

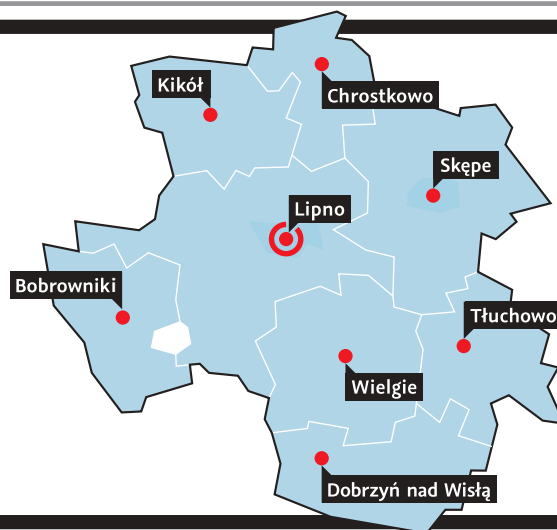
CZWARTEK
29 GRUDNIA 2016

ISSN: 1689-8664

1,99 zł
w tym 5% VAT

nr 52/2016 (407)

CLI



TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

W tym numerze:

Lipno

Nastolatkomie
okradli fryzjera

16-latek i jego starszy kolega napadli na salon fryzjerski przy ul. Mickiewicza. Być może udało się im ukryć łupy o wartości ponad 3 tys. zł, gdyby nie sprowadzili sami na siebie policji

str. 2

Gmina Lipno

Odrestaurowali cmentarz

Przez wiele lat ewangelicki cmentarz niszczał. Dzięki współpracy z fundacją Ari Ari mieszkańcy Brzeźna, wraz z sołtysiem Stanisławem Jagielskim i uczniami Szkoły Podstawowej w Maliszewie, postanowili to miejsce uporządkować

str. 3

Wywiad

Postanowienia noworoczne
– czy mają sens?

Jedni chcą rzucić palenie albo schudnąć. Inni marzą, by poprawić swoją sytuację materialną. Dlaczego przełom sprzyja podejmowaniu postanowień? Jak często realizujemy noworoczne założenia? Z socjologiem Andrzejem Twardzikiem rozmawiał Andrzej Korpalski



str. 4

Skępe

Wspomnienie księdza Piotra

W plockim seminarium duchownym powstaje praca magisterska o życiu i posłudze pochodzącego z Wólki, zmarłego przed dwoma laty, ks. Piotra Błońskiego. Znajdą się w niej również nasze wspomnienia o zmarłym

str. 25

Złodzieje nadal nieuchwytni

GMINA TŁUCHOWO ▶ Policjanci nadal walczą z plagą włamań i kradzieży na terenie gminy. Jak dotąd szajka włamywaczy działała pod osłoną nocy. Tym razem rabusie uderzyli w biały dzień



Kilka tygodni temu informowaliśmy o włamaniach i kradzieżach m.in. w Jasieniu. Łupem złodziei padły artykuły budowlane, sprzęt hydrauliczny, drobne narzędzia ślusarskie, a także rowery. Jak dotąd metody działania złodziei były takie same. Pracowali po cichu, bez użycia specjalistycznego sprzętu do przepiłowywania zamków. Wynosili przedmioty lekkie, łatwe do zabrania. Byli na tyle beczelni, że w ciągu jednej nocy odwiedzali po kilka posesji. Jak na razie nie ustalono sprawców włamań do garaży i budynków gospodarczych, a w Jasieniu znów doszło do zuchwałej kradzieży. Tym razem złodzieje nie czekali aż zapadnie zmrok, lecz zaatakowali w ciągu dnia.

Okradli sklep

Ostatnio pojawili się w jednym z miejscowych sklepów. Jak relacjonuje sprzedawczyni, do kradzieży doszło w poniedziałek 19 grudnia. Do sklepu przyszła młoda kobieta, która nie wzbudzała żadnych podejrzeń. Miała nieco ponad 20 lat i dość długie blond włosy. Poprosiła,

bym zważyła jej kilka rodzajów wędlin. Następnie chciała sporo paczek papierosów. Oczywiście podałam wskazany towar – wspomina sprzedawczyni. Dla wzbudzenia jeszcze większego zaufania, dziewczyna położyła na ladzie portfel i zajęła się pakowaniem zakupów. – W pewnym momencie poprosiła, abym zważyła jej pół kilograma ciasteczek i stwierdziła, że pójdzie zanieść zakupy do samochodu. Portfel nadal leżał na ladzie – dodaje ekspedientka. Kobieta zrobiła zakupy za ponad 300 złotych, jednak za nie nie zapłaciła. Po wyjściu na zewnątrz nie

REKLAMA

Centrum KREDYTOWE
Ewelina Jaworska

KREDYT DLA KAŻDEGO

ul. Piłsudskiego 3
87-600 Lipno
tel. 512 275 283

- GOTÓWKOWE
- KONSOLIDACYJNE
- SAMOCHODOWY
- HIPOTECZNY

wróciła nawet, by wziąć portmonetkę.

Najwyraźniej placówki handlowe to nowy cel rabusiów. W pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia doszło do włamania do sklepu w Julkowie. Ktoś przepiłował kraty w oknie i wybił szybę, wdzierając się do środka. Jako, że sklep znajduje się na terenie posesji, jeden z mieszkańców spłoszył złodziei. Nic nie zginęło, a tropem w sprawie może być... but zgubiony przez jednego z nich. Na razie o włamaniu nic więcej nie wiadomo, ale to kolejna sprawa do zbadania dla policji.

Powołali straż obywatelską

– Po tym, co w ostatnich

tygodniach dzieje się w naszej miejscowości, można już mówić o pladze kradzieży i włamań – mówi jeden z mieszkańców Jasienia. Ludzie boją się o swój dobytek oraz o własne bezpieczeństwo. – Obawiamy się spać we własnym domu. Bo skąd wiadomo, czy przypadkiem wtedy, w obrębie naszego gospodarstwa nie kręcą się złodzieje? Nie wiadomo również z jakimi zamiarami przychodzą – dodaje Krzysztof Ostrowski.

Mieszkańcy Jasienia postanowili walczyć ze złodziejami na własną rękę. – W nocy, co kilka godzin, wychodzimy na ulice wsi w patrolu obywatelskim.

dokończenie na str. 27

REKLAMA

KREDYT NA WYCIĄG Z KONTA

POZNAJ KORZYŚCI

kwota kredytu nawet do 100 000 zł

minimum formalności – wystarczy wyciąg z konta*

szybka decyzja kredytowa

długi okres kredytowania – nawet do 120 miesięcy

LIPNO
ul. 3 Maja 16 3/0
tel. 54 414 01 80

GET IN BANK

Tu opłacisz
swoje rachunki
po 2 zł

NR 1
W RANKINGU

* Dokumentowanie dochodów na podstawie wyciągu z konta możliwe jest dla źródeł dochodu jak: umowa o pracę (wyciąg z ostatnich 3 miesięcy wpływy z tytułu wynagrodzenia), emerytura, renta (wyciąg za 1 miesiąc z ostatnich 3 miesięcy wpływy z tytułu świadczenia), umowa zlecenie, umowa o dzieło (wyciąg z ostatnich 12 miesięcy wpływy z tytułu wynagrodzenia). Możliwość skorzystania z uproszczonej procedury dokumentowania dochodów oraz ostateczna decyzja i warunki kredytowania uzależniona są od indywidualnej oceny klienta, w tym jego zdolności i wiarygodności kredytowej.

Nastolatkwie okradli fryzjera

LIPNO ▶ 16-latek i jego starszy kolega napadli na salon fryzjerski przy ul. Mickiewicza. Być może udałoby się im ukryć łupy o wartości ponad 3 tys. zł, gdyby nie sprowadzili sami na siebie policji



ŁUPY MŁODOGIANYCH ZŁODZIEI

W nocy z 21 na 22 grudnia patrol prewencji zauważył na ul. Mickiewicza młodych mężczyzn, którzy na widok radiowozu schowali się w jednej z bram. Mundurowi zostawili auto w niewidocznym miejscu i sprawdzili, co się dzieje. Gdy zbliżali się na miejsce, otrzymali od dyżurnego informację o głośno zachowujących się osobach właśnie na tej ulicy.

— Kiedy funkcjonariusze byli blisko, mężczyźni zauważy-

li policjantów i zaczęli uciekać. Po krótkim pościgu jeden z nich został jednak zatrzymany. Gdy oddali go w ręce kolegów, którzy przyjechali na pomoc, patrol udał się sprawdzić pobliski teren. Tam po zastosowaniu zasadzki ujęli drugiego z mężczyzn — mówi Małgorzata Małkińska z KPP Lipno.

Jak się okazało, policjanci zaskoczyli ich w momencie, gdy wynosili sprzęt z salonu fryzjerskiego, do którego chwilę

wcześniej się włamali, wyłamując kratę w oknie. Sprawcami okazali się 16 i 17-latek z Lipna. 16-latek po wykonaniu czynności wrócił z mamą do domu, a 17-latek został zatrzymany w policyjnym areszcie. Właścicielka salonu wyceniła łączną wartość skradzionego mienia na 3150 zł. Część przedmiotów już udało się odzyskać. Obaj sprawcy usłyszeli zarzuty kradzieży z włamaniem.

(ak),

fot. KPP Lipno

OGŁOSZENIE

Kikół

Prezent dla policjantów

Policjanci z posterunku w Kikole otrzymali nowy sprzęt, który będzie wykorzystywany w codziennej służbie.



WÓJT KIKOŁA, PRZEDSTAWICIELE KPP LIPNO I P.O. KIEROWNIKA POSTERUNKU W KIKOLE Z NOWYM SPRZĘTEM

W Urzędzie Gminy Kikół odbyła się w czwartek 22 grudnia uroczystość przekazania policjantom nowego sprzętu. Wójt Józef Predekiewicz złożył go w obecności zastępcy komendanta powiatowego policji w Lipnie Piotra Czajkowskiego na ręce p.o. kierownika posterunku w Kikole asp. szt. Mariusza Trojanowskiego. — Do policjantów trafiło urządzenie do badania stanu trzeźwości, latarki z nasadkami do zatrzymywania pojazdów po zmierzchu, ulotki i broszurki dotyczące profilaktyki

alkoholowej oraz elementy odblaskowe — wyjaśnia Małgorzata Małkińska z KPP Lipno.

Zakup został sfinansowany ze środków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kikole. Sprzęt już trafił do policjantów. Wszystkie przedmioty będą wykorzystywane przez funkcjonariuszy w codziennej służbie na rzecz bezpieczeństwa na terenie gminy.

(ak),

fot. KPP Lipno

CUK | UBEZPIECZENIA

Największy wybór ubezpieczeń

- ◆ OC i AC
- ◆ Życie
- ◆ Domy / Mieszkania

Lipno, ul. 3 Maja 3 ☎ 54 287 34 78 www.cuk.pl

*Naszym Klientom
i ich Rodzinom
składamy najserdeczniejsze życzenia
wszelkiej pomyślności i sukcesów
w nadchodzącym Nowym 2017 Roku.
Rada Nadzorcza,
Zarząd i Pracownicy
GS Lipno*



TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO



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

Dział reklamy:
tel. (56) 682 26 80
e-mail: reklama@wpr.info.pl

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 4
tel. (56) 682 26 80
Wydawca:
Wydawnictwo
Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
Druk:
GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5

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

Odrestaurowali cmentarz

GMINA LIPNO ▶ Przez wiele lat ewangelicki cmentarz niszczał. Dzięki współpracy z fundacją Ari Ari mieszkańcy Brzeźna, wraz z sołtysem Stanisławem Jagielskim i uczniami Szkoły Podstawowej w Maliszewie, postanowili to miejsce uporządkować



NA ZJD. OD LEWEJ: KS. JACEK KOPCZYŃSKI, SOŁTYS STANISŁAW JAGIELSKI I KS. DAWID MENDROK

Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL

Po kilku miesiącach pracy, 20 grudnia na zabytkowym cmentarzu odprawiono nabożeństwo. Po wspólnej modlitwie ekumenicznej odsłonięta i poświęcona została pamiątkowa tablica. Cmentarz ewangelicki w Brzeźnie powstał najprawdopodobniej w I połowie XIX wieku. Usytuowany jest na wzniesieniu, na skraju wsi. Zachowało się tam kilkanaście nagrobków. Na płytach dostrzec można wyraźne, niemieckie nazwiska.

Wydawało się, że o pochowanych w tym miejscu nikt już

nie pamięta. Na pomysł odnowy cmentarza wpadł Stanisław Jagielski, ideę podchwycili wolontariusze z fundacji Ari Ari oraz mieszkańcy sołectwa. – Czasem tak niewiele trzeba, żeby zrobić coś wartościowego – mówi Stanisław Jagielski, sołtys Brzeźna. – Wystarczyło kilkunastu ludzi, trochę dobrej woli i efekt jest wspaniały. Mamy odrestaurowany cmentarz i piękne miejsce w sołectwie.

Mieszkańcy poświęcali swój wolny czas na wspólną pracę, która choć ciężka, dawała wiele sa-

tysfakcji. Ceremonię poświęcenia tablicy i nabożeństwo odprawili proboszcz parafii M. B. Częstochowskiej, ks. Jacek Kopczyński oraz proboszcz parafii ewangelicko-augsburskiej we Włocławku, ks. Dawid Mendrok. – Poprzez takie uroczystości, takie dokonania ludzi, wolontariuszy poznajemy siebie bliżej, poznajemy naszą wspólną historię – mówi ks. Mendrok.

Ceremonię odsłonięcia zakończyła wspólna pieśń. Po oficjalnej uroczystości zaproszono wszystkich do szkoły w Maliszewie na podsumowanie projektu „Zapomniane Cmentarze”, dzięki któremu ewangelicka nekropolia została odrestaurowana. Na terenie powiatu lipnowskiego jest jeszcze wiele niszczących, zapomnianych cmentarzy, wymagających renowacji. Wolontariusze oraz mieszkańcy Brzeźna pokazali, że wystarczy odrobina dobrej woli i można coś z tym zrobić.

Tekst i fot. (mb)

Lipno

Uratowali desperata

Szybka reakcja policjantów pozwoliła uratować życie 51-letniemu mieszkańcowi Lipna, który chcąc popełnić samobójstwo, zażył tabletki i napił się alkoholu.

W poniedziałek 19 grudnia dyżurny lipnowskiej komendy otrzymał niepokojącą informację od funkcjonariusza z Włocławka. Dzwoniący do tamtejszej policji mężczyzna oświadczył, że z rozmowy z kolegą wywnioskował, iż ten chce popełnić samobójstwo. W takich wypadkach zawsze ważny jest czas, dlatego dyżurny wysłał na miejsce patrol ruchu drogowego, który znajdował się najbliższe domu 51-latka. Na miejscu nikt nie otwierał drzwi, a z rozpytania pracowników, którzy układali kostkę brukową na ulicy oraz sąsiadów, policjanci dowiedzieli się, że lipnowianin był widziany kilka godzin temu i prawdopodobnie pozo-

stawiwszy pojazd, udał się pieszo w kierunku centrum miasta. – Funkcjonariuszom udało się ustalić telefon do mężczyzny, jednak ten nie odpowiadał. Gdy wrócili do domu 51-latka, drzwi otworzyła córka mężczyzny. Na wielokrotne wołanie nikt nie odpowiadał, więc policjanci postanowili sprawdzić pomieszczenia. Nieprzytomnego mężczyznę znaleźli dopiero w piw-

nicy. Natychmiast wezwali pogotowie i rozpoczęli akcję reanimacyjną. Po kilku minutach udało się przywrócić mu czynności życiowe jednak kontakt z niedoszłym samobójcą był utrudniony – mówi Małgorzata Małkińska z KPP Lipno.

Policjanci znaleźli na parterze domu, w koszu kuchennym, opakowania po lekach, które zażył 51-latek. Wiadomo, że wypił także alkohol. Przybyła na miejsce załoga karetki pogotowia zdecydowała o natychmiastowym przewiezieniu go do szpitala, gdzie po przeprowadzonych czynnościach ratunkowych pozostał na obserwacji.

(ak)

CLI

REKLAMA W CLI

ZADZWOŃ

TEL. (56) 682 26 80

REKLAMA

DOM W CENIE MIESZKANIA



- na terenie osiedla żłobek, przedszkole i minimarket,
- 700m do centrum Lubicza – pasaż handlowy, szkoła podstawowa, apteka, poczta, przychodnia,
- 100m od osiedla przystanek MZK linii 35,
- blisko tereny rekreacyjne lasy i jezioro,

96m², Lubicz Górny/Krobia,
tel. 887 88 44 88,
biuro@dolinadrwecy.com.pl,
dolinadrwecy.com.pl

Postanowienia noworoczne – czy mają sens?

WYWIAD ▶ Jedni chcą rzucić palenie albo schudnąć. Inni marzą, by poprawić swoją sytuację materialną. Dlaczego przełom sprzyja podejmowaniu postanowień? Jak często realizujemy noworoczne założenia? Z socjologiem Andrzejem Twardzikiem rozmawiał Andrzej Korpalski



Andrzej Twardzik wykłada socjologię w Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku. Ma za sobą także karierę dziennikarską (m.in. pracę w Polskiej Agencji Prasowej) oraz muzyczną. Grał na perkusji w zespole z Markiem Jackowskim, legendą Maanam. W rozmowie z nami podjął się analizy postanowień noworocznych.

