny
02:00 Tajemnice losu
04:40 TV market
05:00 Wstawaj! Gramy! (1432) - rozrywka



06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (73) - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:25 Morze miłości (70) - serial
10:25 Osaczona (58) - serial
11:25 Nie igraj z aniołem (80) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 VIP - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (74) - serial
16:00 Zbuntowani (253) - serial
17:00 Osaczona (59) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (81) - serial
19:00 Morze miłości (71) - serial
20:00 Geneza (7) - serial
21:05 Geneza (8) - serial
22:10 Tylko dla odważnych - film fabularny
00:15 Modelki Janice Dickinson (8) - rozrywka
01:15 Mała czarna - talk show
02:10 Muzyczne listy - muzyka
03:10 Kinomaniak - kultura
03:35 VIP - kultura
04:00 TV market
05:05 Dekoratornia - film telewizyjny
05:25 Lalola (23) - serial
05:30 Lalola (22) - serial



08:30 Magazyn olimpijski
09:00 Puchar Świata w Harrachovie
10:00 Eurogole - Jeden na jednego
10:15 Eurogole
10:45 Champions Club
12:00 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
13:45 Puchar Świata w Harrachovie
15:00 Puchar Świata w Hochfilzen
15:45 Puchar Świata w Hochfilzen
16:15 Eurogole
16:45 Champions Club
18:00 Puchar Świata w Harrachovie
18:45 Kierunek Dakar
19:00 Halo, halo! Tu Londyn!
19:05 Eurogole Flesz
19:15 Eurogole
19:45 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
20:45 Robert Helenius - Attila Levin
23:00 Freeride Spirit
23:15 Intercontinental Rally Challenge
00:15 Puchar Świata w Harrachovie
01:15 Kierunek Dakar



06:00 Kawa czy herbata?
08:05 Polityka przy kawie
08:20 Palce lizać (4) - serial
08:55 Mały rycerz El Cid (25) - serial
09:30 Budzik (320) - dla dzieci
10:00 Moliki książkowe
10:20 Szerokie tory - dokument
10:50 Raj
11:20 Telezakupy
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:40 Dziennik słoni (2) - dokument
13:45 Plebania (1595) - serial
14:10 Klan (1984) - serial
14:40 Opole 2010 na bis - muzyka
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:15 Jaka to melodia? - rozrywka
15:50 Moda na sukces (5260) - serial
16:15 Moda na sukces (5261) - serial
16:40 Celownik
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Plebania (1596) - serial
17:55 Klan (1985) - serial
18:35 Jaka to melodia? - rozrywka
19:05 Olimpiada Bolka i Lolka (7) - serial
19:15 Nauki i przyjaciele (22) - serial
19:30 Wiadomości
19:55 Sport
20:10 Pogoda
20:25 Ranczo (51) - serial
21:30 Ratownicy (12) - serial
22:25 Niepokonani. Niezwykłe historie (7) - talk show
23:05 Warto rozmawiać - talk show
23:50 Skarga - film fabularny
01:25 Wiedźmy (7) - serial
02:20 Wiedźmy (8) - serial
03:05 Klimt - film fabularny
05:05 Moda na sukces (5262) - serial
05:30 Moda na sukces (5263) - serial



06:00 Mango - Telezakupy
07:00 Granie na śniadanie - rozrywka
08:00 Majka (183) - serial
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1360) - serial
11:35 Granie na ekranie - rozrywka
12:45 Mango - Telezakupy
13:50 Niania (105) - serial
14:20 Niania (106) - serial
14:55 Między kuchnią a salonem - talk show
15:55 Rozmowy w toku - talk show
16:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (554) - serial
17:55 Majka (184) - serial
18:25 Detektywi (764) - serial
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1361) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (756) - serial
21:30 Dotyk przeznaczenia - film fabularny
23:55 Szymon Majewski Show (14) - rozrywka
01:00 Uwaga!
01:20 Arkana magii - rozrywka
02:15 Telesklep
02:40 Kuba Wojewódzki (15) - talk show
03:30 Rozmowy w toku - talk show
04:25 Nic straconego
05:20 Nic straconego
05:40 Uwaga!



08:00 Bracia - film krótkometrażowy
08:40 W oku kamery - dokument
09:20 Gniazdo - film fabularny
11:10 Ostatni taniec - film fabularny
13:00 Babilon Nollywood - dokument
14:05 Darek - film krótkometrażowy
14:30 Panna Marple: kieszeń pełna żyta - serial
16:15 Ocalić miasto - film fabularny
18:20 Kopalnie króla Salomona - film fabularny
20:10 Pitch Black - film fabularny
22:15 Ned Kelly - film fabularny
00:10 Najlepsze z najkrótszych 2010 (2) - film krótkometrażowy
00:45 Inwazja barbarzyńców - film fabularny
02:25 Sobowtór - film fabularny
03:35 Ugór - film fabularny
04:40 Wstyd - film fabularny
05:45 Wyłączność - film fabularny



06:10 Opowiedz nam swoją historię (25) - talk show
06:55 Telezakupy
07:30 Na dobre i na złe (71) - serial
08:30 Pytanie na śniadanie
10:50 Aleja gwiazd - rozrywka
11:15 Gilotyna (78) - rozrywka
11:50 Doktor Martin (29) - serial
12:50 Faceci do wzięcia (28) - serial
13:25 Tak to leciało! (86) - rozrywka
14:30 Barwy szczęścia (506) - serial
15:05 M jak miłość (793) - serial
16:00 Program lokalny
16:30 Fort Boyard (8) - rozrywka
17:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Pogoda
18:40 Gorący temat - publicystyka
19:00 Licencja na wychowanie (31) - serial
19:35 Faceci do wzięcia (29) - serial
20:10 Barwy szczęścia (507) - serial
20:40 Barwy życia (15) - dokument
20:55 Nowa (2) - serial
21:50 Oscar, czyli 60 kłopotów na minutę - film fabularny
23:50 Kryminalne zagadki Las Vegas (15) - serial
00:45 Dr House (125) - serial
01:40 Pitbull (28) - serial
02:35 Pitbull (29) - serial
03:25 Być jak John Malkovich - film fabularny
05:35 M.A.S.H. (140) - serial



06:05 Na Wspólnej (803) - serial
06:35 Kuba Wojewódzki - talk show
07:30 Plotkara (16) - serial
08:25 BrzydUla (149) - serial
08:55 BrzydUla (150) - serial
09:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (15) - serial
10:25 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (1) - serial
11:25 Telezakupy
13:00 Apetyt na kasę - rozrywka
14:00 Marina (82) - serial
15:00 Kuba Wojewódzki - talk show
16:00 Plotkara (17) - serial
17:00 BrzydUla (151) - serial
17:30 BrzydUla (152) - serial
18:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (2) - serial
19:00 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (3) - serial
20:00 Śnieżne anioły - film fabularny
22:10 Bez śladu (14) - serial
23:05 Nawiedzony - film fabularny
01:20 Arkana magii - rozrywka
05:15 Marina (82) - serial



06:00 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:50 Muzyka - muzyka
07:05 Minisport+
07:15 Łapu capu
07:20 Nie przegap
07:30 Amerykański tata (9) - serial
08:00 Przygoda z piosenką - film fabularny
09:45 Ciekawski George - Malpison i Gwiazdka - film fabularny
10:50 Poirot - Przyjdź i zgin - film fabularny
12:40 Więcej, silniej, szybciej - dokument
14:35 Fanboys - film fabularny
16:10 Rockefeller Plaza 30 (18) - serial
16:40 Magia kłamstwa (4) - serial
17:30 Eureka (3) - serial
18:20 Czarny balonik - film fabularny
20:00 Łapu capu
20:10 Amerykański tata (10) - serial
20:40 Partizan Belgrad - Asseco Prokom Gdynia
23:00 American Pie - Księga miłości - film fabularny
00:35 South Park (7) - serial
01:05 Funny People - film fabularny
03:00 Aktualności filmowe
04:00 Muzyka - muzyka
04:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
05:00 Aktualności filmowe
05:25 Muzyka - muzyka



06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:30 Podróż Kota w Butach - film fabularny
08:55 Miodowe lata (21) - serial
09:25 Miodowe lata (22) - serial
10:00 Daleko od noszy (153) - serial
10:30 Daleko od noszy (154) - serial
11:00 Malanowski i Partnerzy (83) - serial
11:30 Mamuśki (11) - serial
12:00 Rodzina zastępcza plus (226) - serial
13:00 Niania (21) - serial
13:30 Niania (22) - serial
14:05 Pierwsza miłość (1205) - serial
14:50 Benny Hill (27) - serial
15:15 Benny Hill (49) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (84) - serial
17:00 Dlaczego ja? (8) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1206) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (176) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (352) - serial
20:30 O czym marzą faceci - film fabularny
22:15 XV Rybnicka Jesień Kabaretowa - Ryjek 2010 (3) - rozrywka
23:15 Woo - film fabularny
01:00 Tajemnice losu
04:40 TV market



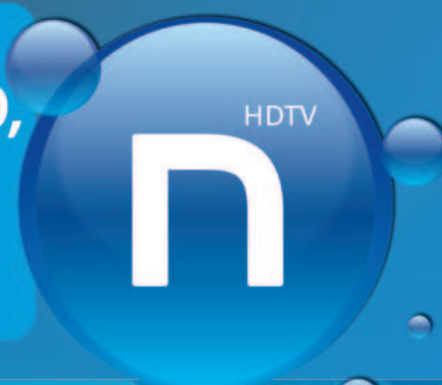
06:20 Muzyczne listy - muzyka
07:25 Słoneczny patrol (74) - serial
08:25 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
09:25 Morze miłości (71) - serial
10:25 Osaczona (59) - serial
11:25 Nie igraj z aniołem (81) - serial
12:25 Muzyczne listy - muzyka
13:30 Kinomaniak - kultura
14:00 Dziewczyny z fortuną - rozrywka
15:00 Słoneczny patrol (75) - serial
16:00 Zbuntowani (254) - serial
17:00 Osaczona (60) - serial
18:00 Nie igraj z aniołem (82) - serial
19:00 Morze miłości (72) - serial
20:00 Tylko jeden - film fabularny
21:45 12 dni grozy - film fabularny
23:35 Władczy móch. Ćmoki, Czopki i Mondzioly - film fabularny
01:40 Modelki Janice Dickinson (7) - rozrywka
02:35 Modelki Janice Dickinson (8) - rozrywka
03:30 Muzyczne listy - muzyka
04:20 TV market



08:30 Mistrzostwa Świata w Dubaju
10:30 Puchar Świata w Harrachovie
11:30 Puchar Świata w Hochfilzen
12:15 Eurogole
12:45 Champions Club
13:55 Eurogole - Jeden na jednego
14:15 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford
15:15 Mistrzostwa Świata w Dubaju
16:15 Pool Talk - gość specjalny
16:30 Mistrzostwa Świata w Dubaju
18:35 Eurogole Flesz
18:50 Wednesday Selection
18:55 Puchar Świata w Genewie
19:55 Riders Club
20:00 PGA European Tour - Alfred Dunhill Links Championship w RPA
20:30 European Tour kobiet w Dubaju
20:40 Golf Club
20:45 Yacht Club
20:50 Wednesday Selection
21:00 Olympia Horse Show w Londynie
23:15 Mistrzostwa Wielkiej Brytanii w Telford



niektóre kanały HD,
które zobaczysz
w telewizji N



Telewizja w jakości HD w 2 pokojach!