– **Czemu podejmujemy takie postanowienia?**

– Postanowienia noworoczne, które sobie zakładamy, są związane z przełomem. Coś się kończy, wchodzimy w nowy rok, a w naszej naturze jest instynktowne pragnienie zmian w nowym etapie. Z moich obserwacji i rozmów wynika, że mała część społeczeństwa jest negatywnie nastawiona do swoich marzeń i pragnień, z góry zakładając, że w kolejnym roku nic się nie zmieni. Jednak większość z nas marzy o zmianach na lepsze. O dziwo więcej takich pragnień mają mężczyźni, choć z kolei są bardziej konkretni od kobiet. Kobiety marzą czasem o sprawach mniej realnych. Plany mężczyzn sprowadzają się do kupna lepszego auta czy zmiany pracy. Np. moje studentki chciałyby w kolejnym roku poznać atrakcyjnego mężczyznę. Ale konkretnej charakterystyki już nie podają.

– **Co najczęściej zakładamy sobie na kolejny rok?**

– Niezależnie od wieku mo-

ich rozmówców, najczęściej życzymy sobie zdrowia. Mówimy, że jak będzie zdrowie, to wszystko będzie. Starsi ludzie życzą sobie także, by mieli pociechę z dzieci i wnuków, by na starość miał się nimi ktoś opiekować. Są to niekiedy nawet krótkotrwałe życzenia, na najbliższy rok. U młodych różnicowanie jest większe. Studenci chcą dobrnąć szczęśliwie do egzaminów i zdobyć dyplom. Kobiety postanawiają ułożyć sobie życie. Często mówią, że chciałyby poprawić swój status materialny u boku przystojnego mężczyzny. Co ciekawe, studenci rzadko mówią, że chcieliby poznać ciekawą kobietę. Są też ludzie, którzy mają cele bardziej przyziemne, jak awans o jeden stopień w pracy. A niektórzy marzą po prostu o przyjemnościach.

– **Zdarza się, że ktoś „postanawia” wygrać w Lotto?**

– Zdarzają się tacy ludzie i to niekoniecznie wśród młodych. Ale to nie są częste postanowienia. Są za to osoby, które mówią, że gdyby wygrały znaczne pieniądze, to ich część przeznaczyłyby na cele charytatywne. Inni mówią, że nikomu by nic nie dali, bo im też nikt nic nie dał w życiu. Rzadko jednak o tym mówimy, by nie narażać się na śmieszność.

– **A miewamy postanowienia altruistyczne?**

– Są tacy ludzie, których za-

mierzeniem na przyszły rok jest zrobienie czegoś dobrego dla innego człowieka. Najczęściej są to kobiety. Chodzi np. o pomoc w formie wolontariatu, pracę w hospicjum, czy szpitalu.

– **Moda na postanowienia noworoczne to zachodni trend?**

– Postanowienia noworoczne są immanentne dla naszego społeczeństwa i nie sądzę by były to naleciałości z Zachodu. Jednak w związku z rozwojem mediów i nawałem reklam, wiele dążeń jest inspirowanych właśnie nimi. Pokazywane są rzeczy, o których istnieniu być może nie wiedzieliśmy i nagle dążymy do nich.

– **Czy swoje postanowienia realizujemy?**

– Jeżeli są to postanowienia na miarę naszych możliwości finansowych, środowiskowych czy zawodowych, to dążymy do nich w sposób konsekwentny i jest duża szansa na ich realizację. Jeśli to zależy od innych ludzi, wtedy jest trudniej. Czasem nasze dążenia rozbijają się o mur niechęci otoczenia. Rzucanie palenia czy odstawienie alkoholu udaje się rzadko. Są jedynie wyjątki, gdy to się sprawdza. Mam znajomych którzy obiecywali rzucenie palenia, a w kwietniu już widziałem ich z papierosem.

– **Rzucenie palenia jest dość częstym i bardzo trud-**

nym postanowieniem. Dlaczego?

– Częściowo to nałóg jest silniejszy, ale działa również wpływ otoczenia. Jeśli ja cały czas palę, przebywam w środowiskach, w których modne jest palenie. Inni palą, a ja nagle rzucam, wtedy wytwarza się presja. Wszyscy mnie częstują i moja silna wola słabnie. Poza tym nie mogę się wyłamać, aby nie zostać zepchniętym na margines. To jest socjologiczna zasada dostosowania się do środowiska. Ono ma bardzo duże znaczenie przy dotrzymywaniu postanowień.

– **Czy podejmowanie postanowień jest dobre?**

– Wyznaczenie sobie celów, postanowień jest bardzo dobre dla naszej psychiki. Powinniśmy akcentować nasze pragnienia i dążyć do obranych celów. To świetna autoterapia. Wówczas wiemy, że mamy siłę, że do czegoś się nadajemy, nie poddajemy się bierności. Inną kwestią jest realizacja, ale sam moment postanowienia to bardzo dobry symptom dla każdego z nas. Postanawiamy coś, to bardzo pozytywna sprawa i to zarówno dla nas, jak dla rodziny i znajomych. Z tym zastrzeżeniem, że postanawiamy coś, co zyska akceptację społeczną. W przeciwnym razie będzie trudno, poczu-

jemy się jak Syzyf, którego głaz zawsze spadnie.

– **Czy ze swoimi postanowieniami warto się afiszować, choćby na Facebooku?**

– Ja bym przestrzegał przed czymś takim. Może się zdarzyć, że nawet najpiękniejszą ideę czy ambitne postanowienie ktoś po prostu obśmieje. Złośliwców w internecie nie brakuje, a to może nam podciąć skrzydła. Jeśli napiszemy o naszym silnym postanowieniu, a potem przeczytamy opinie typu: nie wygłupiaj się, odpuść, to nas zniechęci.

– **Jakiej rady udzieliłby pan wszystkim postanawiającym?**

– Najważniejsza jest wiara we własne siły. Oglądajmy się na otoczenie, ale tylko na tyle, by nasze dążenia nie były sprzeczne z panującymi zwyczajami i uwarunkowaniami. Wierzmy w swoje marzenia. Swoje dążenia dobierajmy zgodnie z możliwościami, ale zostawmy sobie pewien pierwiastek polotu, nieskrępowanej ambicji. Może to być nawet coś odrealnionego, ale to zawsze nas poniesie jeszcze wyżej. Możemy tego nie zrealizować, ale przecież może nam się jednak udać, a wtedy radość jest podwójna. Otaczajmy się ludźmi życzliwymi, oni będą nas wspierać w realizacji postanowień.

– **Dziękuję za rozmowę.**

REKLAMA

KREDYTY POŻYCZKI UBEZPIECZENIA

PRZYJDŹ PRZEKONAJ SIĘ SAM!

JUŻ OTWARTE
 ul. Wyszyńskiego 1
 (na rogu ul. 3 Maja)

ZAPRASZAMY

DOM FINANSOWY

TANIE OPŁATY W JEDNYM MIEJSCU

Szczęśliwego Nowego Roku

Na ten rok życzę wam z głębi serca: marzeń i sił do ich realizacji, radości i osób, z którymi można je dzielić, przyjaciół i wiary w to, że zawsze będą przy Was. Miłości, radości uśmiechów na twarzy każdego dnia. Przede wszystkim zdrowia, które pozwala nam przetrwać najgorsze. Żeby ten rok 2017 był lepszy od 2016

Paulina



W nowym roku każdemu z moich bliskich, znajomych, rodzinie życzę, aby dążyli do spełnienia swoich małych, dużych czy wielkich marzeń. Życzę, by nadchodzący rok był lepszy w sprawach finansowych, sercowych oraz zawodowych. Przede wszystkim życzę dużo zdrowia, bo bez niego wszystko inne staje się nieważne

Agnieszka



W nowym roku życzę wszystkim pomyślności, potęgi miłości, siły młodości, samych spokojnych, pogodnych dni i mnóstwa cudownych chwil

Anna



Standardowo życzę zdrowia, szczęścia, powodzenia w życiu prywatnym i zawodowym. No i oczywiście, żeby nie było tak banalnie, to abyśmy w przyszłym roku spotkali się w tym albo i jeszcze większym składzie

Daniel



Składam wszystkim życzenia szczęśliwego nowego roku, a motocyklistom i motocyklistom bezpiecznej jazdy na dwóch kółkach w 2017 roku - prezes Wielickiego Klubu Motocyklowego,

Janusz



W nowym roku życzę wam wszystkim dużo uśmiechu, siły i wytrwałości w dążeniu do celu, aby wszystkie wasze plany, marzenia spełniły się. Życzę także sukcesów w pracy, tylko słonecznych dni, przyjaźni, miłości, zdrowia i szczęścia, no i czego tylko zapragniecie w tym 2017 roku

Karolina



Niech nowy rok będzie pozbawiony przykrości i oby składał się z samych radości. Tego życzę zarówno sobie, całej mojej rodzinie oraz wszystkim znajomym, a także wszystkim ludziom na świecie

Łukasz



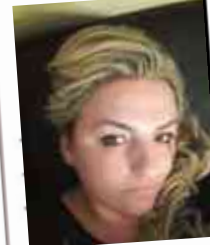
Przede wszystkim życzę zdrowia, bo bez tego wszystko inne nie ma znaczenia, miłości i ciepła rodzinnego, które daje wsparcie w innych dziedzinach życia, a także wiary, że nasze marzenia mogą się spełnić właśnie w tym, nadchodzącym roku

Magda



Wszyscy życzą zdrowia, szczęścia i pomyślności i oczywiście trudno do tych życzeń się nie przyłączyć. Ale życzę także dużo uśmiechu na co dzień, więcej wolnego czasu dla siebie i rodziny oraz obcowania z dobrymi ludźmi

Marzena



W nadchodzącym nowym roku wszystkim czytelnikom życzę, by każdy kolejny dzień był lepszy od poprzedniego, a problemy niech będą motywacją do zabiegania o realizację swoich planów i osiągnięcia sukcesów

Konrad



OGŁOSZENIE

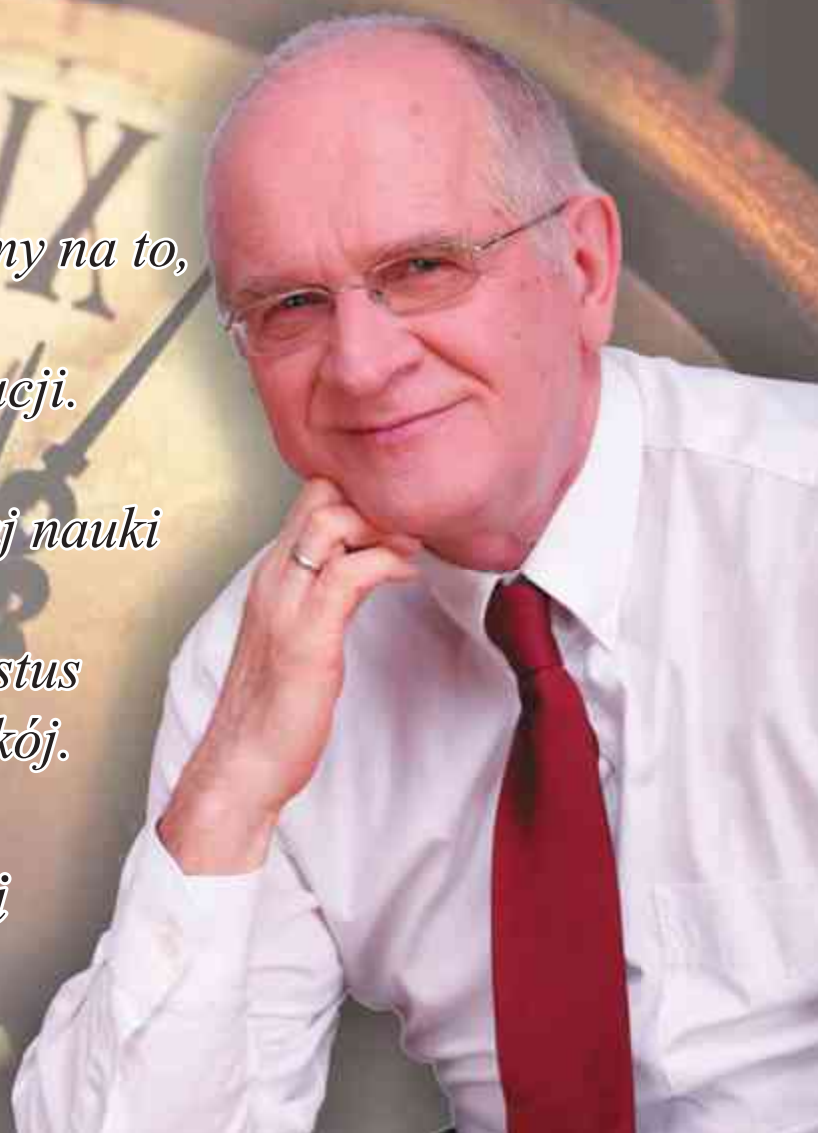
Szanowni Państwo,

Nowy Rok to niezwykły czas, w którym z nadzieją i zainteresowaniem patrzymy na to, co przed nami. Z głębi serca życzę, aby był on czasem spełnienia i samorealizacji.

Niech każdy dzień tego nowego roku przynosi olbrzymią dawkę pozytywnej życiowej nauki i cennego doświadczenia.

Życzę Państwu, aby nowo narodzony Chrystus wlewał Wam w serca miłość, nadzieję i pokój.

*Krzysztof Czabański
Poseł na Sejm RP*



Herody, bałaganioze i gwizduchy

ZWYCZAJE LUDOWE ➤ W każdej kulturze koniec starego roku i początek nowego to szczególny okres, czas przejścia. Można zajrzeć w przyszłość, ale też złe moce wychodzą na świat i trzeba się przed nimi chronić. Właśnie teraz należy zapewnić sobie szczęście a złe precz odczynić, aby w nadchodzącym nowym roku się darzyło, a pech z lat poprzednich za nami się nie ciągnął



ZESPÓŁ „KARTUZY” GRA NA BURCZYBASIE
(ŹRÓDŁO INTERNET)

Nie inaczej jest z naszym pięknym regionem, który z etnograficznego punktu widzenia jest częścią ziemi chełmińsko-dobrzyńskiej. Z punktu widzenia historii to dwa odrębne regiony, z odrębnymi dziejami, które trafiły po rozbiorach pod władanie dwóch różnych zaborców. Ziemia dobrzyńska, przypadła Rosji, natomiast ziemia chełmińska stała się częścią Prus. Mimo tego obyczajowość, a także język są na tych terenach tak podobne, że etnografowie i lingwiści traktują je jako jedną całość. Przebogata kultura ludowa naszego regionu zna wiele obyczajów noworocznych, które warto przypomnieć. Żyjemy w czasach gloryfikacji kultury szlacheckiej, natomiast zwyczaj, pieśni i tradycje ludu wiejskiego traktowane są po macoszemu. Aby zatem pamięć o dawnych tradycjach nie zaginęła, posłuchajcie, jak to na naszych ziemiach Nowy Rok witano.

W Nowy Rok

z pełnym brzuchem

Wyobraźcie sobie, że specjalne menu sylwestrowe wcale nie jest nowoczesnym wymysłem, wręcz przeciwnie, przodkowie nasi od dawna witali Nowy Rok, napełniając brzuchy specjalnie dobranymi potrawami. Przede wszystkim w sylwestrowy wieczór należało zjeść tłusto i do syta, aby tak przez cały rok móc biesiadować. Najczęściej jedzoną wtedy potrawą była prażucha, zwana też lamieszką lub lemieszką. W zależności od regionu, przygotowywano ją z gotowanych ziemniaków i mąki pszennej, żytniej albo gryczanej lub też samej mąki, zagotowanej na gęsto i okraszonej skwarkami ze słoniny lub boczku. Współczesnych konsumentów ten opis może nieco przerażać, ale zapewniam jest to bardzo smaczna i szalenie sycają

strawa.

Prażuchę należało nie tylko jeść, ale też pomazać nią sobie twarz, oczywiście, gdy gorąca masa na talerzu nieco przestygła. Zabieg ów, najchętniej wykonywany przez dzieci, miał zapewnić sytość i dostatek w nadchodzącym roku. W ramach uczynności sąsiedzkiej dobrze było również pomalować prażuchą okna w chałupie sąsiada.

Pisał o tym obyczaju, niewątpliwie znanym w całej Polsce, Zygmunt Gloger w „Encyklopedii Staropolskiej”. Wymieniona w tekście mąka hreczana, to po prostu mąka gryczana, od innej nazwy gryki – hreczka.

„Uprzywilejowaną potrawą na ostatnią wieczerzę roku jest lemieszka z mąki pszennej, żytniej lub hreczanej. Gotują jej sporo. Młodzież przy spożywaniu uderza się nawzajem łyżkami po policzkach, a potem sąsiadom okna maże z nadwórze, a to, jak mówią, na znak, żeby w ciągu nowego roku mieli wszyscy usta i domy pełne chleba. Wieczór ten nazywa się szczodrym, a winszowanie po domach zowie się chodzeniem po szczodrakach, szczodrówkach, za „nowem latkiem.”

Obfite plony miało gwarantować nasycenie przez gospodarza przed posiłkiem po szczypcie owsa na każdy róg stołu. Na sylwestrowym stole nie mogło też zabraknąć mięsa, zwłaszcza zaś wieprzowiny, musiało się również znaleźć coś mocniejszego, proszę się więc nie bocić na tych, którzy lubią sobie tego wieczoru golnąć. Oni przecież kultywują tradycję, w której jednak, przypominam, nie było nic o siadaniu za kierownicę po spożyciu owych mocniejszych napitków.

Wracając jednak do czasów dawnych, w których raczej się na

koźle wozu zasiadało niż za sterami dowolnego pojazdu mechanicznego, wspomnieć należy, że i 1 stycznia jadła musiało być w bród, podobnie zaś jak na Sylwestra nie był to poczęstunek dietetyczny.

– W Nowy Rok wstawano bardzo wcześniej i obmywano się w zimnej wodzie – mówi Magdalena Ziółkowska-Mówka z Działu Folkloru Muzeum Etnograficznego w Toruniu. – Na dno miski kładziono monetę, która miała przynieść zdrowie i urodę. Powszechne było przekonanie, że jaki jest Nowy Rok, taki będzie cały rok, dlatego starano się go spędzić w spokoju, zgodzie i przy suto zastawionym stole. Na obiad gospodynie podawały kraszony groch z kapustą, kiełbasę, mięso oraz piwo. Tego dnia nie mogło zabraknąć jedzenia, przede wszystkim chleba, który miał zapewnić dostatek przez cały rok.

Obyczajem było, że nietknięty bochen świeżego chleba kładziono na stole rankiem 1 stycznia i nie ruszano go aż do następnego dnia. Dzięki temu magicznemu zabiegowi chleba miało nie brakować na stole przez cały rok.

W okresie świąteczno-noworocznym wypiekano także, zwłaszcza na ziemi chełmińskiej, nowe latka, czyli lepione z ciasta drożdżowego lub chlebowego figurki, przedstawiające zwierzęta domowe i dzikie. Należało je zanieść do poświęcenia, a potem nakarmić nimi gospodarską żywinę, aby wszystko dobrze się chowało i nie chorowało w nowym roku.

Między Bożym Narodzeniem a Trzema Królami każda gospodyni zaś piekła szczodrzaki. Cóż to było takiego?

– Kruche ciastka z cukrem, wypiekane przez gospodynie na ziemi dobrzyńskiej – mówi Andrzej Szalkowski, dyrektor Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej w Rypinie. – Miały one kształt zwierząt, najczęściej tych, które były obecne przy narodzeniu Jezusa, jak osioł, wół, owce i tak dalej. Obdarowywano nimi kołędników.

Na ziemi chełmińskiej szczodrzaki, zwane też szczodrakami, miały nieco inną postać. Były to wypieki drożdżowe, które przybierały kształt bułeczek, rogali albo precelków, w środku zaś, jeśli mijający rok był urodzajny i gospodyni miała pełną spiżarkę, znajdowało się nadzienie. Bywało ono różne, mógł to być biały ser na słodko, kapusta z grzybami, albo farsz mięsny, zależnie co tam piekającej je kobiecie w duszy zagra-

ło i co miała pod ręką. Jeśli rok był chudy, wtedy szczodrzaki były małutkie i pozbawione nadzienia. To bardzo stare pieczywo obrzędowe było zwyczajowym wynagrodzeniem dla kołędników i herodów.

Gwizdy, szopkarze i herody

– Na ziemi dobrzyńskiej czczono Epifanię, czyli święto Trzech Króli – mówi Andrzej Szalkowski. – Od Bożego Narodzenia do Trzech Króli po wsiach ziemi dobrzyńskiej wędrowały zastępy różnego rodzaju kołędników.

Już w czasie adwentu po wsiach chodzili szopkarze, czyli chłopcy, a bywało że i mężczyźni, z szopkami z kilku deseczek lub sklejki, w których znajdowały się figurki, z gliny, tektury albo drewna, czasami malowane, czasami w strojach ze ścinków tkanin. Figurki te były przedstawieniem narodzenia Pańskiego. Szopkarze śpiewali pastorałki, czasami też odgrywali sceny jasełkowe, a jak kto zręczniejszy był do techniki, demonstrował jak to się figurynki w jego szopce ruszają. W tym samym okresie w trasę ruszały gwizdy, zwane też gwizdźdami, gwiozdkami, gwizduchami albo gwiazdorami. Były to grupy kołędnicze, których znakiem rozpo-

znawczym była kolorowa gwiazda na kiju oraz poprzebierane maski jej towarzyszące. Wędrowali zatem z nimi m.in. koza, niedźwiedź i koń, diabeł, diad z babą, bocian, policjant, kominiarz i śmierć. Nieodmienną częścią ich występów, z reguły improwizowanych, chociaż bywało, że teksty przekazywano z pokolenia na pokolenie, była hałaśliwa muzyka. Dobywano ją z diabelskich skrzypiec, instrumentu o kształcie kojarzącym się nieco z miotłą. Był to długi drąg, uwieńczony rzeźbioną w drewnie głową o paskudnej gębie, a odzianą w kapelusz, który do ronda przymocowane miał brzękadła. Tuż poniżej głowy zamocowane były kołeczki, do których przywiązano dwie lub trzy struny. Drugi koniec tych strun przytwierdzony był do znajdującej się poniżej połowy kija deski w kształcie skrzypiec. Tam też ulokowane było pudełko, wypełnione drobnymi przedmiotami. Kiedy muzyk grał na diabelskich skrzypcach, nie tylko szarpał struny, ale również energicznie uderzał dolnym końcem instrumentu o ziemię, brzękadła dzwoniły, a przedmioty w skrzyneczce grzechotały głośno.



KOŁĘDNICY Z GWIAZDĄ I KOZĄ NA STAREJ POCZTÓWCE
(ŹRÓDŁO INTERNET)



**LANIE WOSKU BYŁO TEŻ TRADYCJĄ NOWOROCZNĄ
(ŹRÓDŁO INTERNET)**

Innym instrumentem, z którego chętnie korzystały gwizduchy, był burczybas, który na nasze tereny zawędrował chyba z Kaszub. Burczybas, zwany inaczej brumtopem, to beczka w której denko zastąpiono dobrze napiętą skórą, z otworem pośrodku. Przez ten otwór przeciąga się włosie z końskiego ogona, które, pociągane zwilżonymi dłońmi, wprawia membranę w drganie i sprawia, że burczybas wydaje niski, burczący odgłos, mogący się kojarzyć... fizjologicznie.

W takiej to oprawie muzycznej gwizdy wchodziły do chałup, składając dowcipne wierszowane życzenia, rozśmieszając i płatając figle. Kominarz na przykład sprawdzał, czy aby paleniska są czyste, smoląc przy tym sadzą każdego, kto się nawinął. Policjant wystawiał domownikom mandaty za różne dziwne wykroczenia, na przykład za brak śniegu, bocian zaś szczypał wszystkich dziobem, a jeśli uszczypnął dziewczynę, ta mogła się spodziewać dziecka w nadchodzącym roku. Ich wesoła działalność kończyła się, gdy nastawał dzień Trzech Króli, wtedy bowiem na scenę wkraczały herody, grupy odgrywające sceny z narodzin i życia dzieciątka Jezus, z udziałem, jak można się domyślić, nikczemnego króla Heroda. W sceny te wplatanio humorystyczne motywy ludowe.

– Od Bożego Narodzenia do Nowego Roku stroniono od ciężkich prac – mówi Magdalena Ziółkowska-Mówka. – W okresie tym domy odwiedzali kolędnicy, którzy za występy i składane życzenia otrzymywali datki w postaci poczęstunku lub pieniędzy. Przebierańców chętnie witano, bowiem wierzone, że w domu, który odwiedzają, panować będzie pomyślność.

Każdy chciał wiedzieć co Nowy Rok niesie

Któż by nie chciał wiedzieć, co to się jemu w nowym roku przydarzyć może? Ciekawość jest przecież rzeczą ludzką, a najbardziej ciekawe były oczywiście niezamężne dziewczyny. Kiedyś, gdy rozwieść się nie było można, a samotnej kobiecie ciężko było w życiu, zamążpójście było szalenie ważną kwestią, a jakoś kan-

dydata na męża miała kluczowe znaczenie. Dziewczyny szukały metod na zajrzenie za zasłonę przyszłości, żeby sprawdzić, czy ten właściwy chłopak już tam stoi. Całe mnóstwo wróżb, obecnie kojarzonych z andrzejkami i katarzynkami, pierwotnie było obyczajami sylwestrowymi.

– Panny na wydaniu oraz kawalerowie chcieli się dowiedzieć, czy w nadchodzącym roku zmienią swój stan cywilny – mówi Magdalena Ziółkowska-Mówka. – Popularne były wróżby polegające na liczeniu różnych przedmiotów. Podobnie czynili mieszkańcy ziemi chełmińskiej oraz dobrzyńskiej. W Rogowie (pow. rypiński) panny wyjmowały ze strzechy garść słomy i liczyły wydobyte żdźbła – liczba parzysta zapowiadała odnalezienie pary w najbliższym roku i ślub. Tak samo interpretowano parzystą liczbę sztachetek w płocie, które dziewczyna zdołała objąć swymi ramionami. Panny kładły do miednicy z wodą wianki (Chrostkowo – pow. lipnowski), igły (Sumin – pow. brodnicki) lub krótkie słomki (Pluskowęsy, Ostrowite, Lisewo, Chełmonie – pow. golubsko-dobrzyński; Orłowo – pow. wąbrzeski), ich połączenie zapowiadało rychłe wesele. W Łopatkach (pow. wąbrzeski) rzucono za siebie pantofel, jeśli spadł czubkiem naprzód, oznaczało to ślub. Powszechnie znaną wróżbą było lanie wosku lub ołowiu na wodę i odczytywanie przyszłości z otrzymanych kształtów. Tego wieczoru zwracano również szczególną uwagę na zachowanie zwierząt. W Suminie (pow. brodnicki) i Wichowie (pow. lipnowski) młodzi wierzyli, że ich wybranek lub wybranka przybędzie ze strony, z której dobiega szczekanie psa. W Wiewiórkach (pow. wąbrzeski) panna stuknęła do drzwi kurnika, jeśli usłyszała koguta, oznaczało to, że w nadchodzącym roku zostanie żoną.

Do wróżenia używano też figurek z ciasta. Brano nowe laski w kształcie krzyża, obrączki, kolebki i różańca, przykrywano odwróconymi do góry dnem talerzykami, a która dziewczyna chciała sobie powróżyć, wybierała jedno naczynie. Jeśli pod wska-

zanym przez nią talerzem był krzyż, wróżyło to rychłą śmierć, kolebka zwiastowała przyjście na świat dziecka, obrączka zamążpójście, a różaniec karierę za murami klasztoru.

Gospodarz mógł sobie powróżyć, wyciągając żdźbła ze stojącego w kącie izby snopa nieomłóconego zboża. Takie snopy, kolorowo przybrane, były tradycyjnym elementem bożonarodzeniowego wystroju, zanim w naszych chałupach zagościły zapożyczone z Niemiec choinki. Jeśli wyciągnięte żdźbło było długie i miało kłos, w którym zachowały się ziarna, wróżyło rok urodzajny i obfite plony, jeśli jednak było krótkie, zakończone kłosem pustym, albo w ogóle kłosa nie miało, zwiastowało kiepskie zbiory i głodny rok.

Bałaganioze i psotniki

Noc sylwestrowa to jedna z tych magicznych nocy, kiedy dusze umarłych mogą spacerować po ziemi, a wraz z nimi wszelkie nadprzyrodzone istoty. Ponieważ nie wszystkie one są miłusie i życzliwe śmiertelnym, ludzie robili co w ich mocy, żeby tych zaświatowych gości trzymać z dala od chałup. Hałasowano zatem za pomocą kołatek albo instrumentów muzycznych, przydawali się też domowi producenci decybeli, czyli dzieci. Wyganiało się otóż dzieciszki na dwór i kazało im się wrzeszczeć z całej siły, co czyniły, niewątpliwie w upojeniu, dorośli zaś mogli pławić się w błogim poczuciu, że zadbali o bezpieczeństwo w domu i zagrodzie. Ten zwyczaj praktykowano na przykład we wsi Wichowo w powiecie lipnowskim.

– W wiosce Rojewo, w powiecie rypińskim, w której większość mieszkańców stanowiły osoby pochodzenia szlacheckiego, stosowano inny sposób – mówi Andrzej Szalkowski. – Tam po wsi chodziła orkiestra strażacka, grając jak najgłośniej aż do północy. Przy jej muzyce wyprawiano też tańce.

Znanym zwyczajem, zarówno na ziemi dobrzyńskiej, jak i chełmińskiej, było pękanie z batów.

– Fornale czy chłopcy, wykorzystując baty do poganiania zwierząt albo takie zrobione przez siebie specjalnie na tę okazję, chodzili w wigilię Nowego Roku po wsi i strzelali z nich. – tłumaczy Andrzej Szalkowski. – Takie strzelanie nazywało się pękaniem. Tam gdzie był dwór, pękanie zaczynano właśnie we dworze, po czym pękający obchodzili całą wieś. Gdy przychodzili pod chałupę, dwóch z nich wchodziło do środka i składało mieszkańcom życzenia. Za to dostawali wódkę, przekąskę albo drobne pieniądze, za które później wyprawiano zabawę.

Baty do pękania miawały specjalne zakończenie, wykonane z kawałka płótna lub skóry węgorza i zwane pękawką. Służyło ono, jak łatwo się domyśleć, do zwiększenia głośności dźwięku, produkowanego przez strzelający bat.

Innym dobrze znanym obyczajem, który w szczątkowej formie przetrwał do dziś, było czynienie psot w noc sylwestrową.

– Psotnicy mogli na przykład rozmontować wóz, po czym zmontować go znowu, ale na dachu chałupy albo obory. – mówi Andrzej Szalkowski. – Malowano też szyby w oknach chałup na czarno, żeby domownicy rano pomyśleli, że wciąż jest noc. Zdarzały się i żarty bardzo niebezpieczne, na przykład zatykanie kominów, skutkiem czego dym leciał do izby i bywało, że się ludzie dusili.

– Wieczór i noc poprzedzające Nowy Rok upływały pod znakiem psot czynionych sąsiadom – mówi Magdalena Ziół-

kowska-Mówka. – Przodowali w tym przede wszystkim młodzieńcy, którzy m.in. zatykali kominy, przewracali lub zabierali bramy, wciągali wozy na dach, smarowali okna popiołem, zastawiali drzwi wejściowe od zewnątrz, by po przebudzeniu domownicy nie mogli ich otworzyć. Zwyczaj ten jeszcze w latach 70. XX wieku znany był m.in. w Rogowie (pow. rypiński). Wrócenie z topionego ołowiu lanego na wodę, psoty i wypędzanie starego roku za pomocą batów, „pękania” i hałasu praktykowane było w wielu miejscowościach. W powiecie brodnickim były to m.in.: Miesiączkowo, Pokrzydowo, Grążawy, Cieleta, Małki, Kawki; w golubsko-dobrzyńskim Wrocki; w wąbrzeskim Kurkocin i Orłowo.

Jak widać, obyczaje okresu świąteczno-noworocznego na naszych ziemiach były bogate i kolorowe. Nasi przodkowie też umieli się bawić!

(epo), fot. internet



**NA NOWY ROK NIE MOGŁO ZABRAKNAĆ ŚWIEŻEGO CHLEBA
(ŹRÓDŁO INTERNET)**



**BOCIAN, KOZA I NIEDŹWIEDŹ TO POSTACI CZĘSTO
SPOTYKANE WŚRÓD GWIZDÓW (ŹRÓDŁO INTERNET)**



**PIERWSZY Z LEWEJ MUZYKANT GRAJĄCY
NA DIABELSKICH SKRZYPCACH (ŹRÓDŁO INTERNET)**

Czas na piękną sylwetkę

WYWIAD ➤ Po świątecznym obżarstwie czas na noworoczne postanowienia. O tym, jak wziąć się za siebie, jak ćwiczyć i jak rozpocząć dietę z Tomaszem Jasińskim, trenerem personalnym z Golubia-Dobrzynia rozmawia Celina Nałęcz



TOMASZ JASIŃSKI

– Świąta to niewątpliwie czas obżarstwa i nieprzestrzegania diety. Każdy z nas pozwolił sobie na za dużo. Co teraz? Jak mamy wrócić do formy?

– Najważniejsze, jest postanowienie, że chcemy coś ze sobą zrobić, coś zmienić w nas i w naszym wyglądzie. Dobrze, jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, że w święta przeholowaliśmy i to mocno. Nie pozostaje nic innego, jak wyznaczyć sobie cel i sukcesywnie go realizować. Nie jest to jednak takie proste, jak mogłoby się wydawać, bo chęć zmiany to jedno, a sama realizacja planów to drugie. Dlatego proponuję poszukać wsparcia w postaci kolegi czy koleżanki. We dwoje zawsze łatwiej jest realizować pewne założenia. Często jednak nie wiemy, od czego zacząć i jak realizować założenia. Wtedy pomocny będzie trener personalny, który podpowie i odpowiednio nas zmotywuje. Nieraz wystarczy miesiąc lub dwa z trenerem, aby nauczyć się odpowiedniego postępowania i dalej realizować założenia samemu.

– Czy istnieje złoty środek, jakaś krótkoterminowa dieta,

która natychmiast nas odchudzi, czy trzeba poświęcić temu więcej czasu?

– Złote środki tak naprawdę nie istnieją. Tabletki, proszki czy inne odchudzające cuda mają działanie krótkotrwałe i po zaprzestaniu ich zażywania najczęściej waga wraca do wyjściowej. Nie ma również krótkotrwałej diety. Ludzie często mylą pojęcie diety. Uważają, że bycie na diecie oznacza okropne wyrzeczenia i katowanie się, głodzenie. Tak naprawdę nie o to w tym wszystkim chodzi. Dobra dieta to nic innego, jak odpowiednio zbilansowane posiłki oparte na zdrowych produktach. Niestety, jeśli nie posiadamy odpowiedniej wiedzy na ten temat, nie uda nam się stworzyć samemu dobrego systemu odżywiania. Wtedy radzę udać się po poradę do specjalisty dietetyka, który pomoże.

– Jak ważne dla naszego organizmu jest zdrowe odżywianie się? Co możemy jeść a czego zdecydowanie powinniśmy unikać?

– Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne, żeby nie powiedzieć, że najważniejsze. Nie bez powodu istnieje powiedzenie – jesteś tym, co jesz. Zdrowe odżywianie to przede wszystkim duża wiedza na temat produktów, które są zdrowe dla naszego organizmu. Oprócz tego powinniśmy również dysponować wiedzą na temat ilości spożywanych węglowodanów, białek, tłuszczów i czasu ich spożywania. Nie bez znaczenia jest pora dnia, o której będziemy spożywać w większości cukry, a kiedy białka. Nie będę wymieniał poszczególnych zdrowych produktów, bo można je znaleźć w większości kolorowych pism czy w internecie. Ale pamiętajmy! Najważniejsza dla każdego organizmu jest ilość spożywanych kalorii. Stąd bardzo ważna dobrze zbilansowana dieta. Każda nadwyżka kilokalorii, którą spożyjemy,

zostanie odłożona w postaci tkanki tłuszczowej.

– Przed nami czas postanowień noworocznych. Czy postanowienie dbania o swoje ciało i sylwetkę ma sens?

– Czas postanowień noworocznych istniał zawsze i będzie istniał. Jednak od postanowienia do spełnienia obietnic długa droga. Niemniej jednak uważam, że dbanie o swoją sylwetkę i zdrowie zawsze się opłaca. Nie chodzi tu o to, by zostać mistrzem Polski w kulturystyce czy wygrać ultramaraton! Chodzi o to, aby zrobić coś dla siebie, dostrzec pozytywne zmiany w naszej sylwetce, zdrowiu, naszym trybie życia. Czasami wystarczy chociażby godzinny spacer co drugi dzień lub kilkanaście kilometrów przejechane na rowerze, aby poczuć w sobie więcej energii i sił witalnych.

– Przypuśćmy, że zwykły zjadacz chleba, pracujący na co dzień przy komputerze i przemierzający się nawet na krótkich dystansach samochodem postanawia od początku roku się „wziąć się za siebie”. Od czego powinien zacząć?

– Od postanowienia, że chce coś w sobie zmienić i konsekwentnego trzymania się swojego planu. Bez tego nie ma mowy o sukcesie. Moją dewizą w życiu jest hasło – twój sukces ukryty jest w twojej głowie! I tego radzę się trzymać! Konsekwencja i upór w działaniu, to klucz do sukcesu.

– Czy możemy uprawiać każdy rodzaj sportu, aktywności? Co jest lepsze: basen, biegi czy może spacer z kijkami? A może powinniśmy wszystko po trochu?

– Myślę, że nie. Nie każdy rodzaj aktywności ruchowej zalecany jest dla każdego. Musimy zdać sobie sprawę z tego, że każdy z nas ma inne możliwości ruchowe, dysponuje inną siłą, wytrzymałością

i przede wszystkim odpowiednimi predyspozycjami do danej dyscypliny sportu oraz odpowiednim zdrowiem. Ludzie, którzy mieli w swoim życiu styczność ze sportem, uprawiali jakieś dyscypliny sportowe, startowali w zawodach, będą mieli ułatwione zadanie. Natomiast przeciętny kanapowiec, chcąc zmienić swoje życie i zająć się sportem, zawsze może sięgnąć po dyscypliny lżejsze, łatwiejsze i przede wszystkim uprawiać rekreację ruchową, co naprawdę bardzo korzystnie wpłynie na zdrowie i nie będzie powodować dokuczliwych kontuzji, które tak często towarzyszą uprawianiu sportu na poziomie innym niż rekreacja.

– Czy powinniśmy ćwiczyć codziennie rano? Czy popołudniowe ćwiczenia po pracy wystarczą?

– Do porannego ćwiczenia trzeba się przygotować. Nie tylko fizycznie, ale mentalnie. Większość ludzi po przebudzeniu potrzebuje dość dużo czasu, by wejść na tzw. obroty. Poza tym rano nasz organizm jest nierozbudzony, nierozciągnięty, zastały, zastygnięty, sztywny itd. Potrzebujemy więcej czasu na jego rozruch. Jednak wszystko zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Jeśli jesteśmy w stanie wygospodarować czas na trening o poranku, myślę, że nic nie stoi na przeszkodzie. I mówimy tu faktycznie o porannym ćwiczeniu przed pracą, czyli godzina 5.00 – 6.00 rano. Ranek ma to do siebie, że dobrze wykonany poranny trening nakręci nasz organizm na cały dzień i podniesie naszą przemianę materii, co w późniejszym czasie pozwoli spalać większą ilość kilokalorii.

– Przed nami nowy rok, intensywna praca, jak powinniśmy sobie pomagać w pracy? Czy możemy przygotowywać jakieś lekkie posiłki? A może jakoś wy-

korzystywać przerwę w pracy? A przy komputerze co jest wskazane?

– Wszystko zależy od charakteru pracy, jaką wykonujemy. Czy dysponujemy odpowiednio długą przerwą, czy mamy warunki do tego, aby ćwiczyć w miejscu pracy. Bo nikt z nas nie wyobraża sobie chyba nawet półgodzinnego joggingu, po którym nie będzie mógł wziąć szybkiego prysznica i zmienić przeproconych ubrań (śmiech). Jeśli chodzi o posiłki, wskazane są przekąski w postaci sałatek, owoców czy warzyw. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób je zbilansujemy.

– I ostatnie decydujące pytanie: co powinna kobieta zacząć robić już dziś, by wiosną po rzuceniu zimowych ubrań wyglądać olśniewająco?

– Ja myślę, że największym błędem, jaki popełniają nie tylko kobiety, jest wyznaczanie sobie terminu, od kiedy zaczniemy ćwiczyć lub zmienimy swój sposób odżywiania. Uważam, że jeśli czujemy taką potrzebę, to powinniśmy zrobić to tu i teraz, czyli jak najszybciej. Jeśli nie jesteśmy w stanie zrobić tego samodzielnie, to jak wcześniej wspominałem, poprośmy o pomoc trenera lub dietetyka, którzy (przynajmniej na początku) poprowadzą nas za rękę i nauczą odpowiedniego postępowania. Jeśli chodzi o olśniewający wygląd myślę też, że każda kobieta wie sama, co sprawia jej największą frajdę i co powinna zrobić, aby pięknie wyglądać.

– A dla mężczyzn jakieś rady?

– Postępowanie w tej kwestii nie różni się od płci. No może jedynie, jeżeli chodzi o wybór dyscypliny, choć nierzadko widzi się mężczyzn uprawiających np. aerobik czy zumbę (śmiech).

– Dziękuję za rozmowę.

(nał)

fot. archiwum prywatne



KAŻDY POWINIEN UPRAWIAĆ TAKI SPORT, DO KTÓREGO MA PREDYSPOZYCJE,



WARTO WYZNACZYĆ SOBIE CEL I DO NIEGO DĄŻYĆ, NASZ SUKCES JEST UKRYTY W NASZEJ GŁOWIE

Biegunki u bydła – zapobieganie i leczenie

HODOWLA ➤ Biegunki u cieląt, ale też u dorosłych krów mlecznych i opasów, to częsty problem w hodowlach. Ich występowaniu sprzyja nieprawidłowe żywienie zwierząt, brak szeroko pojętej higieny, niewłaściwe warunki utrzymania



W przypadku wystąpienia biegunki u bydła hodowcy najczęściej od razu podają niedomagającym sztukom preparaty przeciwbiegunkowe (dostępne na rynku, takie jak Dr Krowa Diar-Stop, albo przygotowywane samodzielnie – napar z kory dębu, parzoną kawę zbożową, mielone siemienie lniane) lub antybiotyki. Priorytetem powinno być natomiast jak najszybsze zdiagnozowanie właściwej przyczyny rozwojenia. Należy określić, czy jest to: infekcja wirusowa, zakażenie bakteryjne, kwasica, zasadowica, zatrucie mikotoksynami, przemieszczenie trawieńca, nagła zmiana paszy z pominięciem okresu przejściowego lub stosowanie pasz, które działają rozwalniająco, jak np. słomy owsianej. Zdarza się też, że hodowcy poją krowy po porodzie ich własną siarą, która działa na dorosłe osobniki silnie przeczyszczająco i przynosi skutek odwrotny od zamierzonego – osłabienie i odwodnienie zamiast wzmocnienia i podniesienia odporności.

Choroby zakaźne

Biegunki wirusowe rozprzestrzeniają się stopniowo. Istnieje duże ryzyko, że z zarażonych opasów wirus przejdzie na krowy, nawet jeśli utrzymywane są w oddzielnych budynkach. Najwięcej chorób przenosi się na obuwie – z powodu przechodzenia po gankach gnojowych i kontaktu z kałem. Praktyką godną pochwały jest używanie przez wszystkie osoby wchodzące do obory jednorazowych, foliowych ochraniaczy na buty, takich, jakie stosuje się w szpitalach. Zabezpieczają one przed wniesieniem i wyniesieniem patogenów z obory. Ich cena wynosi kilkadziesiąt groszy za

parę przy zakupie całej paczki – to drobny wydatek, a korzyści, polegające na zmniejszeniu niebezpieczeństwa wystąpienia poważnych chorób, są ogromne.

Ryzyko wiąże się również z wprowadzaniem do stada nowych osobników. Żeby uniknąć potencjalnej infekcji, należy dokładnie obejrzeć zwierzęta przed zakupem – jeśli ich wygląd budzi jakiegokolwiek podejrzenia, należy z niego zrezygnować. Zalecane jest zachowanie okresu kwarantanny, czyli przetrzymanie zakupionej sztuki około 2 tygodni na obserwacji w oddzielnym pomieszczeniu. Ostrożność należy zachować nawet przy wchodzeniu do obcych obór – na ile to możliwe, zaleca się unikanie kontaktu ze zwierzętami (ryzyko przeniesienia grzybicy i pasożytów) oraz z ich wydalninami.

W przypadku infekcji wirusowej, po wystąpieniu pierwszych objawów biegunki należy zwiększyć ilość suchych, niekwaśnych komponentów paszy. Powinno to złagodzić dolegliwości i ułatwić powrót do zdrowia. Przy ostrym przebiegu choroby niezbędna jest pomoc lekarza weterynarii.

Choroby bakteryjne

Biegunki spowodowane zakażeniem bakteryjnym najczęściej występują u cieląt i związane są z higieną podczas pojenia oraz jakością przygotowanego pojęcia. W niedomytych wiaderkach i smoczkach błyskawicznie rozwijają się bakterie chorobotwórcze. Biegunka może być też spowodowana błędami w technice pojenia, niewłaściwą ilością i temperaturą podawanego pojęcia.

Należy również pamiętać, że cielętom nie służy zbyt wysoka

temperatura i wilgotność powietrza. W pomieszczeniach, w których przebywają, należy zapewnić ruch powietrza, ale na takiej wysokości, by cielęta nie stały w przeciągu (zastrzeżenie to dotyczy także wentylacji dla krów i opasów). Prawidłowe warunki hodowli dla wszystkich grup produkcyjnych bydła to temperatura 10-15°C i dostęp do świeżego powietrza. W nieprzeznaczonych, przewietrzonych pomieszczeniach jest znacznie mniej wirusów, bakterii i patogenów chorobotwórczych.

Zatrucie mikotoksynami

Mikotoksyny to substancje toksyczne dla ludzi i zwierząt, wytwarzane przez grzyby pleśniowe. Źródłem pleśni może być gleba, powietrze, magazyny do przechowywania pasz, środki transportu. Spośród pasz, szczególnie narażone na skażenie grzybami są: śruty poekstrakcyjne, zwłaszcza sojowa, ziarno kukurydzy, kiszonki, ziarno zbóż. Warto zwrócić większą uwagę na zboża i ziarno kukurydzy z tegorocznych zbiorów, szczególnie na te zebrane po deszczach, a także skontrolować przymy z kiszonkami i jakością balotów.

Pasze, które na pierwszy rzut oka nie wzbudzają podejrzeń, mogą zawierać duże ilości mikotoksyn. Żeby uniknąć ich negatywnego wpływu na zdrowie stada, należy wprowadzić do dawki żywe kultury drożdży i preparaty wiążące mikotoksyny, np. Nowi Carbon Plus z węglem aktywnym i glino-krzemianami.

Zatrucie mikotoksynami, oprócz wywołania u bydła uciążliwych, gwałtownych biegunk, może skutkować spadkiem apetytu lub jego całkowitym brakiem, upośledzeniem funkcji układu krwiotwórczego, uczuleniem na światło, ślinotokiem oraz uszkodzeniem błon śluzowych i skóry. Długotrwałe działanie związków toksycznych może prowadzić do trwałego uszkodzenia wątroby i płuc, negatywnie wpłynąć na pracę nerek, a nawet skutkować upadkami zwierząt. Zatruciom mikotoksynami często towarzyszą również zaburzenia rozrodu.

Choroby metaboliczne

Przyczyną kwasicy jest zbyt duży udział w dawce pasz treściwych, łatwo fermentujących w żwaczu. Paszami szczególnie kwasicogennymi są śruty zbożowe, zawierające duże ilości skrobi. Także nadmierne rozdrobnienie pasz, ich nieprawidłowa struktura powodują zaburzenie naturalnego odruchu przeżuwania, co prowadzi do zmniejszenia wydzielania śliny, która jest najlepszym natu-

ralnym buforem.

Kwasica subkliniczna (utajona) bardzo często prowadzi do zmian ochwotowych, pojawiających się na kończynach po około 2-3 miesiącach od wystąpienia choroby. Krowy są również bardziej podatne na zatrzymanie łożyska, zaleganie okołoporodowe oraz infekcje, w tym zapalenia wymienia.

Niestety, kwasicę przebiegającą bezobjawowo ciężko jest hodowcom rozpoznać. Zapobieganie polega na zachowaniu prawidłowej kolejności zadawania paszy: od komponentów najbardziej suchych, włóknistych (słoma, siano, opcjonalnie sianokiszonka), po których podaje się kiszonkę z kukurydzy i/lub wysłodki. Ostatnim elementem dawki są pasze treściwe. Najlepiej, gdyby była to pasza granulowana lub sporządzona z gniecionego ziarna. Przy stosowaniu śrut zbożowych, które są najsilniej zakwaszające, warto dodawać bufony stabilizujące pH żwacza.

Objawy wystąpienia kwasicy, oprócz biegunki, często pienistej, to: niechęć do pobierania pasz treściwych, chętnie pobieranie słomy i siana, niski tłuszcz w mleku (stosunek tłuszcz/białko poniżej 1). Objawy nie muszą występować jednocześnie.

Zasadowica jest zaburzeniem metabolicznym odwrotnym do kwasicy (pH żwacza powyżej 7,5). U bydła powoduje ją nadmiar białka i związków azotowych niebiałkowych, np. mocznika, w dawkach pokarmowych. Często bezpośrednią przyczyną jest skarmianie świeżej, wysokobiałkowej zielonki przy niedoborze energii i włókna w dawce. W żwaczu białko rozkładane jest do amoniaku, którego znaczną część, do syntezy wartościowego białka zwierzęcego, wykorzystują drobnoustroje. Z pozostałej nadwyżki, część amoniaku zostaje w wątrobie przekształcona do mocznika i wydalona wraz z moczem i mlekiem. Detoksykacja wątrobową ma jednak swoje granice i nadmiar amoniaku dostaje się do płynów ustrojowych – zmienia ich pH i zatrzuwa organizm. W środowisku zasadowym żwacza szybko rozwija się gnilna flora bakteryjna, a toksyny bakteryjne oraz produkty rozpadu białek wywołują stany zapalne układu pokarmowego.

Zasadowica pogarsza zdrowotność oraz wzrost i rozwój cieląt. Psuje rozród (trudniejsze porody, zatrzymanie łożyska, opóźniona involucja macicy, pogorszenie inseminacji). Powoduje utratę apetytu, biegunki i wychu-

dzenie, a podwyższona koncentracja amoniaku w organizmie uszkadza wątrobę i nerki.

Przy wyprowadzaniu zwierząt z zaburzeń pH żwacza stosuje się np. NaszMix Multibufor Chelat, w składzie którego obecny jest wyciąg z alg morskich oraz chelaty cynku, miedzi i manganu, mające wpływ na poziom komórek somatycznych w mleku i stan racji.

Przemieszczenie trawieńca

Biegunką może objawiać się także przemieszczenie trawieńca. Jeśli krowa nie zostanie odpowiednio napojona tuż po porodzie, a także przy skarmianiu zbyt dużych ilości pasz treściwych (powyżej 2,5 kg/szt. w dawce jednorazowej) w okresie kilku tygodni po porodzie, przy niezachowaniu bardzo istotnego okresu przejściowego – można spodziewać się wędrownki żołądka. Brak racjonalnej zmiany paszy prowadzi do wyjąłowania układu pokarmowego, wzrostu złej fermentacji w przedżołądkach oraz gromadzenia się znacznej ilości gazów, które, wspólnie z niewypełnionym żwaczem, wywołują unoszenie się trawieńca w okolice dołu głodowego. Zabieg interwencyjny przy lewostronnym przemieszczeniu trawieńca to koszt od 250 zł metodą laparoskopową do 400-600 zł operacyjnie. Prawostronne przemieszczenie jest bardzo rzadko operowane, zwierzęta są kierowane na rzeź.

Żeby uniknąć brakowania, warto poświęcić trochę czasu i uwagi krowom w okresie okołoporodowym i zapewnić im dobrej jakości pojęło poporodowe, takie jak Dr Krowa Drink, pasze nisko fermentujące, a co najważniejsze – dwu-, trzytygodniowy okres adaptacji do nowych pasz i miejsc.

Zachowywanie okresów przejściowych jest ważne również w przypadku pozostałych zwierząt. Pominięcie etapu przyzwyczajania zwierząt do wypasu pastwiskowego lub zmian w żywieniu przez minimum 7-10 dni może prowadzić nie tylko do biegunk, ale również spadku mleczności i przyrostów, a także innych chorób metabolicznych.

W każdym wypadku warto dokładnie zdiagnozować przyczynę biegunki, by nie ponosić niepotrzebnych kosztów na leczenie i strat. Można w ten sposób uniknąć spadku mleczności i przyrostów, braku zacielen, wczesnego zamierania i poronień, a także upadków wśród cieląt. A niewielkie zmiany żywieniowe mogą dać nad wyraz pozytywne efekty.