NOWOŚĆ



TELEWIZOR A
Turbodekoder HD
z cyfrową nagrywką



TELEWIZOR B
Dekoder HD

- Najnowocześniejsza usługa multiroom na rynku
- Możliwość nagrywania na obu dekodernach
- Wspólny dostęp do listy nagrań
- Możliwość oglądania dwóch różnych programów telewizyjnych niezależnie, w dwóch różnych pomieszczeniach z dostępem do tej samej liczby kanałów na obu dekodernach



dekoder HD
z cyfrową nagrywką

HD VOD PVR EPG INTERNET NRADIO 250GB



dekoder HD

HD EPG INTERNET NRADIO

ZHUP GOLTRONET
Dawid Kujawiński
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Nowa 8
tel. 56 683 23 90
e-mail: info@goltronet.pl

WWW.GOLTRONET.PL

telewizja
na kartę®



zamów
on-line

pakiet domowy HD



19,90 zł
miesięcznie

więcej

PROMOCJA*

KABEL HDMI ZA 1 ZŁ

LUB

30% RABATU
NA USŁUGĘ MONTAŻU

pakiet bez opłat



bez opłat

więcej

pakiet domowy HD Premium



19,90 zł
miesięcznie

więcej

kanaly niekodowane (FTA) i cyfrowej telewizji naziemnej (DVB-T)

przykładowe kanały:



oraz setki innych

bez opłat

więcej

* - PROMOCJA DOTYCZY KLIENTÓW, KTÓRZY PODPISZĄ UMOWĘ NA
TELEWIZJĘ "n" W NASZYM PUNKCIE, OFERTA WAŻNA DO KOŃCA 2010r

Mamy kolejną zwyciężczynię

Nasz poprzedni test zamieszczony w rubryce „Angielski dla Początkujących” okazał się mało wymagający dla uczniów z powiatu golubsko-dobrzyńskiego. Nagroda rzeczowa za jego poprawne rozwiązanie powędruje tym razem do Sierakowa (gmina Kowalewo Pomorskie).

Nasz poprzedni test poprawnie rozwiązało 16 z 17 uczniów, którzy zdecydowali się na przesłanie wypełnionego sprawdzianu. W losowaniu szczęście uśmiechnęło się do Justyny Karaś z Sierakowa. Jako nagrodę otrzymała ona piękne bajki w języku angielskim wraz z płytami CD oraz upominki od sponsora.

- Gratuluję Justynie i gratuluję wszystkim tym, którzy poprawnie rozwiązywali nasz poprzedni test. Nie okazał się on zbyt trudny. Mam nadzieję, że w chłodne zimowe dni znajdziecie trochę czasu, by wziąć udział w naszej zabawie, a przy okazji doszlifywać swój angielski - mówi Roman Gielniak, nauczyciel gimnazjum im. Ignacego Działyńskiego w Golubiu-Dobrzyniu.

W dzisiejszym teście spraw-

dzimy umiejętność posługiwania się czasem teraźniejszym prostym - Present Simple Tense.

Należy w tym momencie przypomnieć, że czas ten stosujemy przede wszystkim do opisu regularnie powtarzających się codziennych czynności, do opisu stanów stałych oraz upodobań (like, dislike). Trzeba zwrócić szczególną uwagę na trzecią osobę liczby pojedynczej (he, she, it) i dopisaniu do czasownika końcówki -s lub -es w zdaniach twierdzących.

Poprawnie rozwiązane testy prosimy przysyłać na adres: Gimnazjum im. Ignacego Działyńskiego, ul Szkolna 37, 87-400 Golub-Dobrzyń. Rozwiązany test można także przynieść osobiście do sekretariatu tejże szkoły.

PW



Angielski dla ... wciąż początkujących

1. My classes.....(start) at eight o'clock at school everyday
2. Her best friend.....(not like) playing computer games.
3.your uncle.....(live) in London?
4. Peter and Sue.....(not watch) films on TV they
.....(like) going to the cinema.
5.her grandmother.....(speak) english very well?
6. Tomek.....(read) the CGD magazine once a week.
7. I(like) comedy films, but I.....(not like) horror films.
8. My youngest sister.....(not go) to school. Yet, she
.....(go) to the kindergarden.
9. Our teacher.....(do) us a lot of homework.
10. How often.....(your friend.....(study) english at school?



Rozwiązanie poprzedniego testu

1. Geese, 2. Mice, 3. Men, 4. Fish, 5. Women, 6. People, 7. Voves, 8. Knives, 9. Teeth, 10. Wives

REKLAMA

Open

NAJWIĘKSZY WYBÓR SPRZĘTU KOMPUTEROWEGO W MIEŚCIE

5% rabatu na komputer PC

Z.H.U.P Goltronet
Dawid Kujawiński
ul. Nowa 8
87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 56 683 23 90

Kowalewo Pomorskie

Jaka piękna tragedia

Kiedy 442 lata przed narodzinami Chrystusa grecki dramaturg Sofokles przelewał na papirus wersy swojej tragedii pt. „Antygona” z pewnością nie spodziewał się, że dokładnie 2452 lata później w Kowalewie Pomorskim grupa gimnazjalistów wystawi jego sztukę.

Grupa teatralna „Rekwizyt” działająca przy Publicznym Gimnazjum w Kowalewie Pomorskim już we wrześniu rozpoczęła przygotowania do wystawienia Antygony. Uczniów czekało niełatwe zadanie, ponieważ po raz pierwszy przyszło im się zmierzyć z klasyczną tragedią:

- Do tej pory prezentowaliśmy w większości repertuar o lżejszej tematyce. Tym razem zdecydowaliśmy się na klasyczną tragedię. W starożytności gatunek ten uważano za wyższy od komedii. Postanowiliśmy się więc sprawdzić w tej konwencji - mówi Agnieszka Kilińska-Piotrkowska, opiekunka koła.

Członkowie grupy „Rekwizyt” spotykali się od września dwukrotnie w tygodniu na próbach. Równolegle przygotowywano stroje i scenografię. Premiera sztuki nastąpiła w środę 1 grudnia. Na premierę każdy z aktorów mógł zaprosić trzy osoby. Sztukę powtórzono następnie w czwartek i piątek.

Na potrzeby sztuki sala teatralna kowalewskiego gimnazjum zmieniła się w greckie wybrzeże. Aktorzy bardzo dobrze wywiązali się ze swoich zadań dobrze ukazując dramaturgię sztuki. Jeśli ktoś na samą myśl o greckich dramatach dostawał ze strachu gęsiej skórki, a w szkole zbierał za ich omawianie same jedynki - to występ grupy „Rekwizyt” powinien wyleczyć go z tych dolegliwości. Na marginesie warto zaznaczyć, że rok 2010 to dobry moment dla gimnazjalistów na zapoznanie się z „Antygoną” Sofoklesa, która znika z kanonu lektur.

W sztuce wystąpili: Paulina Konieczna (Antygona), Alina Rozwadowska (Ismena), Jędrzej Kamiński (Kreon), Alicja Nowak (Eurydyka), Bartosz Boluk-Sobolewski (kapłan), Natalia Wujec, Monika Kalinowska, Dominika Tylicka, Weronika Miętka i Anita Tryczak (kapłanki), Miłosz Jastrzębski (Tezejasz), Michał Rudzki (strażnik I), Mateusz Kizewski (strażnik II).

PW



Pogrzeb Eteoklesa



Czarny charakter sztuki król Kreon, czyli Jędrzej Kamiński



Najtragiczniejsza postać dramatu Sofoklesa czyli Antygona.

W tej roli Paulina Konieczna

REKLAMA



Nieodłączny w dramatach greckich chór



Alina Rozwadowska jako Ismena

**Biuro Rachunkowe BILANS świadczy pełen zakres usług
finansowo- księgowych i kadrowych**

Oferowana przez nasze biuro kompleksowa obsługa przedsiębiorstw obejmuje cały zakres prac bez dodatkowych kosztów i po bardzo atrakcyjnych cenach.

Zdobyta wiedza i doświadczenie w prowadzeniu przedsiębiorstw różnych branż, pozwala nam w sposób profesjonalny reprezentować naszych klientów przed instytucjami państwowymi i skarbowymi.

Sitno 2, 87-645 Zbójno, tel. 56 683 76 59, 509 224 373; 504 180 293

nr licencji MF 37801/2010 mgr Agnieszka Błażejowicz Rybacka
DZIAŁAMY NA RYNKU OD 1997 ROKU

Zamieść reklamę swojej firmy

w Tygodniku Regionu Golubsko-Dobrzyńskiego

ZADZWOŃ !!! tel. (56) 682 26 80

CGD TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBRYŃSKIEGO

Hodowla

Delikates wśród drobiu

Jaja oraz mięso przepiórek można kupić w delikatesach. W takich krajach jak Hiszpania, Włochy, Francja oraz Niemcy w każdej szanującej się restauracji serwuje się je na zamówienie. W Polsce niestety nie ma tradycji konsumpcji jajek i mięsa przepiórczego.