(mm, mcz)

Jak sprzedać produkt z gospodarstwa?

HANDEL ▶ Nie wystarczy wytwarzać, trzeba także umieć sprzedać. Rolnicy coraz częściej sięgają po ciekawe sposoby, by zachęcić mieszczuchów do kupna ich produktów. Oto dwa przykłady



Choroby

Uwaga na ptaki

W Polsce odnotowano drugie ognisko ptasiej grypy. Z dymem poszły tysiące indyków. Główny Lekarz Weterynarii wysłał informacje do hodowców.



Zgodnie z zaleceniami Głównego Lekarza Weterynarii, hodowcy drobiu powinni zachować

szczególną ostrożność i stosować odpowiednie środki bioasekuracji, minimalizujące ryzyko przeniesienia wirusa. Przede wszystkim

zalecane jest zabezpieczenie pasz przed dostępem dzikich zwierząt. Hodowcy nie mają karmić drobiu na zewnątrz budynków i stosować odzież i obuwie ochronne, a po każdym kontakcie z drobiem lub dzikimi ptakami umyć ręce wodą z mydłem.

Gospodarze proszeni są o niezwłoczne zgłaszanie przypadków padnięcia drobiu. Objawami ptasiej grypy są: spadek produkcji jaj, zasinienie i obrzęk grzebienia, kichanie, duszność i biegunka. Niestety, ptaki mogą padać nawet bez widocznych objawów, a śmiertelność dochodzi do 100 proc.

W dotychczasowych przypadkach nośnikiem wirusa był najprawdopodobniej kał dzikiego ptactwa.

(pw)

Rynek

Więcej pieniędzy za litr mleka

W tym roku przeważnie donosiliśmy o spadkach cen mleka w skupie. Teraz tendencja odwróciła się.

Obecnie za litr mleka w skupie płaci się ok. 1,2 zł. W minionym roku, na skutek embarga na eksport mleka do Rosji, szukano nowych rynków zbytu, które częściowo znaleziono w Chinach, Indonezji, Indiach i innych krajach Azji Południowo-Wschodniej. Główny wpływ na wzrost cen ma jednak koniunktura na rynkach światowych.

Wszędzie w Europie ceny mleka i produktów mlecznych podskoczyły o ok. 25 proc. W Polsce za 100 kg sera Edamskiego 16 października płacono ok. 1420 zł. 4 grudnia cena wzrosła do 1568 zł. Podobnie jest w przypadku pozostałych popularnych serów: Goudy i Morskiego. Czy to trwała tendencja? Trudno powiedzieć, ponieważ

opinie są rozbieżne. Jedni uważają, że przez najbliższe miesiące hodowcy mogą odetchnąć. Inni nie wróżą rynkom nic dobrego, ponieważ 5 grudnia Komisja Europejska rozpoczęła sprzedaż interwencyjną mleka w proszku (255 tysięcy ton tego produktu).

(pw)

Szkody w rolnictwie

Państwo kiepsko płaci

Czy odszkodowania wypłacane za działalność bobrów mają odzwierciedlenie w skali zniszczeń? Rada Kobiet i Rodzin z Obszarów Wiejskich uważa, że nie.

Odszkodowania za straty wyrządzone przez bobry wypłaca Skarb Państwa. Gryzonie te nie są zwierzętami łownymi, więc nie podlegają kołom łowieckim. 7 grudnia Rada Kobiet i Rodzin z Obszarów Wiejskich zwróciła się do ministerstwa

rolnictwa o ostateczne uregulowanie kwestii wypłat odszkodowań.

„Zdaniem samorządu rolniczego, obecnie wypłacane odszkodowania są zbyt niskie w stosunku do rzeczywistych szkód – za 1 zniszczone duże drzewo rolnik otrzymuje

kwotę, za którą można kupić 1 sadzonkę. Taka wysokość odszkodowania nie rekompensuje poniesionej straty, nie oddaje bowiem wartości utraconego plonu z owocującego drzewa w danym roku ani strat poniesionych w czasie oczekiwania na rozpoczęcie owocowania przez posadzone młode drzewko” – czytamy w komunikacie.

Tylko w tym roku rząd musiał wypłacić 18 mln zł odszkodowań z tytułu strat wyrządzonych przez bobry.

(pw)

Kilka miesięcy temu pisaliśmy o ciekawej inicjatywie pod nazwą Rolnictwo Wspierane Przez Społeczność. Na czym ona polega? Rolnicy nawiązują kontakt z mieszkańcami miast i w sezonie raz w tygodniu przywożą im paczkę warzyw. W ten sposób konsumenci mają pewność, że warzywa są z pewnego źródła i tańsze o marżę pośrednika. Pod koniec listopada rolnicy z Dobrzynia nad Wisłą ogłosili zapisy na sezon 2017. Ich docelowymi rynkami są Warszawa i Toruń.

Bardzo podobny pomysł miała inna grupa gospodarzy, którzy

stworzyli projekt pod nazwą „Od rolnika”. Tu sprzedaż bezpośrednia prowadzona jest także online. Do konsumentów trafiają bardzo estetyczne paczki pełne zdrowych warzyw i owoców. Ciekawe, że do grupy należą także liczące mniej niż 5 hektarów gospodarstwa z okolic Tarnowa.

Być może tego typu inicjatywy będzie więcej, bo 1 stycznia ma wejść w życie ustawa o sprzedaży bezpośredniej, dająca kilka przywilejów rolnikom decydującym się na ten krok.

(pw)

Mechanizacja

Maszyny pod kreską

W listopadzie w Polsce zarejestrowano 5780 nowych traktorów. Najczęściej były to maszyny marki Zetor.



Zetor w listopadzie sprzedał w Polsce 91 maszyn. W stosunku do poprzednich miesięcy tego roku sprzedaż rośnie, ale do wyników osiągniętych jeszcze parę lat temu wciąż daleko. Jeszcze w 2012 roku rolnicy w Polsce kupili 19,5 tysiąca maszyn. Później sprzedaż sukcesywnie malała wraz z nasyceniem się rynku oraz powolnym kończeniem programów, w ramach których rolnicy mogli uzyskać dofinansowanie

do zakupu. W efekcie w tym roku nabywców znalazło tylko 8,4 tys. maszyn.

Liderem sprzedaży od początku roku jest New Holland przed John Deere i Zetorem. Większość firm odnotowała spore spadki w stosunku do ubiegłego roku, a jednym z wyjątków jest rodzimy Ursus (wzrost o 58 proc.). Należy jednak pamiętać, że firma dopiero zdobywa udziały w rynku.

Wciąż dobrze się ma zbyt maszyn używanych. W 2016 roku zarejestrowano 13,6 tys.

Sprzedaż powinna drgnąć po uruchomieniu dotacji z PROW na lata 2014-20. Mimo wszystko widać mniejszą chęć gospodarzy do inwestowania.

(pw)

najtańsze w regionie
kolczyki dla świń firmy allflex

dla nowych
klientów rabat 20%

Allflex

zamów telefonicznie
517 023 033

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Sejm za obniżeniem świadczeń dla funkcjonariuszy PRL-u

W miniony piątek posłowie przyjęli tzw. ustawę dezubekizacyjną. Zgodnie z jej zapisami, emerytury i renty byłych funkcjonariuszy z czasów PRL-u nie będą mogły być wyższe niż średnie świadczenia w ZUS. Powodem obniżenia świadczeń jest służba na rzecz totalitarnego państwa od 22 lipca 1944 r. do 31 lipca 1990 r. Nowe prawo nie obejmie milicjantów i strażaków, którzy skończyli Akademię Spraw Wewnętrznych i nie działali w SB. Od decyzji obniżającej świadczenia ma przysługiwać odwołanie do sądu. Ustawa wejdzie w życie od 1 stycznia.

Państwo walczy z dopingiem

Rząd zatwierdził projekt ustawy o zwalczaniu doping w sporcie. Jeśli propozycja pomyślnie przejdzie proces legislacyjny, wkrótce powstanie Polska Agencja Antydopingowa. Do jej zadań będzie należało m.in. określanie zasad i przebiegu kontroli antydopingowej, ustanawianie reguł dyscyplinarnych dotyczących doping w sporcie, planowanie i przeprowadzanie kontroli antydopingowej podczas zawodów i poza nimi oraz przyznawanie zgody na stosowanie przez zawodnika danej substancji zabronionej lub metody zabronionej. Za podanie dopingi zawodnikowi oraz za wprowadzenie nielegalnej substancji (np. sterydów anabolicznych) do obrotu ma grozić kara grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do 3 lat.

Ułatwienia dla wolontariatu

Rząd zaakceptował zmiany w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Projekt przewiduje bardziej elastyczne zasady rejestracji organizacji pożytku publicznego. Usprawniona zostanie procedura wymiany informacji między resortem rodziny, nadzorującym Fundusz Wspierania Organizacji Pożytku Publicznego, a sądami rejestrowymi. Zmianie ulegnie też sposób tworzenia wykazu organizacji uprawnionych do otrzymania 1 proc. podatku dochodowego od osób fizycznych za rok podatkowy. Minister będzie mógł umieścić na liście organizację, która wykaze, że niezamieszczenie zatwierdzonego sprawozdania finansowego i sprawozdania merytorycznego w terminie ustawowym nastąpiło nie z jej winy.

Mandat zapłacimy kartą

Resort spraw wewnętrznych pracuje nad nowelizacją Kodeksu postępowania w sprawach o wykroczenia. Do tej pory Polacy mogli uiszczać opłatę za złamanie przepisów na wskazany rachunek bankowy, a mandat gotówkowy (płacony bezpośrednio funkcjonariuszowi) dotyczył jedynie cudzoziemców. Teraz ministerstwo chce dać możliwość płacenia mandatów za pomocą karty, zarówno polskim obywatelom, jak i obcokrajowcom. Policjanci będą stopniowo wyposażani w terminale do kart, a udogodnienie ma wpłynąć pozytywnie na ścigalność kar.

Punkty karne sprawdzisz przez internet

Resort cyfryzacji przygotował nowelizację Kodeksu drogowego. Od kwietnia przyszłego roku kierowcy będą mogli sprawdzić przez internet liczbę zgromadzonych punktów karnych. Dostęp do danych będzie możliwy po uwierzytelnieniu zainteresowanej osoby za pomocą profilu na ePUAP. Informacje będzie przekazywać policja. Nowe prawo zakłada również, że organy Inspekcji Ochrony Środowiska będą miały darmowy dostęp do danych o pojazdach zgromadzonych w centralnej ewidencji pojazdów.

Uczniowie odwołają się od wyniku matury

Z początkiem roku wejdzie w życie nowelizacja ustawy o systemie oświaty. Już za kilka miesięcy maturzyści, którzy nie będą się zgadzać z wynikiem pisemnego egzaminu, otrzymają prawo do złożenia odwołania. Ma je rozpatrywać Kolegium Arbitrażu Egzaminacyjnego. W skład komisji wejdą eksperci z danej dziedziny nauki oraz egzaminatorzy. Analogicznie ma wyglądać sytuacja osób zdobywających kwalifikacje w zawodzie. Dla maturzystów kwestionujących wynik egzaminu zostanie zorganizowana dodatkowa rekrutacja na studia. Do tej pory uczniowie mogli jedynie zobaczyć swoją pracę i poprosić o jej ponowne sprawdzenie. Poprawiony wynik nie podlegał już jednak odwołaniu.

Ubezpieczenia rolnicze bardziej powszechne

Prezydent podpisał ustawę o ubezpieczeniach rolnych. Stawki taryfowe uprawniające gospodarzy do dotacji z budżetu państwa zostaną podniesione z 3,5 i 5 proc. do 9 proc. sumy ubezpieczenia. Jeśli uprawy są prowadzone na użytkach rolnych klasy V i VI, stawka będzie mogła zostać zwiększona kolejno do 12 i 15 proc. Ponadto ustawa wprowadza preferencje z tytułu zawierania przez rolnika umowy na pakiet ryzyk, do których stosowana jest dopłata. Proponowane są stawki dopłaty do 65 proc. składki, z czego 35 proc. pokrywałby rolnik, jeśli maksymalne stawki sumy ubezpieczenia nie byłyby przekroczone. Przepisy wejdą w życie od 1 stycznia.

Pieniądze na kulturę

DOTACJE ➤ Do czwartku 12 stycznia organizacje pozarządowe mogą starać się o wojewódzką dotację na realizację projektów kulturalnych oraz związanych z ochroną dóbr i dziedzictwa narodowego



Otwarty konkurs w zakresie kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego obejmuje projekty publiczne, które mogą być zrealizowane w latach 2017-2019. Jego celem jest „wzbogacenie życia kulturalnego regionu o wartościowe wydarzenia artystyczne i kulturalne, ułatwienie mieszkańcom dostępu do dóbr kultury, promocja i upowszechnianie kultury i sztuki oraz jej dokumentowanie, rozwijanie oferty edukacji artystycznej i kulturalnej skierowanej do różnych grup wiekowych i społecznych, podtrzymywanie i wzmacnianie tożsamości oraz tradycji regionalnej.”

– Rolą samorządu wojewódz-

stwa jest dostrzegać i wspierać wartościowe aktywności i działania organizacji pozarządowych, które wpisują się w nasze statutowe cele i których nigdy nie byłoby w stanie zrealizować, gdyby nie zaangażowanie tysięcy osób pracujących na co dzień w tych organizacjach – tłumaczy marszałek Piotr Całbecki. – Życzę dobrych pomysłów na projekty i gorąco zachęcam organizacje pozarządowe do aplikowania o środki w naszych konkursach.

Samorząd województwa przeznaczy na realizację projektów kulturalnych ponad milion złotych. O wsparcie można aplikować do 12 stycznia do 15.30 za pomocą internetowego generato-

ra wniosków. Ofertę należy złożyć osobiście (w Punkcie Informacyjno-Podawczym UM) lub pocztą na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Departament Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Plac Teatralny 2, 87-100 Toruń.

Opisany konkurs nie jest jedynym ogłoszonym przez samorząd województwa. Więcej informacji o pozostałych zadaniach (związanych np. z rozwiązywaniem problemów alkoholowych, przeciwdziałaniem narkomanii, ochroną i promocją zdrowia oraz rozwiązywaniem problemów seniorów) można znaleźć na stronie www.ngo.kujawsko-pomorskie.pl.

oprac. (ToB)

Edukacja

Uczniowie i nauczyciele wyróżnieni

W połowie grudnia marszałek województwa Piotr Całbecki wręczył nagrody laureatom konkursów edukacyjnych. Wśród wyróżnionych znaleźli się nauczyciele i uczniowie m.in. z Brodnicy, Rypina i Dobrzynia nad Wisłą.

Uroczysta gala konkursowa odbyła się 15 grudnia w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu. Nagrody i wyróżnienia były przyznawane w ramach: IV Wojewódzkiego Konkursu Astronomicznego dla dzieci i młodzieży oraz dwóch konkursów dla pedagogów, dotyczących wykorzystania nowoczesnych narzędzi dydaktycznych.

Konkurs astronomiczny był skierowany do uczniów szkół ze wszystkich poziomów edukacji. Wzięło w nim udział 95 osób z województwa. W kategorii prac indywidualnych „Niebo moich marzeń” (konkurs fotograficzny dla osób w wieku 6-12 lat) trzecie miejsce zajął Maciej Grabowski ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Rypinie, a wy-

różnienie otrzymała Zofia Kucińska ze SP nr 1 w Golubiu-Dobrzyniu. Ciekawą pracę badawczą w kategorii „Zgrany astroteam” wykonali reprezentanci Publicznego Gimnazjum w Dobrzyniu nad Wisłą: Michał Górecki, Mateusz Kowalski i Mateusz Kozłowski. Uczniowie odebrali nagrody za trzecie miejsce. W puli upominków były m.in. teleskopy, lornetki oraz sprzęt elektroniczny.

Marszałek wyróżnił też nauczycieli, którzy startowali w konkursie „Opisz! Nagraj! Wygraj! Tablice Interaktywne w nowoczesnej szkole”. Ich zadaniem było przygotowanie prac – we współpracy z uczniami – w wybranych kategoriach: fotoreportaż, reportaż

prasowy, film i słuchowisko. Najlepszy reportaż prasowy przygotowała Alina Grądzewska-Czapulak ze Szkoły Podstawowej w Jajkowie (powiat brodnicki). Laureatka za najlepszy projekt otrzymała nagrodę finansową.

Drugi konkurs dla pedagogów „Eksperymentujemy w pracowni przyrodniczej” polegał na przygotowaniu najciekawszego scenariusza zajęć z przeprowadzaniem doświadczenia (z wykorzystaniem czujnika Pasco). Jedną z laureatek została Małgorzata Czaplicka ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Brodnicy, która opracowała scenariusz pt. „Oddychanie jako jedna z cech istot żywych”.

Tomasz Błaszkwicz

Co? Gdzie? Kiedy?

Brodnica

➤ W niedzielę 19 lutego o 17.00 w BDK wystąpi Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Grupa od lat cieszy się popularnością na całym świecie. Wystąpiła prawie 8000 razy dla łącznie 18 milionów widzów na pięciu kontynentach. „Mazowsze” sięga do narodowych tańców, piosenek i obyczajów. Bilety na koncert kosztują 40 zł i można je nabyć w domu kultury. Patronat nad tym wydarzeniem objął burmistrz Brodnicy Jarosław Radacz.

Wąbrzeźno

➤ W WDK wciąż dostępne są wystawy „Portret Św. Mikołaja” oraz „Kartka świąteczna”, na których eksponowane są prace przygotowane przez przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych, ale i dorosłych. Wstęp wolny.