Mięso przepiórcze doceniane było już w starożytnym Egipcie; według wierzeń miało cudowną moc uzdrawiającą i było stosowane w leczeniu rekonwalescentów. Przepiórki do Polski zostały sprowadzone w latach 60. ubiegłego stulecia. Od lat 90. obserwuje się renesans hodowli tych ptaków. Są odporne na gorsze warunki bytowania i lęgów. Ciężar ich ciała waha się od 120 do 150 g, a nieśność rozpoczyna się między 35. a 40. dniem życia i wynosi 70–90%. W ciągu 8 miesięcy od jednego ptaka uzyskuje się 2,5–3 kg jajeczek o masie jednej sztuki rzędu 8–10 g. Zużycie paszy na produkcję 1 kg jajek jest zbliżone jak w przypadku kur.

Jaja przepiórcze pod wieloma

względami przewyższają kurze. Są zdrowsze oraz bardziej zasobne w składniki odżywcze, mają też zdecydowanie lepszy smak. W dodatku można je z powodzeniem używać do dekoracji. Wysoka wartość odżywcza jajek przepiórczych wynika z ich bogatego składu chemicznego. Zawierają one więcej aminokwasów egzogennych (metionina, treonina) oraz mniej tłuszczu niż jajka kurze. Jaja przepiórcze zalecane są przy chorobach wrzodowej żołądka, schorzeniach wątroby, astmie uczuleniowej, nadciśnieniu, cukrzycy, a także w schorzeniach nerek. Są zazwyczaj nieszkodliwe dla osób, które są uczulone na białko jaj kurzych. Specyficzna budowa skorupki jaj przepiórki sprawia, że można je

przechowywać do 30 dni, a w lodówce aż do 3 miesięcy.

Uboju brojlerów przepiórczych dokonuje się w 6. tygodniu życia. Mięśnie piersiowe przepiórek charakteryzują się wysoką wartością odżywczą. Zawierają więcej suchej masy, szczególnie więcej białka, tłuszczu i związków mineralnych niż mięśnie piersiowe kurcząt brojlerów oraz indyków. Ponadto włókna mięśni przepiórek są zdecydowanie cieńsze, przez co delikatniejsze. W mięśni piersiowym przeważają włókna czerwone nad białymi, więc jego barwa jest ciemniejsza niż u kurcząt i indyków, ale jaśniejsza niż u kaczek lub gęsi. Ten odcień koloru mięsa nadaje mu cechy dziczyzny.

Piotr Wołyński

Uprawy

Kibicujmy pogodzie

Przeciągające się na wrzesień żniwa i w konsekwencji tego późne siewy nie pomogły roślinom ozimym w przygotowaniu się do spoczynku zimowego.

Wyszczególnienie	Średnia temperatura krajowa		Średnia krajowe sumy opadów	
	Stopnie C.	Odchylenie od normy	mm	% normy
JESIEŃ 2009				
Wrzesień	14.8	1.9	34.8	60.7
Październik	7.1	-1.2	81.7	184.2
Listopad	5.8	2.8	48.1	116.4
ZIMA 2009/10				
Grudzień	-1.0	-0.8	42.5	106.5
Styczeń	-7.1	-5.3	33.2	107.8
Luty	-1.7	-0.9	25.6	95.5
WIOSNA 2010				
Marzec	3.2	0.4	33.8	98.6

Deszczowa pogoda uniemożliwiła wielu rolnikom zastosowanie herbicydów. Październikowe chłody bardzo negatywnie odbiły się na zaawansowaniu wegetacji. Nasiona kiełkowały, ale nie wschodziły. Dopiero ocieplenie w pierwszej połowie listopada skłoniło zboża do intensywniejszego wzrostu. Rośliny wejdą więc w spoczynek zimowy nie będąc w pełni rozkrzewione. Będzie to

rzutowało na ich zimotrwałość. W wypadku beśniej zimy i znacznych spadków temperatur, należy się liczyć z większymi niż zwykle ubytkami w obsadzie.

A jak było w ubiegłym roku? Zboża ozime zimę przeszły niezbyt dobrze. W zdecydowanej większości województw odnotowano straty w powierzchni zasiewów. Uszkodzenia roślin wynikały m. in. z występowania pleśni

śniegowej. Ponadto były spowodowane dobowymi wahaniami temperatury oraz utrzymującymi się na polach zastojami wody w zimie i na przedwiośniu. Duże wahania temperatury między dniem a nocą powodowały na przemian zamarzanie i rozmarzanie ornej warstwy gruntu, co niekorzystnie wpływało na system korzeniowy i znacznie osłabiało oziminy.

Piotr Wołyński

Zwierzęta

Meteorolog futrzak

Po czym poznać, że zbliża się zima? Można oglądać prognozy pogody, ale można także spoglądać na naturę. Bardzo dobrym miernikiem zimy są bobry.



Gdy bobry robią się pracowite, to znak, że idzie zima

Obserwacja przygotowań zwierząt do zimy od wieków zastępowała drogie i niezbyt skuteczne prognozy synoptyków. W 1812 roku Napoleon powołał sztab badaczy, których zadaniem było obserwowanie zachowań pajaków jesienią. Na podstawie grubości i sposobów tkania pajęczych nici przewidywano czy zima będzie surowa. Niestety, naukowcy Napoleona zawiedli, a sam wielki wódz poległ właśnie z powodu zimy. Może byłoby inaczej, gdyby francuscy naukowcy obserwowali bobry. A jesień to dla nich czas przygotowań.

Latem, gdy żywności jest pod dostatkiem, bobry mogą poświęcić dużo czasu na wypoczynek i opiekę nad młodymi. Brzegi stawów i rzek porośnięte są ziołami i młodymi pędami, które są ulubionym przysmakiem bobrów. W stawach rozwinięta jest roślinność wodna,

więc zwierzęta często sięgają po wodorosty. W zacisznych miejscach, z dala od dróg i ludzkiej aktywności, bobry odpoczywają poza żerem lub swoją norą.

Jesienią jest inaczej. Pierwsze obniżenie temperatury jest sygnałem dla bobrów, że zima jest blisko. Wiedzą, iż nadchodzi czas przygotowań. Są bardziej aktywne wieczorami i coraz częściej pokazują się w ciągu dnia. Zaczyna się dla nich najbardziej pracowity okres. Początkowo ich działania nie są zdecydowane. Zdarza się, że chwilowe ocieplenie odciąga je od przygotowań i zgromadzone wcześniej zapasy żywności zużyte jest na codzienne posiłki. Jednak coraz częstsze i niższe spadki temperatury stawiają bobry w pełnym pogotowiu. Im więc praca bobrów intensywniejsza, tym mroźniejszej zimy możemy się spodziewać.

Piotr Wołyński

REKLAMA

REKLAMA
W TYGODNIKU

CGD

ZADZWOŃ !!!
tel. (56) 682 26 80

TANIO I SZYBKO RATY

SUPERSTAŁ

PRODUCENT GARAŻY BLASZANYCH

tel. 56/ 659-06-43
668-307-725

TYPOWE I NA ZAMÓWIENIE
www.blaszaczki.pl

REKLAMA

ZIMOWA OBNIŻKA CEN !!!

OKNA, DRZWI, BRAMY

- uchylne
- zewnętrzne
- wewnętrzne
- segmentowe
- automatyka do bram Nice

greenline

PROFIX

Kowalewo Pom., ul. Toruńska 4, tel. (056) 684 28 88
Lubicz, ul. Nowa 4, tel. (056) 646 15 90

PRODUCENT OKIEN INWENTARSKICH

Sala Bankietowa "RÓŻA"
zaprasza na**BAL SYLWESTROWY**

w programie wieczoru
wiele atrakcji.
Gwarantujemy pyszne jedzenie
oraz wyśmienitą zabawę.

0 696 938 461
ul. Toruńska 7 Golub-Dobrzyń



HURTOWNIA MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH I WYKOŃCZENIOWYCH

Ostatni miesiąc starych stawek VAT !!!

Golub-Dobrzyń
ul. Szosa Rypińska 26
tel. 56 683 65 43
tel. 507 145 829

Czynne:

Pon-Pt 7⁰⁰-17⁰⁰

Sob 7⁰⁰-13⁰⁰

**Kocioł C.O.
KWK-GN 20**
moc: 20 kW
pow. ogrzewania: 150-200m²
paliwo: drewno i węgiel



2360⁰⁰ zł

**Kocioł C.O.
KWK-N 15**
moc: 15 kW
pow. ogrzewania: 120-150m²
paliwo: drewno, węgiel,
miał węglowy



2790⁰⁰ zł

**Kocioł C.O.
HEITZ mini**
moc: 8 kW
pow. ogrzewania: 70-100m²
paliwo: drewno i węgiel



1520⁰⁰ zł



Kocioł C.O. EKO
moc: 12 kW
pow. ogrzewania: 50-100m²
paliwo: ekogroszek

5900⁰⁰ zł

**Cegła klinkierowa
czerwona dziurawka**

1³⁹ zł/szt



Cegła pełna
0⁹⁵ zł/szt

**Beton
komórkowy**
* szczegóły w hurtowni

7²⁰ zł/szt*

Cement 32,5 R

350⁰⁰ zł/tona

**Płyta
karton-gips**

16⁸⁰ zł/szt

**System
kominowy**

**30 LAT
GWARANCJI**

Rura PCV 50/1000

2⁵⁹ zł

**Rura PEX
Ø 16 mm**

1⁴⁹ zł/mb

**Złączki
PEX**

od 2⁹⁹ zł/szt

**Kocioł C.O.
KWK-GN 15**
moc: 15 kW
pow. ogrz 70-120m²
paliwo: drewno i węgiel

2090⁰⁰ zł

**HIT
CENOWY**

23⁰⁰ zł/szt

**Gipsar-UNI
20 kg**

24⁹⁹ zł/szt

Sadolin

od 3⁵⁰ zł

**Farba
Akrylit W**

od 3⁷⁹ zł

**Farba
Polinak 10l**

57⁹⁹ zł

Drewnochron

16⁰⁰ zł/l

Klamki

od 16⁵⁰ zł

**Buty
gumowe**

25⁰⁰ zł/para

Piana montażowa

11⁹⁹ zł/szt

**Łopata
do śniegu**

10⁹⁹ zł/szt

Rękawice

0⁶⁰ zł/para

WC kompakt

189⁰⁰ zł/szt

Kolano PCV 50/90

0⁹⁹ zł

Umywalka

69⁰⁰ zł

Baterie umywalkowe

od 69⁰⁰ zł/szt

**Gips tynkarski
ręczny
30 kg**

24⁹⁹ zł/szt

Sadolin

od 3⁵⁰ zł

**Farba
Akrylit W**

od 3⁷⁹ zł

**Farba
Polinak 10l**

57⁹⁹ zł

Drewnochron

16⁰⁰ zł/l

Klamki

od 16⁵⁰ zł

Buk-kleпка AC3-6mm
12⁹⁹ zł/m²

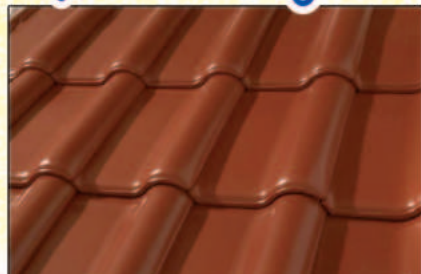
Dąb deska AC3-6mm
14⁵⁹ zł/m²

Dąb kleпка AC3-6mm
16⁵⁹ zł/m²

**GUTTANIT
bitumiczna płyta falista**

30⁶⁰ zł/szt

Sprawdź jak niskie mogą być ceny !? Zapraszamy do hurtowni



**SKŁAD FABRYCZNY
DACHÓWKI**

Roben
CERAMIKA BUDOWLANA

**Oferujemy usługi
koparko-ladowarką
VOLVO BL71 Plus**



REKLAMA

[illegible]

Kościół

Zachowana od wszelkiego grzechu

8 grudnia Kościół katolicki obchodził uroczystość Niepokalanego Poczęcia Maryi. Jest bardzo ważny dzień dla Zgromadzenia Sióstr Służebniczek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej.

Dogmat wiary

Na internetowej stronie „kato-lik.pl” można przeczytać, że prawda o Niepokalanym Poczęciu Maryi jest dogmatem wiary. Ogłosił go uroczystie 8 grudnia 1854 roku Pius IX. Uczynił to w Bazylice św. Piotra w Rzymie w obecności 54 kardynałów i 140 arcybiskupów i biskupów: „Ogłaszamy, orzekamy i określamy, że nauka, która utrzymuje, iż Najświętsza Maryja Panna od pierwszej chwili swego poczęcia - mocą szczególnej łaski i przywileju wszechmocnego Boga, mocą przewidzianych zasług Jezusa Chrystusa, Zbawiciela rodzaju ludzkiego - została zachowana nie-
tknięta od wszelkiej zmały grzechu pierworodnego, jest prawdą przez Boga objawioną i dlatego wszyscy wierni powinni w nią wytrwale i bez wahania wierzyć.”

Według Kościoła katolickiego Maryja od momentu swojego poczęcia została zachowana nie tylko od wszelkiego grzechu, którego mogłaby się dopuścić, ale również od dziedzicznego przez wszystkich ludzi grzechu pierworodnego. Stało się tak, chociaż jeszcze nie była wtedy Matką Boga. Bóg ze względu na przyszłe zbawcze wydarzenie Zwiastowania, uchronił Maryję przed grzesznością. Była więc poczęta w łasce uświęcającej, wolna od wszelkich konsekwencji wynikających z grzechu pierworodnego. Wolna była więc od śmierci, stąd w Kościele obchodzona jest uroczystość jej Wniebowzięcia.

Na wzór

Niepokalanej Matki

Zgromadzenie Sióstr Służebniczek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej jest Zgromadzeniem Maryjnym. Ich życie realizuje się na wzór Niepokalanej Matki: w postawie prostoty, umiłowania Woli Bożej i przyjęcia jej w każdym wymiarze. Pod Jej opieką oddają się na posługę bliźnim, starając się być dla nich żywym spełnieniem Ewangelii, widomym znakiem Chrystusa działającego w swoim Kościele.

Siostry pracują jako: katechетки, przedszkolanki, opiekunki i wychowawczynie w domach dziec-



ka, jako pielęgniarki w szpitalach i w domach opieki, służą biednym i potrzebującym, podejmują różne prace przy parafiach i w instytucjach kościelnych.

Zgromadzenie Sióstr Służebniczek Najświętszej Maryi Panny Niepokalanie Poczętej zawdzięcza swój początek społeczno-apostolskiej gorliwości błogosławionego Edmunda Bojanowskiego.

Jego wrażliwość na biedę ludu wiejskiego, zwłaszcza na biedne dzieci oraz zaniedbanych chorych, sprawiła, iż szukał sposobu rozwiązania tych problemów. Polska znajdowała się wówczas pod zaborami. Zrodziła się w nim wola zajęcia się zaniedbanymi dziećmi i zapewnienia im, obok chleba, także religijnego wychowania. Dostrzegł także polskie dziewczęta. Widział je tułające się od domu do domu na służbę, również biedne, zagubione w okrutnym świecie. Zauważył, że jest w nich niezwykła siła miłości, energia, którą można poświęcić dla chwały Bożej i pożytku człowieka. Pragnął wykorzystać zdolności tych dziewcząt i stworzyć „ochronki”, w których owe dziewczęta zajmowałyby się wychowaniem porzuconych sierot.

Siostry w Golubiu

18 listopada 1981 roku, na XIX Kapitule Generalnej, nastąpił podział Zgromadzenia na 3 prowincje: pleszewską, warszawską i białostocką. Prowincja warszawska, pod wezwaniem Najświętszego Serca Pana Jezusa obejmuje dziś,

Siostry w kaplicy, która znajduje się w ich domu wraz z domem prowincjalnym, 18 domów. Należą do nich domy i ochronki w Gdyni, Aleksandrowie Kujawskim, Łobżenicy, Mogilnie, Wąbrzeźnie, Żninie, Golubiu-Dobrzyniu, Szubinie, Kcyni, Warszawie, Piotrkowie Trybunalskim i Czersku.

W Golubiu-Dobrzyniu mieszkają cztery siostry. Przełożoną jest siostra Magdalena Szulc. Jest katechetką w Szkole Podstawowej nr 1, gdzie zajmuje się także kołem Caritas Dzieci. W tym roku placówka ta za działalność charytatywną otrzymała Certyfikat Szkoły Budującej Wrażliwość Społeczną 2010 „Warto być bohaterem”. Siostra Magdalena pomaga także w prowadzeniu parafialnej scholki.

Pozostałe trzy siostry są emerytkami. Wcześniej przez wiele lat służyły pomocą ludziom. Do dzisiaj to robią, tyle, że w mniejszym zakresie. Siostra Domicjana Nawrocka na co dzień pomaga w biurze parafialnym. Dba także o czystość bielizny kościelnej (obrusy, alby, komże...). Siostra Teofania Turbańska była pielęgniarką. Do dzisiaj odwiedza chorych, pomaga im jako wolontariuszka. Natomiast siostra Juliana Majorek służy mieszkańcom parafii Golub modlitwą. Siostry zapewniają modlitewne wsparcie wszystkim potrzebującym. Wielu wiernych zgłasza się do sióstr z prośbami o modlitwę i duchowe wsparcie. Wierni zawsze je otrzymują.

Dariusz Guzowski

REKLAMA

Wszystkim
którzy w tak bolesnych chwilach dzielili
z nami smutek, okazali wiele serca
i życzliwości, uczestniczyli we mszy św.
I ostatniej drodze na miejsce wiecznego
spoczynku naszej kochanej Żony, Mamy,
Teściowej i Babci

ś.p.
Barbary Rydzińskiej

a w szczególności Rodzinie, Przyjaciołom,
Znajomym i Sąsiadom serdeczne „Bóg
zapłać”

składa
Rodzina

† Zawiadamiamy, że
dnia 30 listopada
zmarła

**Irena Halina
Pastuszak**

z Kowalewa Pom.
(lat 77)

† Zawiadamiamy, że
dnia 30 listopada
zmarł

**Tadeusz
Boniecki**

z Gajewa
(lat 82)

† Zawiadamiamy, że
dnia 3 grudnia
zmarła

**Agata Urszula
Jastrzębska**

z Cieszyn
(lat 81)

† Zawiadamiamy, że
dnia 4 grudnia
zmarł

**Jerzy
Nosarzewski**

z Radomina
(lat 65)

† Zawiadamiamy, że
dnia 3 grudnia
zmarł

**Tadeusz Antoni
Szałwiński**

z Sokoligóry
(lat 64)

† Zawiadamiamy, że
dnia 5 grudnia
zmarł

**Zygmunt
Konarzewski**

z Rużca
(lat 60)

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

**Zakład i Dom Pogrzebowy
Bożena Stahnke**

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

- zabieranie ciał z domów i kaplic
- duży wybór trumien
- odzież żałobna, kwiaty, wieńce
- transport zwłok w kraju i za granicą
- toaleta pośmiertna
- posiadamy własną kaplicę i chłodnię

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE "ORZECHOWSCY"

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

ŚWIADCZYMY
USŁUGI
CAŁODOBOWO

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

REKLAMA

† Zawiadamiamy, że
dnia 7 grudnia
zmarła

**Klara
Rutkowska**

z Cieszyn
(lat 91)

informator

Pogotowie
numer alarmowy 999
lub 112 z telefonów kom.

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

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

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

Straż Pożarna
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.

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

Policja
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.

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

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

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

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

ul. Kilińskiego 4
13-18 każdego m-ca

ul. Rynek 5
19-25 każdego m-ca

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Horoskop 9 – 15 grudnia

Koziorożec (22.12.-20.01.)



Przed Tobą zmiany, gwałtowne i niespodziewane. Niewykluczone, że poznasz ciekawych ludzi lub zobaczysz interesujące miejsca.

Z drugiej jednak strony może się zdarzyć, że spotkasz się z odmową lub będziesz zmuszony wykonać zwrot o 180 stopni. Wydarzenia nadchodzących dni nie powinny mieć wpływu na Twoją przyszłość. Chwilami może Ci się jednak zdawać, że fundamenty się chwieją.

Byk (21.04.-21.05.)



Bardzo przywiązujesz się do tego, co znane i sprawdzone. Gdy jednak gołym okiem widać, że pewien układ trzyma się resztką sił,

lepiej spisać go na straty i poszukać nowych ścieżek. W najbliższych dniach powinieneś zaangażować się w nowe przedsięwzięcia. Możesz siedzieć z założonymi rękami, biernie czekając na rozwój wypadków, lepiej jednak zrobisz, przecierając nowe szlaki.

Panna (24.08.-23.09.)



To odpowiednia pora, by zerwać niedobry związek z partnerem. Choć nie przyjdzie Ci to łatwo, myśl o swojej decyzji w kategorii

odzyskiwania swobody i wolności. Zamiast rozpamiętywać przeszłość, skup się na tym, co przed Tobą. W Twoim życiu może pojawić się miłość, nieoczekiwana i gwałtowna, która przetoczy się przez Twój świat jak huragan.

Wodnik (21.01.-19.02.)



Niektóre Twoje przyjaźnie pięknie się rozwijają, a drugie umierają śmiercią naturalną. Analogicznie: z jednej strony zdobywasz nowych, wspólniactw sprzymierzeńców, z drugiej zaś ludzie, nierzadko ci najbliżsi, stają się przyczyną rozczarowań. W Twoim życiu pojawią się osoby dawno niewidziane. Może uda się uratować sprawy, które uznałeś za stracone.

Bliznięta (22.05.-22.06.)



Pod pewnymi względami wyprzedzasz innych o całe lata świetlne. Planety symbolizują pozytywny przełom albo sporo utrudnień w komunikacji. Nie możesz zabronić ludziom robienia tego, na czym bardzo im zależy. Możesz za to uprzedzić ich działania, przez co będziesz miał większy wpływ na ostateczny rezultat. Powinieneś iść przez świat z tęczką dyplomaty.

Waga (23.09.-22.10.)



Rozpoczyna się nowy cykl w Twoich relacjach z ludźmi. Niektóre Wagi przypieczętują lub sformalizują swoje związki, inne zaś przestaną wojować z partnerami w miłości lub interesach. Lubisz kontrolować sytuację, tym razem jednak to inni przejmą inicjatywę. Traktuj poważnie wszelkie prośby i propozycje. W powietrzu unosi się aura niezwykłości, będą więc niespodzianki.

Ryby (20.02.-20.03.)



Może się zdarzyć, że jakieś przedsięwzięcie utknie w martwym punkcie albo że uczuciowy bądź zawodowy związek znajdzie się na rozdrożu. Jeśli tak się stanie – wycofaj się i spójrz na sytuację z dalszej perspektywy. W tej chwili powinnaś widzieć więcej niż tylko czubek własnego nosa i interesować się czymś innym niż tylko własnym podwórkiem. Jeśli nadarzy się okazja do podróży, wykorzystaj ją.

Rak (22.06.-22.07.)



Nie daj się zaskoczyć i bądź gotowy na niespodzianki. Jeśli przymierzasz się do działań, które zaskoczą otoczenie i radykalnie zmienią starą sytuację, najbliższe dni nie powinny Cię rozczarować. W uczuciach ożywienie – możliwe, że wejdiesz w nowy związek albo że Twój stały partner złoży Ci propozycję, na którą od dawna czekasz. Przekonasz się, jak Twoim bliscy potrafią Cię zaskoczyć.

Skorpion (24.10.-22.11.)



Zorientujesz się, że masz kilku poważnych oponentów. Bądź więc bardzo ostrożny, nie wchodź w drogę ludziom, którzy są silniejsi niż Ty. Jeśli ktoś rzuci Ci wyzwanie, podejmij je tylko wtedy, gdy jesteś pewien, że będziesz w stanie mu sprostać. Nadchodzący czas to dobra pora na ślub lub sporządzenie długofalowych planów. Możesz jednak odkryć teraz ukryte wady związku.

Baran (21.03.-21.04.)



Działasz szybko i spontanicznie. Jednak od czasu do czasu musisz działać wolno i z rozważą. Pora przygotować strategię i posłuchać, co mówią mądrzy ludzie. Ich opinie i propozycje mogą być bardzo cenne. Możliwe, że układ, w którym funkcjonujesz, spełnił już swoją rolę i stał się nieefektywny. Krótka przerwa dobrze Ci zrobi, zwłaszcza w relacjach zawodowych lub uczuciowych.

Lew (23.07.-23.08.)



Gwiazdy pomogą Ci uporać się z ważnym i trudnym zadaniem i podsuną rozwiązania, dzięki którym zmienisz na lepsze mało korzystną sytuację. Będziesz musiał podjąć trudne decyzje i pójść w zupełnie nowym kierunku. Przeżyjesz swoją chwilę prawdy. Być może nie obędzie się bez żalu i łez, wystarczy jednak, że przyzwyczaisz się do nowej sytuacji i dostrzeżesz w niej wiele plusów.

Strzelec (23.11.-21.12.)



Wpływy planet pomogą Ci skupić się na faktach i dokonać niezbędnych zmian. Umożliwią podjęcie ważnej decyzji, co pozwoli Ci zbliżyć się do upragnionego celu. Trzymaj się blisko własnego podwórka: po pierwsze, najważniejsze będą sprawy związane z domem i rodziną, po drugie podróże przysporzą powodów do irytacji. Coś zmieni Twoje perspektywy i plany.

wrózka Adelajda

Pogoda

Czwartek 9.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura
minimalna/odczuwalna/maksymalna

-4/2/2

ciśnienie

996 hPa

wiatr

13 km/h

śnieg

0,2 mm

Piątek 10.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



-6/-1/1

1005 hPa

21 km/h

0 mm

-10/-3/-4

1007 hPa

15 km/h

0,3 mm

Sobota 11.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



-7/-3/-2

995 hPa

18 km/h

2,2 mm

-9/-3/-2

997 hPa

16 km/h

0,3 mm

Niedziela 12.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



-14/-8/-6

1007 hPa

11 km/h

0 mm

-18/-9/-4

1015 hPa

15 km/h

0 mm

Zagadki Profesora

WĘDRÓWKA ŚLIMAKA

Ślimak wchodzi na 10-metrową ścianę. W czasie dnia wpełza 20 centymetrów pod górę, a nocy ześlizguje się o 10 centymetrów. stycznia 1900 roku rano ślimak obudził się na wysokości 230 centymetrów. Kiedy ślimak wejdzie na szczyt ściany? Podaj datę.



w
1

Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

Mąż ofiarował żonie przepiękny bukiet kwiatów. Wszystkie spośród nich, oprócz dwóch, to róże, oprócz dwóch to tulipany i oprócz dwóch to stokrotki. Ile kwiatów dostała żona? Żona dostała 3 kwiaty: jedną różę, jednego tulipana i jedną stokrotkę.

HUMOR

Nauczycielka języka polskiego wchodzi do klasy i mówi: – Zadam wam teraz do napisania wypracowanie, w którym musi występować:

- wątek religijny,
- wątek historyczny,
- wątek miłosny,
- wątek tragiczny.

No to zaczynajcie pisać.

Wszyscy zaczęli, a Jasiu siedzi i huśta się na krześle. Nauczycielka podchodzi do niego i pyta się:

- A ty Jasiu już napisałeś?
- Tak.
- A mógłbyś nam przeczytać co napisałeś?

Jasiu zaczął czytać:

- „O mój Boże” – wątek religijny
- „Westchnęła hrabina” – wątek historyczny
- „Zaszłam w ciążę” – wątek miłosny
- „Ale nie wiem z kim” – wątek tragiczny

Subwen- cja, subszy- dium	Silny wicher; huragan	▼	Talia, kibić Odmiana kwarcu	„Iglas- ta” rzeka	Samo- chód terenowy	Np. dipol	Amok Kolonia dla dorosłych	▼	Groma- da kolegów	▼	
►	▼	3	▼	▼	▼	▼	Ideał do naśla- dowania	►	22	14	11
Głon słodko- wodny; chara	►	24	▼	6	▼	▼	▼	▼	Gatunek siei	▼	▼
Parla- ment izra- elski	►	▼	2	▼	▼	▼	Roślina o żółtych kwiatach	►	▼	▼	▼
Góry z Acon- caguą	▼	Okleina ścienna	►	▼	▼	▼	▼	▼	Drzewo matu- rzystów	1	Pozoruje wybuch granatu
►	▼	Fundator	►	▼	▼	▼	9	▼	▼	▼	▼
23	▼	▼	▼	Mata ze słomy ryżowej	Rysak	▼	Złomu lub żywca	►	8	▼	▼
Ćwierć- beczek na wino	Gatunek pszenicy	►	18	▼	▼	▼	Rodzaj zamka do drzwi	►	10	▼	▼
►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Motyl nocny	►	►	►	►	►	Obszar górski	▼	13	Więzien- ne M-1	Hrabst- wo w Anglii	25
►	►	►	4	Włóczę- ga, ponie- wierka	►	►	►	▼	17	▼	▼
Dla kultury- sty lub geografa	►	►	►	►	►	Pies do polowań na ptactwo	►	►	►	7	▼
►	►	►	►	Stan w USA z Anna- polis	►	►	►	►	►	►	►
Nad kolanem	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
Kuzyn sokoła	►	21	►	16	►	Łączy maszt z burtą	►	15	5	12	▼

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie -
- aforyzm Tadeusza Fangrata.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

SUDOKU

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

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

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

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



SERNIK ZEBRA

Składniki:

SPÓD	
15 dag mąki	5 dag cukru-pudru
10 dag zimnej margaryny	2 żółtka
2 łyżki kakao	
MASA SEROWA	
75 dag tłustego twarogu	25 dag sera śmietankowego (np. mascarpone)
10 dag cukru	6 jaj
5 dag mąki pszennej	10 dag mąki ziemniaczanej
150 ml mleka	5 dag masła
1 puszka masy krówkowej (lub mleka skondensowanego słodzonego gotowanego w puszce przez 2,5 godz)	
10 dag gorzkiej czekolady	10 dag białej czekolady

Sposób przyrządzenia:

Potrzebne będą 4 kartki z codziennej gazety. Należy złożyć je wzdłuż na pół i jeszcze raz na pół i włożyć do miski z zimną wodą i obciążyć czymś, żeby były zaurzone. Spód: wszystkie składniki posiekać ze sobą, zagnieść i włożyć do zamrażarki na pół godziny. Następnie rozwałkować i przełożyć do natłuszczonej i wysypanej bułką tartą tortownicy i ponakławać. Wstawić do rozgrzanego do 20 st.C piekarnika i piec przez 15 min. Ostudzić. Ciasto: żółtka ubić, dodać do nich ser, letnie mleko, masę krówkową, roztopione masło i obie mąki. Dokładnie wymieszać. Masę podzielić na pół i do jednej części dodać rozpuszczoną gorzką czekoladę, a do drugiej – białą. Ubić na sztywno białka z cukrem, dodać po połowie do obu mas i delikatnie wymieszać. Masę serową wylewać na podpieczony spód, na przemian po 2 łyżki ciemnej i 2 łyżki jasnej. Boki tortownicy obłożyć mokrymi opaskami z dwóch kartek gazety i wstawić do nagrzanego do 250 st. C piekarnika na 10 minut. Po tym czasie wyjąć blaszkę, ostudzić piekarnik do 160 stopni, zdjąć gazetę i owinąć pozostałymi dwoma kartkami mokrej gazety. Wstawić blaszkę i piec ciasto w 160 stopniach przez 1 godz i 15 min. Po upieczeniu ostudzić.