➤ Do końca grudnia wąbrzeska biblioteka prowadzi „Świąteczny Kiermasz Książki”. W siedzibie placówki przy ul. Wolności 38 fani literatury znajdą pozycje dostępne już od złotówki, adresowane zarówno do dzieci, młodzieży, jak i dorosłych.

➤ 14 stycznia w WDK obędzie się kiermasz ubrań pod hasłem „Pierwsze wietrzenie szafy”. Od 14.00 do 18.00 będzie można wymienić, sprzedać lub kupić odzież, buty i dodatki. Po raz pierwszy impreza jest kierowana także do młodych dziewczyn i kobiet +30 w rozmiarach od S do XL oraz do mam. Na imprezie zostanie wydzielona strefa, gdzie panie otrzymają szansę wymiany ubrań dziecięcych i ciążowych. Zapisy są przyjmowane do 10 stycznia w domu kultury.

➤ W poniedziałek 23 stycznia o 17.00 w WDK wystąpi iluzjonista Łukasz Podymski. Bilety w cenie 5 zł do nabycia w kasie instytucji w godz. 12.00-16.00 od 9 stycznia.

➤ 14 lutego do Wąbrzeźna z koncertem walentynkowym przyjedzie wokalistka Teresa Werner. Bliższe informacje pod numerem telefonu 536 940 886.

Rypin

➤ W środę 28 grudnia o 17.00 w sali widowiskowo-kinowej RDK zagra kapela góralska Zbójnicy. Zespół wykona kolędy i pastorałki w ramach koncertu świątecznego „Oj, maluśki, maluśki”. Rozstrzygnięty zostanie też konkurs plastyczny na szopkę bożonarodzeniową. Wstęp wolny.

➤ Rypiński magistrat jak co roku organizuje noc sylwestrową dla mieszkańców. Tegoroczna impreza odbędzie się na placu przy ul. Nowy Rynek. Od 23.00 do 1.00 planowana jest impreza przy muzyce z DJ-em oraz pokaz sztucznych ogni.

➤ Kino Bałtyk podało repertuar na styczeń. W dniach 4-8 stycznia o 16.30 (wersja z dubbingiem) i 19.30 (z napisami) będzie wyświetlany film „Łotr 1. Gwiezdne wojny – historie”. Projekcje są zaplanowane również od 11 do 14 stycznia, ale wyłącznie o 19.30 (z dubbingiem). 11-14 stycznia kino przygotowało propozycję dla dzieci – „Kubo i dwie struny” (o 17.00). W drugiej części miesiąca rypińskie kino pokaże jeszcze: „Zaćmę”, „Szczęście świata”, „Dusi-grosza” i „Aplikację”. Bilety na wszystkie seanse kosztują 12 zł.

Golub-Dobrzyń

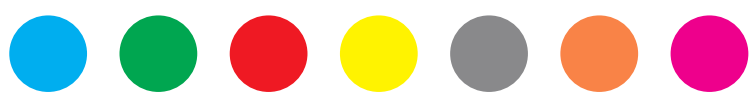
➤ W niedzielę 15 stycznia po raz 25. zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Sztab w Golubiu-Dobrzyniu poszukuje wolontariuszy. Osoby, które chcą pomóc, mogą zgłaszać się do domu kultury przy ul. Hallera 13 lub zadzwonić pod nr 56 683 24 08.

➤ W piątek 6 stycznia w DK będzie można zobaczyć musical „Przeznaczenie”, oparty na motywach powieści Wiktora Hugo pt. „Katedra Najświętszej Marii Panny w Paryżu”. Książka została napisana pod wpływem odnalezienia przez autora greckiego napisu „przeznaczenie” na ścianie Katedry Notre-Dame. Prapremiera jest zaplanowana na 12.30, a premiera na 17.30. Bilety w cenie 7 zł są dostępne wyłącznie w przedsprzedaży w sekretariacie domu kultury.

Włocławek

➤ W sobotę 14 stycznia o 17.00 w Teatrze Impresaryjnym przy ul. Wojska Polskiego 13 wystąpi popularny aktor serialowy i teatralny Tomasz Stockinger. We Włocławku zaśpiewa najważniejsze szlagiery polskiego kina przedwojennego. Bilety kosztują od 20 do 40 zł.

oprac. (ToB)



29.12.2016 - 4.1.2017



program

Niedziela 1 stycznia

TVN 22:05

VANILLA SKY

TVP 1



16:05 Ojciec Mateusz

05:30 Telezakupy
06:05 Armia Hitlera na podsluchu
- dokumentalny
06:55 Domowe zwierzaki. Dzieki z natury odc. 2 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny
- publicystyczny
08:40 Weterynarze z sercem odc. 16 - serial
09:15 Grzech Fatmagül odc. 119 - serial
10:15 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie odc. 145
12:50 Święta od kuchni odc. 17
12:55 Poczta pingwinów na Antarktydzie - dokumentalny
14:05 Grzech Fatmagül odc. 120 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator - publicystyczny
16:05 Ojciec Mateusz odc. 51 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:55 Święta od kuchni odc. 18
18:10 Jak rozpętałem II wojnę światową - komedia
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 Rajd Dakar
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz odc. 163 - serial
21:20 Sprawa dla reportera - reportaż
22:15 Warto rozmawiać - publicystyczny
23:15 Everest - kulisy wyprawy - dokumentalny

TVP 2



06:00 Rodzinka.pl

06:00 Rodzinka.pl odc. 155 - serial
06:30 Dzika muzyka odc. 27
07:05 M jak miłość odc. 1224 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
08:55 Barwy szczęścia odc. 1567 - serial
11:25 Na dobre i na złe odc. 292 - serial
12:20 Tylko z tobą odc. 115 - serial
13:20 Rodzinka.pl odc. 70 - serial
13:45 Rodzinka.pl odc. 71 - serial
14:15 Wojciech Cejrowski - bosso przez świat odc. 20 - reportaż
14:45 Imperium miłości odc. 18 - serial
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1265 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 116 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1567 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
20:40 To właśnie miłość - komedia
23:00 Belfegor - upiór Luwru - horror

tvn



19:50 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 34
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1946
10:55 Ukryta prawda odc. 434 - serial
12:00 Szkoła odc. 176 - serial
13:00 19+ odc. 36 - serial
13:30 Szpital odc. 320 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 4 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 177 - serial
16:30 19+ odc. 37 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 435 - serial
18:00 Szpital odc. 321 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4814
20:10 Doradca smaku odc. 35
20:15 Na Wspólnej odc. 2402 - serial
20:55 Kuchenne rewolucje odc. 14 s. 12 - rozrywka
21:55 Los numeros - komedia
23:30 Życie bez wstydu odc. 4 s. 4 - rozrywka

POLSAT



09:00 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 315 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 222 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 223 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 140 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 397 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 18 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 437 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2405 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 522 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3289
16:30 Na ratunek 112 odc. 26 - serial
17:00 Gliniarze odc. 37 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2406 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 2 - serial
20:05 Hotel Marigold - komediodramat
22:50 Zaginiona - thriller

HITY DNIA



„Farciarz Gilmore”
(1996r.) TV PULS 20:00

Happy Gilmore ma nietatwe zadanie. Jeśli w ciągu 90 dni nie wygra w golfa fortuny, jego babka straci dom. Problem w tym, że Happy nie ma pojęcia o golfie, do tej pory był kiepskim hokeistą.



„Los numeros”
(2011r.) TVN 21:55

Kuba wygrywa na loterii 17 milionów złotych, ale zamiast otrzymać pieniądze, zostaje posądzony o wyłudzenie. Jako że jest policjantem, postanawia dociec prawdy.

7 tvn



13:55 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 91 - serial
06:15 Szpital odc. 533 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 118 - serial
08:15 Zagubieni odc. 8 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 10 - serial
10:15 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 180 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 119 - serial
13:55 Szpital odc. 534 - serial
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 143 - serial
15:55 Zagubieni odc. 9 s. 3 - serial
16:55 Gotowe na wszystko odc. 11 s. 3 - serial
17:55 Zaklinaczka duchów odc. 2 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 181 - serial
20:00 Totalna magia - komedia
22:15 Sposób na morderstwo odc. 2 s. 2 - serial
23:20 Obłąd - horror

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 6 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 7 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 22 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 10 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 25 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 37 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 264 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 88 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 103 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 192 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 88
15:00 Dom nie do poznania odc. 265 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 80 - serial
17:00 Droga do szczęścia odc. 40 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 89 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 193 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 14 - serial

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 38
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 11 s. 20 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 12 s. 14 - serial
09:00 Napisala: morderstwo odc. 7 s. 12 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 8 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 14 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 23 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 82 - serial
14:00 Kuchenne koszmary Gordona Ramsaya odc. 4 s. 2 - serial
15:00 Gwiazdy lombardu odc. 148 s. 8 - serial
15:30 13. posterunek odc. 40 s. 2 - serial
16:15 13. posterunek odc. 41 s. 2 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 16 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 17 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 1 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 2 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 149 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 150 s. 8 - serial
20:00 Farciarz Gilmore - komedia
21:45 Służba nie drużba - komedia
23:45 Z archiwum policji odc. 4 - serial

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Z Moskwy do Pietuszek z Wiedeniktem Jerofiejewem - dokumentalny
09:20 Wenecja - obyczajowy
11:30 Prządki złota - dokumentalny
12:55 Ludzie za mgłą - dramat
14:40 Pożegnanie z ojczyzną - dokumentalny
15:10 Informacje kulturalne
15:30 Amator - dramat
17:35 Barbara - dramat
19:30 Ziegenort - animowany
19:50 Dzika kraina - animowany
20:20 Artyści odc. 5 - serial
21:20 Pod Mocnym Aniołem - dramat
23:20 Eugenicy - dokumentalny

TVP HISTORIA



14:10 Sensacje XX wieku

06:30 Obiektyw odc. 22
07:00 Ludzie rzeki odc. 9 - dokumentalny
08:05 Święty Augustyn odc. 4 - serial
09:00 Wojciech Cejrowski - bosso przez świat odc. 88 - reportaż
09:40 Było - nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Jeszcze się Polska o nas upomni - dokumentalny
11:15 Gdzie rosną poziomki? - dokumentalny
12:15 Codzienny PRL odc. 30 - reportaż
13:00 Karol. Urodzony, by być księciem odc. 2 - dokumentalny
14:10 Sensacje XX wieku odc. 38
14:35 Sensacje XX wieku odc. 39
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 61 - serial
15:40 Dzieci Hitlera odc. 4 - dokumentalny
16:50 Musieli zwyciężyć - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 243 s. 4 - serial
19:00 Sensacje XX wieku odc. 41
19:30 Sensacje XX wieku odc. 40
20:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Arka Noego - dokumentalny
21:30 Czas honoru odc. 77 - serial
22:30 Spór o historię odc. 146
23:10 Zabójca z lubieżności - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilków odc. 44 - dla dzieci
09:00 Na zdrowie
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Bioetyczny detektyw odc. 6 - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 Myśląc o ojczyzna
11:35 Dusza Tunezyjska
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy - reportaż
13:20 Wizyta duszpasterska u państwa Pietrasik
14:05 Święta za dolara - obyczajowy
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
16:35 Przegląd tygodnika rodzin katolickich "Źródło"
16:40 III Woźnicki Koncert Bożonarodzeniowy
17:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Superksięga odc. 20 - dla dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Głos Polski - felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny
23:00 O funduszach Unii Europejskiej - czyli jak być skutecznym odc. 7
23:45 Lusaka - City of Hope - reportaż

TVP 1



14:00 Grzech Fatmagül

06:00 Naród Putina. Dokąd zmierzają Rosjanie? - dokumentalny
 07:00 Poczta pingwinów na Antarktydzie - dokumentalny
 08:00 Wiadomości
 08:10 Pogoda poranna
 08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
 08:35 Astronarium odc. 19
 09:15 Grzech Fatmagül odc. 120 - serial
 10:10 Jak rozpetalem II wojnę światową - komedia
 12:00 Wiadomości
 12:10 Agrobiznes
 12:30 Agropogoda
 12:35 Smaki polskie odc. 132
 12:50 Święta od kuchni odc. 18
 12:55 Młodzi lekarze odc. 2 - serial
 14:00 Grzech Fatmagül odc. 121 - serial
 15:00 Wiadomości
 15:10 Pogoda
 15:20 Ktokolwiek widział - ktokolwiek wie... odc. 17 - publicystyczny
 15:50 Obserwator - publicystyczny
 16:15 Święta od kuchni odc. 19
 16:25 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie - skoki narciarskie
 16:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie - skoki narciarskie
 17:50 Teleexpress
 18:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Oberstdorfie - skoki narciarskie
 19:30 Wiadomości
 20:05 Sport
 20:10 Rajd Dakar
 20:20 Pogoda
 20:30 Półdark: Wichry losu odc. 8 s. 2 - serial
 21:35 Wyścig z czasem - S-F
 23:30 Tajemnice hotelu Adlon odc. 5 - miniserial

TVP 2



10:55 Barwy szczęścia

06:00 Rodzinka.pl odc. 156 s. 6 - serial
 06:35 Natura się o(d)placa odc. 33 s. 2 - reportaż
 07:05 M jak miłość odc. 1225 - serial
 08:00 Pytanie na śniadanie
 10:55 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
 11:25 Na dobre i na złe odc. 293 - serial
 12:20 Tylko z tobą odc. 116 - serial
 13:15 Rodzinka.pl odc. 72 - serial
 13:40 Rodzinka.pl odc. 73 - serial
 14:10 Ekspres miłosierdzia odc. 13 - reportaż
 14:40 Imperium miłości odc. 19 - serial
 15:40 Panorama - kraj
 15:55 Pogoda - kraj
 16:00 Pielgrzymka do miejsc śmiesznych - kabaret Neo-Nówka
 17:05 Tylko z tobą odc. 117 - serial
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram
 18:40 Pogoda
 18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
 19:25 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
 20:05 Pretty Woman - komedia
 22:20 Mów mi mistrzu odc. 4 - rozrywka
 23:25 To właśnie miłość - komedia

tvn



08:00 Dzień Dobry TVN

06:50 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 7 - rozrywka
 07:50 Doradca smaku odc. 35
 08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1947
 10:55 Ukryta prawda odc. 435 - serial
 12:00 Szkoła odc. 177 - serial
 13:00 19+ odc. 37 - serial
 13:30 Szpital odc. 321 - serial
 14:30 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 12 - rozrywka
 15:30 Szkoła odc. 178 - serial
 16:30 19+ odc. 38 - serial
 17:00 Ukryta prawda odc. 436 - serial
 18:00 Szpital odc. 322 - serial
 19:00 Fakty
 19:35 Sport
 19:45 Pogoda
 19:50 Uwaga! odc. 4815
 20:00 Harry Potter i Komnata Tajemnic - przygodowy
 23:20 Uciekający pociąg - sensacyjny

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
 08:00 Trudne sprawy odc. 316 s. 5 - serial
 09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 224 - serial
 09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 225 - serial
 10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 141 s. 3 - serial
 11:00 Dlaczego ja? odc. 398 - serial
 12:00 Poznaj swoje prawa odc. 19 - serial
 13:00 Trudne sprawy odc. 438 s. 7 - serial
 14:00 Pierwsza miłość odc. 2406 - serial
 14:45 Dlaczego ja? odc. 523 - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja odc. 3290
 16:30 Na ratunek 112 odc. 27 - serial
 17:00 Gliniarze odc. 38 - serial
 18:00 Pierwsza miłość odc. 2407 - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich odc. 322 - serial
 20:05 Uniwersytet Potworny - animowany
 22:35 Conan barbarzyńca - fantastyczny

tvn 7



06:15 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 92 - serial
 06:15 Szpital odc. 534 - serial
 07:15 Sąd rodzinny odc. 119 - serial
 08:15 Zagubieni odc. 9 s. 3 - serial
 09:15 Magda M. odc. 11 - serial
 10:15 Mango - Telezakupy
 11:55 Ukryta prawda odc. 181 - serial
 12:55 Sąd rodzinny odc. 120 - serial
 13:55 Szpital odc. 535 - serial
 14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 144 - serial
 15:55 Zagubieni odc. 10 s. 3 - serial
 16:55 Gotowe na wszystko odc. 12 s. 3 - serial
 17:55 Zaklinaczka duchów odc. 3 s. 3 - serial
 19:00 Ukryta prawda odc. 182 - serial
 20:00 Happy Feet: Tupot małych stóp II - animowany
 22:10 Vinci - komedia

4!



12:00 Galileo

06:00 Nieśmiertelny odc. 7 - serial
 07:05 Tom i Jerry odc. 8 - dla dzieci
 07:35 Klub przyjaciół Myszk Miki odc. 23 - dla dzieci
 08:05 Tom i Jerry odc. 11 - dla dzieci
 08:35 Klub przyjaciół Myszk Miki odc. 26 - dla dzieci
 09:00 Strażnik Teksasu odc. 38 - serial
 10:00 Dom nie do poznania odc. 266 - rozrywka
 11:00 Detektywi w akcji odc. 89 - serial
 12:00 Galileo odc. 566
 13:00 Policjantki i policjanci odc. 193 - serial
 14:00 STOP Drogówka odc. 131
 15:00 Dom nie do poznania odc. 1 - rozrywka
 16:00 Po prostu Maria odc. 81 - serial
 17:00 Droga do szczęścia odc. 41 - serial
 17:55 Detektywi w akcji odc. 90 - serial
 18:55 Policjantki i policjanci odc. 194 - serial
 19:50 Wysmakowani odc. 41
 20:00 Armia ciemności - horror
 22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 12 - serial
 23:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 13 - serial

HITY DNIA



„Harry Potter i Komnata Tajemnic” (2002r.) TVN 20:00

Nowy rok szkolny w Hogwarcie zapowiada się emocjonująco. "Sami Wiecie Kto" nie zamierza oddać władzy. Na ścianie akademii pojawia się napis obwieszczający, że Komnata Tajemnic została otwarta.