SERNIK EKSPRESOWY

Składniki:

3 kostki sera trzykrotnie mielonego	1 szklanka cukru
4 żółtka	cukier waniliowy
połt kostki masła	2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka mąki pszennej	4 białka

Sposób przyrządzenia:

Żółtka, cukier i cukier waniliowy utrzeć mikserem. Dodać ser, potem dodać miękkie masło, mąkę, na koniec pianę ubitą z białek. Wszystko delikatnie wymieszać. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C około godziny. Polać polewą czekoladową. Można do sernika dodać jeszcze aromat cytrynowy i bakalie.

Wydarzenia

Początek stanu wojennego

W poniedziałek będziemy obchodzić 29. rocznicę wprowadzenia w Polsce stanu wojennego. Na terenie całego kraju wprowadzono godzinę milicyjną, internowano działaczy opozycyjnych. Na ulicach pojawili się żołnierze, milicjanci oraz pojazdy wojskowe. Na prawie miesiąc odwołano zajęcia szkolne.

13 grudnia 1981 roku o godzinie 0:00 oddziały Zmotoryzowane Oddziały (Odwody) Milicji Obywatelskiej (ZOMO) rozpoczęły w całym kraju akcję aresztowań działaczy opozycyjnych. W akcji brali udział również żołnierze Wojska Polskiego i funkcjonariusze Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. Na ulice miast wyjechało 1750 czołgów i 1400 pojazdów opancerzonych, 500 wozów bojowych piechoty, 9000 samochodów, a na niebie pojawiły się eskadry helikopterów i samoloty transportowe. W wyniku specjalnej akcji pod kryptonimem „Azalia”, w ciągu kilkunastu minut wojsko opanowało w całym kraju centrale telefoniczne. W ten sposób wyłączono w Polsce wszystkie telefony.

Rano o godzinie 6.00 generał Wojciech Jaruzelski ogłosił w radiu wprowadzenie stanu wojennego. Mówił między innymi: „Ojczyzna nasza znalazła się nad przepaścią. Dorobek wielu pokoleń, wzniesiony z popiołów polski dom ulega ruinie. Struktury państwa przestają działać. Gasnącej gospodarce zadawane są codziennie nowe ciosy. Warunki życia przytłaczają ludzi coraz większym ciężarem. Przez każdy zakład pracy, przez wiele polskich domów, przebiegają linie bolesnych podziałów. Atmosfera niekończących się konfliktów, nieporozumień, nienawiści - sieje spustoszenie psychiczne, kaleczy tradycję tolerancji. Strajki, gotowość strajkowa, akcje protestacyjne stały się normą. Wciąż się do nich nawet szkolną młodzież. Wczoraj wieczorem wiele budynków publicznych było okupowanych. Padają wezwania do fizycznej rozprawy z „czerwonymi”, z ludźmi o odmiennych poglądach. Mnożą się wypadki terroru, pogróżek i samosądów moralnych, a także bezpośredniej przemocy”.

W stanie wojennym ograniczono możliwość przemieszczania się wprowadzając godzinę milicyjną (w początkowym okresie od 19:00, następnie od 22:00 do 6:00). Zakazano zmiany miejsca pobytu bez uprzedniego zawiadomienia władz administracyjnych. Wstrzymano wydawanie prasy. W całym kraju wychodziły tylko dwa tytuły „Trybuna Ludu” i „Żołnierz Wolności” oraz kilka pism terenowych np. „Gazeta Pomorska”. Zarządzono również wstrzymanie wyjazdów zagranicznych a także na miesiąc zamknięto szkoły.

W reakcji na wprowadzenie

stanu wojennego działacze „Solidarności” podjęli akcje protestacyjne. Strajkowano m.in. w Stoczni Gdańskiej im. Lenina, Hucie im. Lenina w Krakowie Fabryce Samochodów Ciężarowych w Lublinie, Stoczni im. Warskiego w Szczecinie, w Hucie Katowice. Największy opór stawiały siłom bezpieczeństwa kopalnie węgla kamiennego na Śląsku. 15 grudnia oddział ZOMO został dwukrotnie wyparty z terenu kopalni „Manifest Lipcowy”, za trzecim razem kilkunastoosobowa grupa milicjantów otworzyła ogień do robotników, raniąc czterech z nich. Dzień później, w trakcie pacyfikacji kopalni Wujek funkcjonariusze ZOMO zastrzelili dziewięciu górników.

Zwykli obywatele przeciwni polityce gen. Jaruzelskiego, zaczęli nosić na ubraniu oporniki. Był to symbol oporu. W dużych i mniejszych miastach działacze „Solidarności”, którzy uniknęli internowania zaczęli wydawać i kolportować ulotki.

Czy Rosjanie mogli wkroczyć do Polski w 1981 roku?

Wprowadzenie stanu wojennego do tej poru budzi duże kontrowersje wśród społeczeństwa i historyków. Co ciekawe według najnowszych badań opinii publicznej większość Polaków uważa, że wprowadzenie stanu wojennego było słuszne. Tłumaczą oni, że istniało wówczas realne zagrożenie wprowadzeniem do Polski wojsk radzieckich. Mogła powtórzyć się sytuacja z Czechosłowacją w 1968 roku lub Węgrzech w 1956 roku. Generał Wojciech Jaruzelski utrzymuje, że jeśli stan wojenny nie zostałby wprowadzony, prawdopodobnie wojska radzieckie wkroczyłyby do Polski. Argumentuje, że obowiązywała wówczas Doktryna Breżniewa, a armia radziecka była świetnie wyposażona i wyszkolona.

Historycy uważają natomiast, że wprowadzenie stanu wojennego

było niezgodne z konstytucją PRL. Twierdzą, że Jaruzelski wprowadził zamach stanu. Zdaniem przeciwników decyzji podjętej przez generała Jaruzelskiego istnieją poważne dowody na to, że nie było realnej groźby interwencji wojsk Układu Warszawskiego, a generał wprowadził stan wojenny w celu utrzymania u władzy PZPR.

Stan wojenny w Golubiu-Dobrzyniu

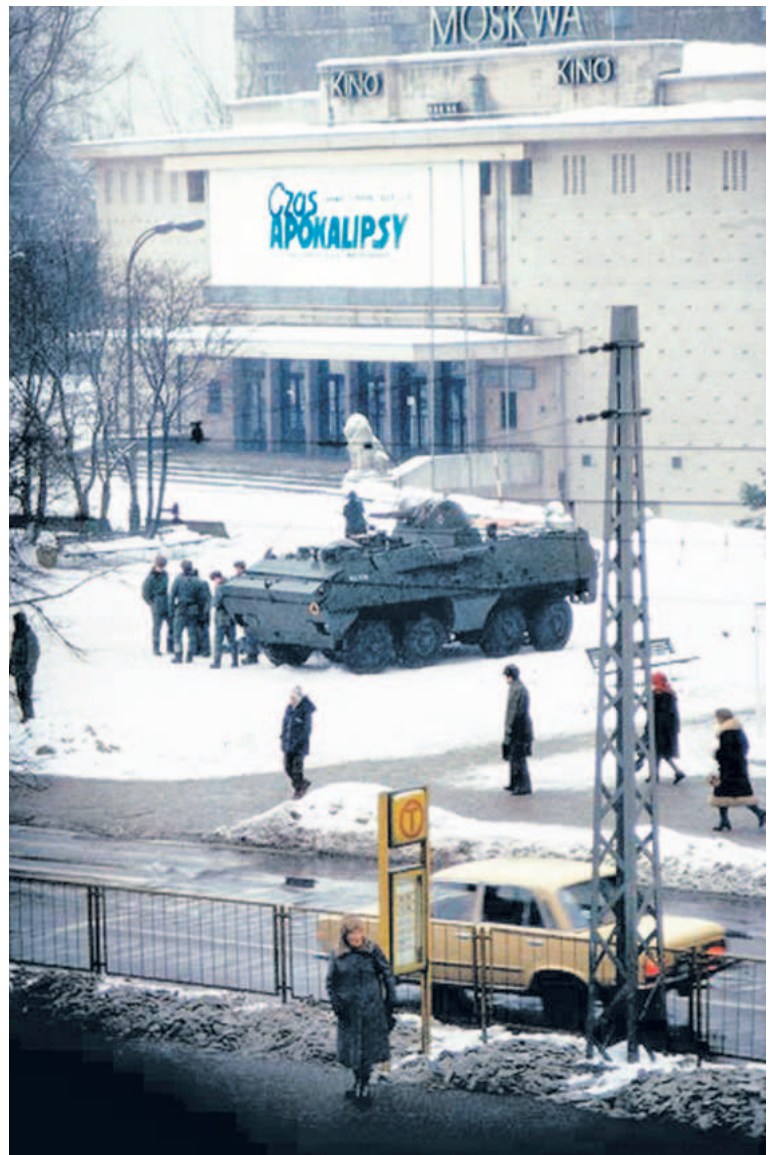
W stanie wojennym w Golubiu-Dobrzyniu również działali opozycjoniści. Ich działalność przejawiała się przede wszystkim w postaci wydawania i kolportowania ulotek. Na początku stanu Tadeusz Szynkiewicz, Barbara Filarecka (Szynkiewicz) oraz Bogdan Zwierzchowski wydali ulotkę, w której informowali o wydarzeniach w kopalni „Wujek”. W tej pracy uczestniczyli również Edward i Maria Dębicy oraz Ryszard Janowski.