„Vinci” (2004r.) TVN 7 22:10

Znany złodziej dzieł sztuki wychodzi z więzienia, by wykonać kolejne zlecenie, którym jest kradzież "Damy z łasiczką" z Muzeum Czartoryskich. Nie wie, że jego współnik pracuje w policji.

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 39
 07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 12 s. 20 - serial
 08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 14 - serial
 09:00 Napisala: morderstwo odc. 8 s. 12 - serial
 10:00 Napisala: morderstwo odc. 9 s. 12 - serial
 11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 14 - serial
 12:00 Słodka miłość odc. 24 - serial
 13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 83 - serial
 14:00 Kuchenne koszmary Gordona Ramsaya odc. 5 s. 2 - serial
 15:00 Gwiazdy lombardu odc. 150 s. 8 - serial
 15:30 13. posterunek odc. 41 s. 2 - serial
 16:15 13. posterunek odc. 42 s. 2 - serial
 17:00 Aukcja w ciemno odc. 17 s. 2 - serial
 17:30 Aukcja w ciemno odc. 18 s. 2 - serial
 18:00 Gwiazdy lombardu odc. 3 - serial
 18:30 Gwiazdy lombardu odc. 4 - serial
 19:00 Gwiazdy lombardu odc. 151 s. 8 - serial
 19:30 Gwiazdy lombardu odc. 152 s. 8 - serial
 20:00 6-ty dzień - akcji
 22:15 Szakal - sensacyjny

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
 07:20 Afisz kulturalny
 07:50 Studio Kultura - rozmowy
 08:00 Nienasyceni odc. 19 - publicystyczny
 08:30 Dzieje mistrza Twardowskiego - fantastyczny
 10:20 Zakochani w Rzymie - komedia
 12:20 Mamma Roma - dramat
 14:15 Tugan Sochijew dyryguje Czajkowskiego i Dworzaka - koncert
 16:00 Tango libre - obyczajowy
 17:50 Poradnik pozytywnego myślenia - komediodramat
 20:00 Informacje kulturalne
 20:20 Artyści odc. 6 - serial
 21:15 Wstęp do filmu odc. 20
 21:25 Delicatessen - komedia
 23:15 Gosford Park - komedia

TVP HISTORIA



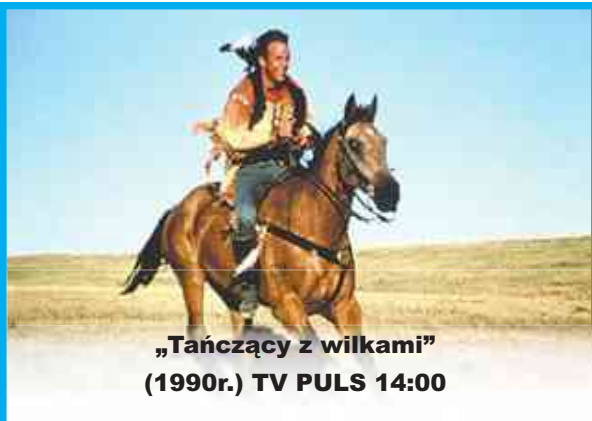
08:55 Wojciech Cejrowski

06:25 Obiektyw odc. 21
 07:00 Tatrzański Park Narodowy - dokumentalny
 08:05 Święty Augustyn odc. 5 - serial
 08:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 89 - reportaż
 09:30 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
 10:05 Arka Noego - dokumentalny
 11:20 Mój pierwszy dzień odc. 6
 11:55 Mój pierwszy dzień odc. 11
 12:25 Errata do biografii odc. 18 - serial
 13:05 Skarby Watykanu odc. 2 - dokumentalny
 14:05 Sensacje XX wieku odc. 41
 14:35 Sensacje XX wieku odc. 40
 15:05 Encyklopedia II wojny światowej odc. 62 - serial
 15:35 Koło historii odc. 5
 16:15 Podróże z historią odc. 17
 16:45 Lolek - dokumentalny
 17:45 Wspaniałe stulecie odc. 244 s. 4 - serial
 19:00 Sensacje XX wieku odc. 2 odc. 6 - dokumentalny
 20:30 Torgau 1939-1945, zbrodnie sądu wojennego - dokumentalny
 21:35 Czas honoru odc. 78 - serial
 22:40 Szerokie tory odc. 123 - reportaż
 23:15 Mój przyjaciel wróg - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia
 08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
 08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
 08:45 Superksięga odc. 20 - dla dzieci
 09:10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
 09:35 Święty na każdy dzień
 09:45 Duc in altum
 10:00 Informacje dnia
 10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
 11:25 Głos Polski - felieton
 11:35 Syria - w drodze do Damaszku - reportaż
 12:00 Anioł Pański
 12:03 Informacje dnia
 12:20 Słuchajcie uważnie - dramat
 13:55 Święty na każdy dzień
 14:00 Święty Augustyn - dokumentalny
 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
 15:20 Mocni w wierze
 15:50 Pytasz i wiesz
 16:00 Informacje dnia
 16:10 Siódmy sakrament
 16:35 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 18 - serial
 17:00 Na tropie
 17:30 Okiem kamery - reportaż
 18:00 Anioł Pański
 18:05 Informacje dnia
 18:15 Westerplatte młodych
 18:55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu - publicystyczny
 19:30 Moja katolicka rodzina odc. 12 - dla dzieci
 20:00 Informacje dnia
 20:20 Różaniec
 20:50 Myśląc ojczyzna
 21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
 21:20 Informacje dnia
 21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
 22:00 Historia królowej Estery odc. 9 - serial
 22:50 W służbie rodzinie - dokumentalny
 23:15 Wypalone sumienia - reportaż

HITY DNIA



„Tańczący z wilkami”
(1990r.) TV PULS 14:00

Oficer wojsk Unii, porucznik Dunbar, ma prawo wyboru miejsca dalszej służby. Na własne życzenie mężczyzna wyrusza do odległego fortu Sedgwick, położonego na terenach należących do Indian.



„Bohater ostatniej akcji”
(1993r.) TV 4 11:40

Jedenastoletni miłośnik kina akcji zostaje przeniesiony w świat ekranowych bohaterów. Chłopiec bierze udział w przygodach filmowego superpolicjanta.

TVP 1



06:15 Bulionerzy

06:15 Bulionerzy odc. 64 - serial
06:40 Bulionerzy odc. 65 - serial
07:10 Las story odc. 27
07:35 Rok w ogrodzie
09:35 Ogród królowej Elżbiety
- dokumentalny
11:45 Święta od kuchni odc. 19
11:55 Sami swoi - komedia
13:20 Nie ma mocnych - komedia
14:55 Kochaj albo rzuć - komedia
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 Rolnik szuka żony
odc. 13 s. 3 - rozrywka
18:40 Jaka to melodia?
- teleturniej muzyczny
19:30 Wiadomości
19:55 Orędzie noworoczne
prezydenta Rzeczypospolitej
Polskiej Andrzeja Dudy
20:05 Sport
20:15 Rajd Dakar
20:20 Pogoda
20:30 Zatańcz ze mną - komedia
22:25 Szopka w muzeum
23:15 Sylwester z "Jaka to melodia?"
- teleturniej muzyczny

TVP 2



14:00 Familiada

05:40 Królestwo goryli. Walki o tron
- dokumentalny
06:35 M jak miłość odc. 1265 - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:45 Julie i Julia - komedia
12:55 Sekretne życie gwiazd PRL-u
odc. 1 - serial
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Mariolka prawdę ci powie
odc. 13
15:45 Pretty Woman - komedia
17:50 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:40 Pogoda
18:55 Neo-nówka i przyjaciele
19:55 Sylwester z Dwójką
- Zakopane 2016

tvn



11:50 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 956
11:00 Na Wspólnej odc. 2400 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2401 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2402 - serial
12:25 Top Model odc. 5 s. 6 - rozrywka
13:25 Top Model odc. 6 s. 6 - rozrywka
14:25 Azja Express odc. 4 - rozrywka
15:55 Pluto Nash - komedia
18:00 Kuchenne rewolucje
odc. 14 s. 12 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Hello 2017!
#SYLWESTERWARSZAWA

POLSAT



17:50 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków
odc. 4 - dla dzieci
08:15 Turbo Fast odc. 13 - dla dzieci
08:45 Jeźdźcy smoków: Na końcu
świata odc. 4 - dla dzieci
09:15 Pan Peabody i Sherman
Show odc. 15 - dla dzieci
09:45 Przygody Kota w butach
odc. 2 - dla dzieci
10:10 Ewa gotuje odc. 252
10:45 Wymakowani odc. 41
10:55 Stuart Malutki - komedia
12:45 La Bamba - biograficzny
15:00 Jaś Fasola odc. 10 - serial
15:35 10-lecie Kabaretu Skeczów
Męczących
17:50 Świat według Kiepskich
odc. 279 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Sylwestrowa rozgrzewka
20:00 Sylwestrowa Moc Przebojów
2016/2017

7 tvn



09:00 Przyjaciele

05:50 Ukryta prawda odc. 93 - serial
06:55 Mango - Telezakupy
09:00 Przyjaciele odc. 4 s. 4 - serial
09:30 39 i pół odc. 8 s. 2 - serial
10:30 39 i pół odc. 9 s. 2 - serial
11:30 39 i pół odc. 10 s. 2 - serial
12:30 Kochaj i tańcz - komedia
15:00 Zaskoczenia - komedia
17:00 Podróż do wnętrza Ziemi - S-F
19:00 Street Dance - muzyczny
21:05 Street Dance II - muzyczny
22:50 Złap mnie, jeśli potrafisz
- sensacyjny

4



10:35 Policjantki i Policjanci

06:00 Legendy Chima
odc. 9 - dla dzieci
06:30 Legendy Chima
odc. 10 - dla dzieci
06:55 Tom i Jerry odc. 9 - dla dzieci
07:30 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 24 - dla dzieci
07:55 Tom i Jerry odc. 12 - dla dzieci
08:30 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 27 - dla dzieci
08:55 Wymakowani odc. 41
09:00 Niezwykła Przygoda Kubusia
Puchatka - animowany
10:35 Policjantki i policjanci
odc. 193 - serial
11:40 Bohater ostatniej akcji
- przygodowy
14:25 Na pewno, być może - komedia
16:40 Wyścig - sensacyjny
19:00 Galileo odc. 568
20:00 Kto pod kim dołki kopie
- przygodowy
22:30 Don Jon - komedia

TV puls



14:00 Tańczący z wilkami

06:00 Niesamowite! odc. 17 - serial
06:30 Niesamowite! odc. 18 - serial
07:00 Taki jest świat odc. 29 s. 2
07:45 Łoś prosto z nieba - komedia
09:25 Życzenie wigilijne Richiego
Richa - dla dzieci
10:55 Grinch: święt nie będzie
- komedia
12:55 Najpiękniejsze baśnie braci
Grimm odc. 14 s. 2
- fantastyczny
14:00 Tańczący z wilkami - western
17:20 Robin Hood: Książę złodziei
- przygodowy
20:00 13. dzielnica
- komedia sensacyjna
21:25 Szalone fabryki polskiej
muzyki! odc. 10 - rozrywka

TVP KULTURA



14:10 Bikiniarze

07:05 Informacje kulturalne
10:35 Informacje kulturalne ekstra
10:55 Pomniki historii odc. 46 - serial
11:10 Informacje kulturalne
12:10 Rock'n'roll i Czerwoni Khmerzy
- dokumentalny
14:10 Bikiniarze - musical
16:30 Debaty 2 Programu PR
i TVP Kultura odc. 8 - debata
17:10 Bestie z południowych krain
- dramat
18:50 Witamy w latach 90.
odc. 4 - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Artyści odc. 7 - serial
21:15 Swobodny jeździec - dramat
23:00 Abba w Studiu 2 - koncert

TVP HISTORIA



07:35 Jak to działa?

06:30 Ginące cywilizacje
odc. 14 - serial
07:35 Jak to działa? odc. 122 - serial
08:05 Był sobie człowiek
odc. 18 - dla dzieci
08:40 Awantura o Basię
odc. 2 - dla dzieci
09:15 Awantura o Basię
odc. 3 - dla dzieci
09:45 Okrasa łamie przepisy odc. 82
10:25 Dziedzictwo i tajemnice
morskiego świata odc. 5
- reportaż
11:30 Karol. Urodzony, by być
księciem odc. 2
- dokumentalny
12:40 Wojownicy czasu
odc. 7 - dokumentalny
13:20 Tajemnice przyrody Biebrzy
- dokumentalny
14:15 Szerokie tory odc. 90 - reportaż
14:50 Lagardere odc. 1- przygodowy
16:40 Spór o historię odc. 144
17:20 Kulig - muzyczny
18:00 Od Sylwestra do Sylwestra
- reportaż
18:30 Nefertiti i zaginiona dynastia
- dokumentalny
20:10 Sami swoi - komedia
22:00 Most na Renie - dramat

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Westerplatte młodych
08:55 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:00 Sanktuarium Matki Ubogich
w Banneux - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Myśląc ojczyzna
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia
- publicystyczny
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć...
w mijającym tygodniu
- publicystyczny
12:50 Na tropie
13:20 Siódmy sakrament
13:45 Informacje rolne
14:00 Historia królowej Estery
odc. 9 - serial
14:50 Dobrze ześ się Jezu pod
Giewontem narodził
- reportaż
15:30 Plan naszego ojca
odc. 14 - serial
16:00 Informacje dnia
16:10 Zrozumieć święta
- dokumentalny
19:25 Przegląd katolickiego
tygodnika "Niedziela"
- publicystyczny
19:30 Spotkanie z Magdą Buczek
19:45 Modlitwa z telefonicznym
udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Ocalić od zapomnienia
- felieton
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia

TVP 1



05:55 Bulionerzy

05:55 Bulionerzy odc. 67 - serial
06:30 Słownik polsko@polski
- edukacyjny
07:00 Msza święta z Sanktuarium
Bożego Miłosierdzia
w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:35 Ziarno odc. 605
10:45 Jak to działa? odc. 67
11:15 Zakochaj się w Polsce odc. 12
11:40 Sekrety mnichów odc. 4
11:55 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:45 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen
- skoki narciarskie
14:00 Puchar Świata - Turniej
Czterech Skoczni
w Garmisch-Partenkirchen
- skoki narciarskie
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
18:40 Jaka to melodia? - teleturniej
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Blondynka odc. 57 - serial
21:25 Mumia - przygodowy
23:35 Sportowa niedziela

TVP 2



10:30 Rodzinka.pl

05:55 Agnetha - ABBA - a teraz?
- dokumentalny
07:00 Kubuś i przyjaciele
- animowany
08:10 Muppety - komedia
10:00 Rodzinka.pl
odc. 148 s. 6 - serial
10:30 Rodzinka.pl odc. 149 - serial
12:15 Koncert noworoczny z Wiednia
14:00 Familiada - teleturniej
15:30 Na dobre i na złe
odc. 657 - serial
17:25 Rodzinka.pl
odc. 185 s. 9 - serial
18:00 Panorama odc. 2512
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda odc. 2519
18:55 Julie i Julia - komedia
21:05 To nie tak, jak myślisz, kotku!
- komedia

tvn



19:45 Uwaga!