Na początku stanu wojennego z miasta internowani zostali Marek Obuchowicz, który chciał przeprowadzić strajk w „Fermbecie” oraz Rajmund Depczyński. W okresie stanu wojennego w podziemnej „Solidarności” działali ponadto Henryk Wiśniewski, Waldemar Kowalenko, Wiesław Dąbrowski, Marek Obuchowicz, Ryszard Janowski, Zbigniew Mirkowski, Wiktor Kuciński oraz wielu innych działaczy. W tym czasie opozycjoniści kolportowali ulotki, malowali napisy na ścianach i murach. Działalność „Solidarności” w Golubiu-Dobrzyniu nasiliła się w połowie lat 80., po zakończeniu stanu wojennego.

Szymon Wiśniewski



Generał Jaruzelski ogłasza wprowadzenie stanu wojennego



Na ulicach pojawili się żołnierze i czołgi



Milicjanci w czasie stanu wojennego



Protest w Warszawie

Porady specjalisty

Moc owoców – fakty, mity i ciekawostki

Jedno kiwi pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C



FAKT. 100 g (tyle mniej więcej waży 1 owoc) kiwi dostarcza ok. 80 mg witaminy C. Z kolei zapotrzebowanie osoby dorosłej na tę witaminę to ok. 70-80 mg/dobę. Dlatego też spożycie 1 porcji tego owocu pokrywa dzienne zapotrzebowanie na wit. C. Jednak zapotrzebowanie na tę witaminę jest większe przede wszystkim u kobiet będących w II i III trymestrze ciąży oraz karmiących, a także u osób palących papierosy. Warto dodać, że kwas askorbinowy jest wszechobecny w owocach i warzywach. Ten związek jest bardzo wrażliwy na czynniki środowiskowe. Jego zawartość w żywności zmniejsza się pod wpływem podwyższonej temperatury, przechowywania, kontaktu z metalami ciężkimi, tlenem czy zasadowym środowiskiem. Straty te mogą sięgać nawet 100 proc. Aby je zmniejszyć, należy nie dopuszczać do wędnięcia produktów, używać naczyń i przyborów kuchennych ze stali nierdzewnej, nie przechowywać obranych produktów w wodzie, obierać je tuż przed przyrządzeniem, gotować zalewając wrzącą wodą.

Arbuz – pomocny w nadciśnieniu

FAKT. Ze względu na to, że nadciśnienie jest chorobą układu krążenia rozpowszechnioną w naszej populacji, przeprowadzono liczne badania naukowe mające na celu znalezienie związków wspomagających jej leczenie. Do badań wybrano arbuza, ponieważ owoc ten stanowi najlepsze źródło L-cytruliny. Badania wykazały, że spożycie wyciągu z arbuza, który zawiera 6 g wspomnianego wyżej związku, zmniejsza wartość ciśnienia tętniczego krwi. Uzyskane efekty związane są z występowaniem L-cytruliny, która wykazuje



właściwości rozszerzające naczynia krwionośne, a co za tym idzie wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego.

Banany są tuczące

MIT. Często uważa się, że osoby odchudzające się powinny unikać bananów, ponieważ one tuczają. Fakt, 100 g tego owocu dostarcza ok. 95 kcal, więc jeden średni banan to ok. 140 kcal. Inne owoce mają mniejszą wartość energetyczną. Nie można zapominać o tym, że tuczy to, co dostarcza nadmiernej liczby kalorii w odniesieniu do potrzeb organizmu. Dlatego też



obecność banana w odpowiednio skomponowanej diecie nie zaszkodzi. Warto podkreślić, że owoc ten jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego (pomaga w walce z zaparciami), potasu i magnezu (polecany w nadciśnieniu) oraz witamin z grupy B. Dodatkowym plusem jest jego funkcjonalność. Nie wymaga specjalnych warunków przechowywania i transportu. Można zabrać go do pracy i szkoły. Nie trzeba też martwić się o brudne ręce wynikające z przygotowania do spożycia. Bananów unikać powinny jednak osoby chore na cukrzycę (średni indeks glikemiczny) oraz wykazujące nietolerancję glukozy.

Śliwka na zaparcia

FAKT. To prawda, śliwki działają korzystnie na przewód



pokarmowy. W szczególności suszone, bo zawierają kilkakrotnie więcej błonnika pokarmowego niż świeże owoce. Ze względu na sporą zawartość pektyn, zapobiegają powstawaniu zaparć, przez co zmniejszają zagrożenie chorobami jelita grubego. Zatem jeśli masz problemy z wypróżnianiem się, możesz dodać śliwkę suszoną do

jogurtu, kefiru czy maślanki, jak również do surówki. Należy jednak pamiętać, że suszone śliwki dostarczają trzy razy więcej kalorii niż świeże owoce (100 g / ok. 350 kcal). Śliwki zdecydowanie nie są wskazane dla osób cierpiących na cukrzycę, bo zawierają wysoką zawartość cukru. Unikać ich powinny również osoby mające problemy z trzustką i wątrobą, ponieważ nie są one dobrze tolerowane przez te organy. Zjedzone w większej ilości mogą powodować wzdęcia.

Jeżyny hamują rozwój raka jelita grubego

CIEKAWOSTKA. Naukowo stwierdzono, że jeżyny posiadają właściwości antyoksydacyjne, przeciwnowotworowe oraz przeciwzapalne. Z kolei jedne z najnowszych badań dotyczyło wpływu tych owoców na rozwój nowotworu lub stanu zapalnego jelita grubego. Doświadczenie przeprowadzono na dwóch szczepach myszy. Obie grupy zwierząt karmione były w „stylu zachodnim” (dieta bogata w tłuszcz, uboga w wapń i witaminę D). Naukowcy odkryli, że w obu szczepach myszy, których dieta została uzupełniona liofilizatem z jeżyn,



zaobserwowano efekt ochronny w jelicie grubym i odczynu. Częstość występowania nowotworu u myszy zmniejszyła się o 45%, a liczba guzów o 60%. Jeżyna hamuje rozwój nowotworów poprzez blokowanie specyficznego białka. Owoce te nie tylko zapobiegają powstawaniu stanu zapalnego jelita grubego i nowotworom, ale również mogą chronić organizm przed innymi chorobami, takimi jak choroby serca.

Jagody zapobiegają powstawaniu miażdżycy

CIEKAWOSTKA. Jedne z najnowszych badań naukowych sugerują, że jedzenie jagód może pomóc w zwalczaniu chorób układu krążenia i w walce z miażdżycą. W badaniu porównano wielkość zmian miażdżycowych u 30 młodych myszy laboratoryjnych. Zwierzęta karmiono 20 tygodni



dieta wzbogaconą w liofilizat jagody, co odpowiada ok. pół szkl. świeżych owoców. Badania wykazały aż o 58% mniejsze zmiany miażdżycowe u myszy żywionych dietą wzbogaconą w jagody w porównaniu ze zwierzętami karmionymi standardowo. Mechanizm działania nie jest jeszcze do końca znany. Przypuszcza się, że uzyskane rezultaty mogą być wynikiem zmiany aktywności czterech enzymów antyoksydacyjnych, zmniejszających stres oksydacyjny, który jest znanym czynnikiem ryzyka miażdżycy. W innych badaniach z kolei wykazano, iż jedzenie jagód w dzieciństwie i wczesnej dorosłości chroni przed występowaniem miażdżycy w późniejszych latach.

Wyciąg z aronii wpływa na regulację masy ciała i stężenie glukozy we krwi

CIEKAWOSTKA. Naukowcy sądzą, że za takie działanie odpowiada niezwykle wysoki poziom substancji zwanych antocyjanami. Literatura naukowa wskazuje na plusem spożycia aronii. Jedne z badań, które zostały przeprowadzone na szczurach niewrażliwych na insulinę, miały na celu ich ocenę pod kątem masy ciała, ilości tkanki tłuszczowej, regulacji poziomu cukru we krwi oraz markerów zapalnych. Zwierzęta, którym wraz z wodą podawano ekstrakt z aronii charakteryzowały się lepszymi wynikami niż te, które piły czystą wodę. Po 6 tygodniach okazało się, że szczury spożywające ekstrakt z aronii ważyły mniej. Podobne korzystne efekty stwierdzono, badając zawartość tłuszczu w organizmie. Zaobserwowano również, że zwierzęta, które piły wodę z ekstraktem aronii miały niższe stężenie glukozy we krwi i zmniejszony poziom trójglicerydów, cholesterolu i lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) w osoczu, w porównaniu do zwierząt kontrolnych (pijących czystą wodę). Zmiany te teoretycznie prowadzić mogą do obniżenia ryzyka rozwoju cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych u ludzi.

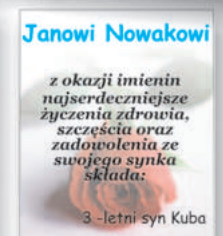
specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

**ŻYCZENIA PRZYJMOWANE SĄ
POD NUMEREM TEL. 56 682 26 80**

**Masz kłopoty z
wymyśleniem ciekawego
prezentu dla najbliższych?**

**Umieść życzenia
w naszym tygodniku!!!**

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



Siatkówka

Panie już po sezonie

LZS Wrocki wygrał Powiatową Ligę Piłki Siatkowej Kobiet. Turniej organizowany przez golubski OSiR składał się z czterech turniejów. Ostatni z nich rozegrano w niedzielę 5 grudnia.

W rozgrywkach uczestniczyło siedem zespołów. Każdy mecz rozgrywano do dwóch wygranych setów, natomiast każdy set tradycyjnie do 25 punktów. Sędzią zawodów był Zygmunt Kujawa. Triumfátorem rozgrywek są dziewczyny z LZS-u Wrocki, które wysunęły się na prowadzenie w ligowej tabeli podczas ostatniego, czwartego turnieju. Wcześniej liderem rozgrywek był zespół Adabetu:

- Przez trzy z czterech turniejów przodowałyśmy w tabeli. Niestety problemy kadrowe

spowodowane m.in. kontuzjami spowodowały, że pozostało nam cieszyć się z trzeciej lokaty - mówi Justyna Bestry z zespołu Adabet.

Z wyniku swoich podopiecznych zadowolony jest natomiast szkoleniowiec LZS-u Wrocki:

- Jesteśmy bardzo młodym zespołem trenującym stosunkowo od niedawna. Tym bardziej cieszy wygrana w tym turnieju. W tegorocznych rozgrywkach ligi przegraliśmy tylko jeden mecz i to na samym początku rozgrywek. Później były już tylko zwycięstwa - mówi Przemysław Wodzień, trener LZS-u.

ner LZS-u.

Kolejność końcowa ligi przedstawia się w następujący sposób:

1. LZS Wrocki, 2. OSiR Agrolók, 3. Adabet, 4. Wazówna B, 5. Olimpia Kowalewo, 6. UKS Victoria, 7. Wazówna A

Skład zwycięskiej drużyny: Monika Gajtowska (kpt.), Agnieszka Barczewska, Agnieszka Gabriel, Marta Gabriel, Agnieszka Żabińska, Wioleta Pawlewicz (libero), Dominka Papierska, Marcelina Sikora, Katarzyna Reich i Magdalena Dąbrowska.

PW



REKLAMA



PIZZERIA "Da noi"

Dorota Ćwik

ul. Fosa Jagiellońska 5, 87-410 Kowalewo Pom.
tel. 056 684 11 75 www.danoi.pl

**POLECAMY: KUCHNIĘ POLSKĄ I ORIENTALNĄ WŁOSKĄ
ORGANIZUJEMY IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE**

Iskra Ciechocin

Sportowa zima

Zarząd Iskry Ciechocin rozplanował zawody sportowe, które planuje zorganizować w najbliższych miesiącach.

Kalendarz układano tak, by przerwy między turniejami nie przekraczały dwóch tygodni. W ten sposób amatorzy sportu nie będą mogli narzekać na nudę. Sportowa zima w gminie Ciechocin rozpocznie się od I rundy turnieju piłki nożnej halowej 19 grudnia. 9 stycznia na parkiet hali w Nowej Wsi wyjdą amatorzy siatkówki na pierwszy turniej z tego cyklu. 23 stycznia zaplanowano drugi turniej o mistrzo-

stwo gminy w tenisie stołowym. Ubiegłoroczna edycja wypadła pomyślnie, a organizatorzy liczą w tym roku na duże zainteresowanie turniejem. 6 lutego po raz drugi na hali rywalizować będą piłkarze, a 20 lutego siatkarze. W marcu zaplanowano również dwa turnieje. 6 marca zakończą się rozgrywki piłki nożnej, a 20 marca zarezerwowano dla szachistów.

PW

Karate

Dwóch na podium

Trzech zawodników z Golubia-Dobrzynia wzięło udział w Mistrzostwach Polski Juniorów Polskiej Federacji Kyokushin – Kan Karate – Do, które odbyły się w Nowej Rudzie. Natomiast trener golubskiego klubu sensei Janusz Drywa – 2 DAN znalazł się w komisji sędziowskiej KATA i KUMITE.

Karol Zakrzewski stratował w KUMITE do lat 16. Nie udało mu się wejść do finału. Miłosz Foksiński i Łukasz Szykowski walczyli w KUMITE i KATA. Pierwszy w kategorii do lat 16., drugi do lat 14. Miłosz w KATA zajął czwarte miejsce, w KUMITE – trzecie i otrzymał brązowy medal. Łukasz w KATA również był czwarty, w KUMITE wygrał wszystkie swoje walki, zdobył złoty medal i tytuł Mistrza Polski Juniorów.

Walka nie była łatwa. W mistrzostwach startowało 186 zawodników zrzeszonych w 33 ośrodkach.

- Biorąc pod uwagę rangę zawodów – Mistrzostwa Polski – jest to jeden z większych sukcesów



W mistrzostwach wystartowało 186 zawodników

zawodników Golubsko-Dobrzyńskiego Klubu Karate Kyokushin - Kan - mówi prezes klubu, trener

i sędzieja Janusz Drywa.

(pw, kr)

fot. nadesłane



Dwóch zawodników z Golubia-Dobrzynia stanęło na podium podczas Mistrzostw Polski. Miłosz Foksiński zajął trzecie miejsce, a Łukasz Szykowski pierwsze

Piłka halowa

Pod dachem

12 grudnia w hali we Wrockach rozegrana zostanie drga kolejka ligi halowej piłki nożnej gminy Golub-Dobrzyń.

Podczas rozegranego w listopadzie pierwszego turnieju drużyny rozegrały dwa lub trzy mecze. W tabeli z kompletem punktów prowadzą zespoły Zryw Wrocki U-18, Nowogrodu, Białkowa i Karczewa. Sytuacja po drugim turnieju powinna wykrystalizować układ w tabeli. W tej chwili ostatnie miejsca z zerowym dorobkiem punktowym zajmują drużyny Pustej Dąbrówki, Owieczkowa i Węgierska. Na usprawiedliwienie tej ostatniej drużyny należy wspomnieć, że nie dojechała ona na pierwszy turniej.

W klasyfikacji strzelców przodują R. Dulczewski, S. Dziankowski z sześcioma trafieniami na koncie.

PW

2 KOLEJKA GMINNEJ LIGI HALOWEJ

NOWOGRÓD – KONSTACJEWO	10.00
SATURN OSTROWITE U-18 – OWIECZKOWO	10.30
PUSTA DĄBRÓWKA – KARCZEWO	11.00
KONSTACJEWO – SATURN OSTROWITE U-18	11.30
KARCZEWO – NOWOGRÓD	12.00
OWIECZKOWO – ZRYW WROCKI U-18	12.30
WĘGIERSK – BIAŁKOWO	13.00
ZRYW WROCKI U-18 – KONSTACJEWO	13.30
GAŁCZEWKO – SOKOŁOWO	14.00
PUSTA DĄBRÓWKA – OWIECZKOWO	14.30
BIAŁKOWO – GAŁCZEWKO	15.00
SOKOŁOWO – WĘGIERSK	15.30



SYTUACJA:

Po opuszczeniu pola gry przez zawodnika przeznaczonego do wymiany, jednak zanim zawodnik rezerwowy wszedł na pole gry, kierownictwo zrezygnowało z wymiany. Czy w takiej sytuacji zawodnik, który opuścił już boisko może powrócić do gry za zgodą sędziego?



DECYZJA:

TAK

Wymiana zawodników jest procesem, który kończy się w momencie wejścia zawodnika rezerwowego na pole gry. Jeśli rezerwowi nie wszedł jeszcze na boisko proces zmiany nie dokonał się i zawodnik z podstawowego składu może wrócić do gry. Gdyby rezerwowi wszedł na boisko powrót jego kolegi do gry byłby już niemożliwy

SYTUACJA:

Na meczu B-klasowej drużyny tuż przed wyborami na siatkach bramkowych rozwieszono banery kandydata na wójta. Sędzia nakazał ich usunięcie. Czy postąpił słusznie?



DECYZJA:

TAK

W innych dyscyplinach- na przykład w siatkówce reklamy są dopuszczane nawet na boisku. Widać to na zdjęciu powyżej. W piłce nożnej jest jednak inaczej.

Reprodukcja, zarówno stała jak i świetlna, przedstawiająca logo lub emblematy FIFA, federacji, związków krajowych, lig, klubów lub innych organizacji jest zabroniona na polu gry i wyposażeniu tego pola (włączając siatki bramkowe i powierzchnie nimi otoczone) podczas trwania gry.

100% SKUTEKCHNA... PRESTIŻOWA...

REKLAMA NA TELEBIMIE

Sz. Rypińska

ul. Sokolowska
ul. Piłsudskiego

TEL. 533 777 999

Szkoła przyszła do Ciebie

TAKA OKAZJA MOŻE SIĘ NIE POWTÓRZYĆ

Jesteś mieszkańcem województwa kujawsko-pomorskiego?

Jesteś osobą dorosłą?

Chcesz się kształcić?

Przyjdź do nas!

LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
DLA DOROSŁYCH

UZUPEŁNIAJĄCYM
LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
DLA DOROSŁYCH

SZKOLE POLICEALNEJ
DLA DOROSŁYCH
Technik prac biurowych, administracji, organizacji usług
gastronomicznych, BHP, informatyk, logistyki,
opiekun w domu pomocy społecznej

KURSY ZAWODOWE

Rolnik
Kucharz małej gastronomii
Mechanik pojazdów samochodowych

- ★ Zajęcia są bezpłatne
- ★ Zajęcia w pobliżu miejsca zamieszkania
- ★ Zajęcia motywująco-aktywujące
- ★ Kursy zawodowe
- ★ Nauka i integracja
- ★ Darmowe podręczniki
- ★ Dodatkowe zajęcia w Internecie
- ★ Zajęcia średnio co dwa tygodnie w systemie zaocznym
- ★ Kawusia i ciasteczka na zajęciach
- ★ Ty się uczysz, a my opiekujemy się Twoim dzieckiem
- ★ Doradztwo zawodowe

Projekt realizowany w ramach działania 9.3
"Upowszechnienie formalnego kształcenia ustawicznego"
Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki przez
Zespół Szkół, CKU w Gronowie
www.zsgronowo.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Zajęcia będą odbywać się w:

Zespół Szkół, Centrum Kształcenia Ustawicznego w Gronowie
Telefon punktu zamiejscowego: 795506842

Szkoły otwieramy m. in. w: Chełmży, Dobrczu, Suminie, Książkach, Lipnie, Lubiczu, Łochowie, Brąchnowie, Osieku nad Wisłą, Ostrowitach Rypińskich, Szczuce, Tłuchowie, Wielkim Rychnowie, Czernikowie, Złejwsli Wielkiej.