05:45 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata
odc. 2 s. 7 - reportaż
08:25 Azja Express odc. 5 - rozrywka
09:45 Złoto dla zuchwałych - wojenny
12:25 Harry Potter i Komnata
Tajemnic - przygodowy
15:40 Listy do M. - komedia
18:00 Ugotowani odc. 6 s. 10
- rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 4816
20:00 Wojownicze żółwie ninja
- komedia sensacyjna
22:05 Vanilla Sky - thriller

POLSAT



07:35 Jeźdźcy smoków

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Jeźdźcy smoków
odc. 5 - dla dzieci
08:05 Turbo Fast odc. 14 - dla dzieci
08:35 Jeźdźcy smoków: Na końcu
świata odc. 5 - dla dzieci
09:05 Przygody Kota w butach
odc. 3 - dla dzieci
09:40 Piotruś Pan: wielki powrót
- animowany
11:05 Uniwersytet Potworny
- animowany
13:25 Sam w domu
- komedia sensacyjna
15:30 Dirty Dancing - taneczny
17:45 Nasz nowy dom
odc. 63 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Państwo w państwie
odc. 213 - publicystyczny
20:00 Seks, alkohol i książki
- program kabaretu Neo-nówka

7 tvn



08:50 Przyjaciele

05:35 Ukryta prawda odc. 94 - serial
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Przyjaciele odc. 5 s. 4 - serial
09:20 Przyjaciele odc. 6 s. 4 - serial
09:50 Film o pszczołach - animowany
11:50 Święta z zaskoczenia
- dramat obyczajowy
13:40 Fantom - przygodowy
15:45 Zaczarowana
- komedia muzyczna
17:55 Podróż na tajemniczą wyspę
- przygodowy
19:55 Godziny szczytu II - sensacyjny
21:55 Totalna magia - komedia

4



11:50 Galileo

06:00 Legendy Chima
odc. 11 - dla dzieci
06:25 Tom i Jerry
odc. 10 - dla dzieci
06:55 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 25 - dla dzieci
07:25 Tom i Jerry odc. 13 - dla dzieci
07:55 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 28 - dla dzieci
08:25 Garfield: Mały kłopot
w wielkich Chinach
- animowany
09:25 Kubuś Puchatek:
Puchatkowego Nowego
Roku - animowany
10:50 Galileo odc. 567
11:50 Galileo odc. 568
12:50 Burzowe tornado - S-F
14:45 Asteriks i Obeliks: Osiedle
bogów - animowany
16:35 Mit - przygodowy
19:00 Galileo odc. 569
20:00 Goście, goście - komedia
22:10 Śmiertelny rejs - horror

TV puls



07:10 Wojciech Cejrowski

06:00 Taki jest świat odc. 29 s. 2
06:40 Wojciech Cejrowski. Boso
- Teksas odc. 6 - reportaż
07:10 Wojciech Cejrowski. Boso
- Teksas odc. 7 - reportaż
07:55 Wojciech Cejrowski. Boso
- Teksas odc. 8 - reportaż
08:30 Najpiękniejsze baśnie braci
Grimm - fantastyczny
09:40 Grinch: święt nie będzie
- komedia
11:40 Milion na Gwiazdkę - komedia
13:30 Historia Kopciuszka
odc. 6- dla dzieci
15:05 Kochanie, zmniejszyliśmy
siebie - komedia
16:25 Aniołki Charliego
- komedia sensacyjna
18:20 Farciarz Gilmore - komedia
20:00 Hellboy - fantastyczny
22:05 Szakał - sensacyjny

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Informacje kulturalne
07:35 Którędy po sztukę
odc. 27 - publicystyczny
07:50 Docent H. - obyczajowy
08:25 Jeszcze nie wieczór
- komediodramat
10:20 Anna Netrebko - Anna
Wspaniała - dokumentalny
11:15 Koncert noworoczny
z Wiednia - koncert
12:05 Blue Jasmine - dramat
13:55 Nienasyceci
odc. 20 - publicystyczny
16:05 Warszawskie Combo
Taneczne - koncert
17:15 Studio Kultura - Niedziela z...
18:15 Zakochany anioł - komedia
20:05 Pomniki historii odc. 37 - serial
20:20 Artyści odc. 8 - serial
21:25 Drogówka - kryminalny
23:30 TOTART - czyli odzyskiwanie
roзумu - dokumentalny

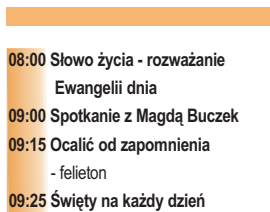
TVP HISTORIA



09:40 Okrasa łamie przepisy

06:30 Ginące cywilizacje
odc. 15 - serial
07:30 Człowiek Boga - dokumentalny
08:35 Czarne chmury odc. 9 - serial
09:40 Okrasa łamie przepisy
odc. 116
10:20 Ludzie rzeki
odc. 10 - dokumentalny
11:25 Skarby Watykanu
odc. 2 - dokumentalny
12:30 Przewodnik historyczny
Bogusława Wołoszańskiego
odc. 13
13:10 Dziką Iberia
odc. 3 - przyrodniczy
14:05 Szerokie tory
odc. 123 - reportaż
14:40 Strachy odc. 1 - serial
16:35 Ex libris
17:05 Most na Renie - dramat
19:10 Ostatnia tajemnica
Romanowów - dokumentalny
20:15 Pan Tadeusz - obyczajowy
22:55 Nefertiti i zaginiona dynastia
- dokumentalny

TRAM



08:00 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:00 Spotkanie z Magdą Buczek
09:15 Ocalić od zapomnienia
- felieton
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Mikołaj - chłopiec, który został
świętym - animowany
11:30 Bernadetta Księżniczka
z Lourdes - animowany
12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym
Franciszkiem
12:20 Wieś - to też Polska
14:15 Boże Narodzenie chłopca
stajennego - dla dzieci
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń
17:00 Tam, gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
- publicystyczny
19:25 Retrospekcja - publicystyczny
19:30 Jesteśmy katolikami - dla dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki Bożej
Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Cuda Jezusa odc. 27 - serial
22:35 Vatican Magazine
23:05 Jak my to widzimy - z daleka
widać lepiej - publicystyczny
23:35 Mój brat papież - wywiad
23:50 Po cóż są nam święci - serial

HITY DNIA



„Hellboy”
(2004r.) TV PULS 20:00

U schyłku II wojny światowej naziści organizują siły piekieł przeciwko nieprzyjaciolom. Tworzą czerwonoskórego demona. Po latach potwór zaczyna wykorzystywać nadprzyrodzone siły, by pomagać ludzkości.



„Drogówka”
(2013r.) TVP KULTURA 21:25

Historia rozgrywająca się w środowisku policjantów, którzy razem pracują, przyjaźnią się i prowadzą wspólne interesy. Gdy jeden z nich ginie, sierżant Ryszard Król zostaje oskarżony o morderstwo.

TVP 1



06:25 Klan

05:50 Teleshopping
06:25 Klan odc. 3043 - serial
06:50 Nosorożce. Kłątwa magicznego rogu - dokumentalny
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Po prostu zdrowie
09:05 Grzech Fatmagül odc. 121 - serial
10:10 Ranczo odc. 16 - serial
11:05 Złote serce odc. 8 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 Dzikie park Yellowstone odc. 1 - serial
13:50 Grzech Fatmagül odc. 122 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Okrasa łamie przepisy odc. 107
16:00 Ojciec Mateusz odc. 52 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej
18:00 Klan odc. 3044 - serial
18:35 Złote serce odc. 9 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
22:10 Chodzi o pieniądze
23:50 Mumia - przygodowy

TVP 2



20:05 Barwy szczęścia

06:05 Rodzinka.pl odc. 157 s. 7 - serial
06:35 Coś dla Ciebie odc. 102 - publicystyczny
07:05 M jak miłość odc. 1226 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:10 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
11:40 Na dobre i na złe odc. 294 - serial
12:45 Tylko z tobą odc. 117 - serial
13:45 Rodzinka.pl odc. 74 - serial
14:15 Makłowicz w podróży odc. 153
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 Rodzinka.pl odc. 135 - serial
16:30 Rodzinka.pl odc. 136 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 118 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram
18:35 Kronika Rajdu Dakar 2016 - reportaż
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1568 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1569 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1266 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:45 Jedyna szansa odc. 6 - serial
23:00 Pitbull odc. 3 - serial

tvn



19:50 Uwaga!

05:50 Mango - Teleshopping
07:00 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 7 - rozrywka
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1948
10:55 Ukryta prawda odc. 436 - serial
12:00 Szkoła odc. 178 - serial
13:00 19+ odc. 38 - serial
13:30 Szpital odc. 322 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 179 - serial
16:30 19+ odc. 39 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 437 - serial
18:00 Szpital odc. 323 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4817
20:10 Doradca smaku odc. 39
20:15 Na Wspólnej odc. 2403 - serial
20:55 Projekt Lady odc. 4 - rozrywka
21:55 Życie bez wstydu odc. 5 s. 4 - rozrywka
22:55 Podwójne ryzyko - thriller

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 317 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 226 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 227 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 142 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 399 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 20 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 439 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2407 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 524 - serial
15:50 Wydarzenia
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 28 - serial
17:00 Gliniarze odc. 39 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2408 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 431 - serial
20:00 Wysmakowani odc. 42
20:10 Królestwo niebieskie - dramat historyczny
23:30 Uniwersalny żołnierz: Powrót - sensacyjny

HITY DNIA



„Królestwo niebieskie” (2005r.) POLSAT 20:10
XII-wieczna Europa. Kowal Balian w tragicznych okolicznościach traci rodzinę. Krzyżowiec Godfrey z Ibelinu proponuje mu naukę rycerskiego rzemiosła. Wyruszają do Jerozolimy, by bronić Ziemi Świętej.



„Jesteś Bogiem” (2012r.) TVP KULTURA 20:20
W 1998 r. trójka przyjaciół zakłada hip-hopowy zespół Paktofonika. Historia powstawania ich piosenek pozwala odnieść teksty utworów do życia bohaterów i zrozumieć, co znaczący.

7 tvn



14:00 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 95 - serial
06:20 Szpital odc. 535 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 120 - serial
08:20 Zagubieni odc. 10 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 12 - serial
10:25 Mango - Teleshopping
12:00 Ukryta prawda odc. 182 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 121 - serial
14:00 Szpital odc. 536 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 145 - serial
16:00 Zagubieni odc. 11 s. 3 - serial
17:00 Gotowe na wszystko odc. 13 s. 3 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 4 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 183 - serial
20:00 Wehikuł czasu - S-F
22:10 Skazany na śmierć odc. 4 s. 2 - serial
23:20 Wschodnie obietnice - sensacyjny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 8 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 11 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 26 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 14 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 29 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 39 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 2 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 90 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 1 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 194 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 89
15:00 Dom nie do poznania odc. 3 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 82 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 91 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 195 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 15 - serial
21:00 Big Box Little Box odc. 4 - rozrywka
22:00 Galileo odc. 568
23:00 Galileo odc. 569

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 40
07:00 Niesamowite! odc. 18 - serial
07:30 Niesamowite! odc. 19 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 13 s. 20 - serial
09:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 14 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 10 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 15 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 25 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 84 - serial
14:00 Gwiazdy lombardu odc. 151 s. 8 - serial
14:30 Gwiazdy lombardu odc. 152 s. 8 - serial
16:00 Walka o bagaż odc. 1 s. 4 - serial
16:30 Walka o bagaż odc. 2 s. 4 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 18 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 19 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 5 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 6 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 153 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 154 s. 8 - serial
20:00 Gwiazdy lombardu odc. 7 - serial
20:25 Gwiazdy lombardu odc. 8 - serial
20:55 Gwiazdy lombardu odc. 9 - serial
22:25 Anakonda - thriller

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:05 Informacje kulturalne
08:25 Studio Kultura - Niedziela z... - animowany
09:20 Analiza wzruszeń i rozdrażnień - obyczajowy
09:35 Wielki bieg - dramat
11:30 Crimen odc. 1 - serial
12:40 Riffi po sześćdziesiątce - komedia
14:15 Pięć minut przed gwizdkiem - obyczajowy
15:35 Design odc. 33 - serial
16:10 Informacje kulturalne
17:00 Wielki bieg - dramat
18:50 Peace 'n' Pop odc. 1 - serial
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Jesteś Bogiem - biograficzny
22:30 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat odc. 31 - publicystyczny
23:35 Którędy po sztukę odc. 28 - publicystyczny

TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

06:30 Musieli zwyciężyć - dokumentalny
07:30 Dziobem i pazurem - dokumentalny
08:35 Był sobie człowiek odc. 19 - dla dzieci
09:10 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat odc. 89 - reportaż
09:40 Wojownicy czasu odc. 7 - dokumentalny
10:20 Dziewczyny z tamtych lat - dokumentalny
11:10 Wszystko jest możliwe - dokumentalny
12:20 Trędowata - melodramat
14:05 Sensacje XX wieku odc. 2
14:55 Sam przeciw wszystkim... czyli pierwszy wolny związkowiec - dokumentalny
15:35 Spór o historię odc. 86
16:20 Ostatnia tajemnica Romanowów - dokumentalny
17:15 Ex libris
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 243 s. 4 - serial
18:45 Flesz historii
19:05 Sensacje XX wieku odc. 1
20:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Pacyfik w ogniu odc. 2 - dokumentalny
21:40 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 1 - serial
22:35 Na krawędzi wojny odc. 1 - serial
23:35 Dziwny jest ten świat odc. 2 - reportaż

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Wieś - to też Polska
09:25 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:30 Vatican Magazine
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Narcziarski żółtodziób odc. 4 - edukacyjny
11:50 Retrospekcja - publicystyczny
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Nasz fascynujący wszechświat - dokumentalny
13:20 Koncert życzeń
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuaria polskie - reportaż
16:30 Tydzień z Ziemi Świętej
16:50 Świadkowie - reportaż
17:20 Święty na każdy dzień
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Jay Jay Odrzutowiec odc. 13 - dla dzieci
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa - publicystyczny
22:10 Głos serca odc. 16 - serial

TVP 1



06:05 Klan

05:30 Telezakupy
06:05 Klan odc. 3044 - serial
06:30 Jaka to melodia? - teleturniej
07:05 Dzikie park Yellowstone odc. 1 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:35 Rok w ogrodzie
09:00 Grzech Fatmagül odc. 122 - serial
10:05 Ranczo odc. 17 - serial
11:05 Złote serce odc. 9 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:55 Dzikie park Yellowstone odc. 2 - serial
13:50 Grzech Fatmagül odc. 123 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Obserwator odc. 67 - publicystyczny
16:00 Ojciec Mateusz odc. 53 - serial
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej
18:00 Klan odc. 3045 - serial
18:35 Złote serce odc. 10 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Rozdarte serca odc. 37 - serial
21:25 Serial fabularny - serial
22:25 Dzień świra - komediodramat

TVP 2



16:05 M jak miłość

06:00 Rodzinka.pl odc. 158 s. 7 - serial
06:35 Program ekumeniczny
07:05 M jak miłość odc. 1227 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1569 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 295 - serial
12:35 Tylko z tobą odc. 118 - serial
13:35 Rodzinka.pl odc. 75 - serial
14:10 Makłowicz w podróży odc. 154
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1265 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 119 - serial
18:00 Panorama odc. 2514
18:30 Sport-telegram
18:40 Kronika Rajdu Dakar 2016 - reportaż
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1569 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1570 - serial
20:40 M jak miłość odc. 1267 - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokumentalny
21:50 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:55 Cyrkowa dynastia - dokumentalny

tvn



20:15 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 9 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 39
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1949
10:55 Ukryta prawda odc. 437 - serial
12:00 Szkoła odc. 179 - serial
13:00 19+ odc. 39 - serial
13:30 Szpital odc. 323 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 7 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 180 - serial
16:30 19+ odc. 40 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 438 - serial
18:00 Szpital odc. 324 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4818
20:10 Doradca smaku odc. 40
20:15 Na Wspólnej odc. 2404 - serial
20:55 Gniew oceanu - katastroficzy
23:30 Kuba Wojewódzki odc. 10 s. 10 - rozrywka

POLSAT



18:00 Pierwsza miłość

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 318 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 228 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 229 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 143 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 400 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 21 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 440 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2408 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 525 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 29 - serial
17:00 Gliniarze odc. 40 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2409 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 479 - serial
20:10 Sahara - przygodowy
22:45 Wall Street - pieniądze nie śpi - sensacyjny

tvn 7



14:00 Szpital

05:35 Szpital odc. 536 - serial
06:35 W-11 - wydział śledczy odc. 1113 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 121 - serial
08:20 Zagubieni odc. 11 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 13 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 183 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 122 - serial
14:00 Szpital odc. 537 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 146 - serial
16:00 Zagubieni odc. 12 s. 3 - serial
17:00 Gotowe na wszystko odc. 14 s. 3 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 5 s. 3 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 184 - serial
20:00 Kandydat - thriller
22:50 Sydney - dramat kryminalny

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 9 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 12 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 27 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 15 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 30 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 40 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 4 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 91 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 2 - serial
13:00 Policjantki i policjanci odc. 195 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 90
15:00 Dom nie do poznania odc. 5 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 83 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 92 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 196 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 16 - serial
21:00 K-19 - sensacyjny
23:55 Śmiertelny rejs - horror

HITY DNIA



Trwa wojna z terroryzmem. W Europie ma dojść do tajnego spotkania amerykańskiego polityka z przywódcą islamskich fundamentalistów.



Wojna w Zatoce Perskiej. Oddział amerykańskich żołnierzy wpada w zasadzkę. Po jakimś czasie ocalałym członkom grupy śnią się koszmarnie nasuwające podejrzenie, że zostali poddani praniu mózgu.

TV puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 41
07:00 Niesamowite! odc. 19 - serial
07:30 Niesamowite! odc. 20 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 20 - serial
09:00 Kobra - oddział specjalny odc. 1 s. 15 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 11 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 15 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 26 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 85 - serial
14:00 Gwiazdy lombardu odc. 153 s. 8 - serial
14:30 Gwiazdy lombardu odc. 154 s. 8 - serial
16:00 Walka o bagaż odc. 2 s. 4 - serial
16:30 Walka o bagaż odc. 3 s. 4 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 19 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 20 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 10 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 11 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 155 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 156 s. 8 - serial
20:00 Obrońca - sensacyjny
21:55 Decydująca gra - thriller
23:50 Piła 6 - horror

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Informacje kulturalne ekstra
08:40 Koncert na 707 ulic - krótkometrażowy
09:40 Lekcje pana Kuki - obyczajowy
11:30 Crimen odc. 2 - serial
12:40 Mała sprawa - obyczajowy
13:40 Godzina "W" - dramat
15:10 Design odc. 17 - serial
15:45 Informacje kulturalne
16:50 Lekcje pana Kuki - obyczajowy
20:00 Informacje kulturalne
22:50 Chuligan literacki odc. 36 - publicystyczny
23:30 Przygoda - dramat miłosny

TVP HISTORIA



19:05 Sensacje XX wieku

06:25 Życiorys z celi śmierci - dokumentalny
07:25 Okrasa łamie przepisy odc. 134
07:55 Okrasa łamie przepisy odc. 137
08:30 Był sobie człowiek odc. 20 - dla dzieci
09:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 90 - reportaż
09:35 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Ludzie rzeki odc. 10 - dokumentalny
11:20 Polska i świat z historią w tle odc. 2 - reportaż
12:00 Flesz historii
12:20 Koło historii odc. 52
13:00 Pacyfik w ogniu odc. 2 - dokumentalny
14:05 Sensacje XX wieku odc. 1
14:55 Bariera - dokumentalny
15:15 Encyklopedia II wojny światowej odc. 44 - serial
15:50 Na krawędzi wojny odc. 1 - serial
16:50 Gorkie zwycięstwo - dokumentalny
17:45 Wspaniałe stulecie odc. 244 s. 4 - serial
18:40 Klub profesora Tutki odc. 7 - serial
19:05 Sensacje XX wieku odc. 3
20:00 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:35 Wcielenia zła odc. 9 - serial
21:40 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 2 - serial
22:35 Na krawędzi wojny odc. 2 - serial
23:35 Podzielony kontynent - thriller

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:35 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:40 Świadkowie - reportaż
09:10 Świadkowie Jehowy - organizacja fałszywych proroków - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej - publicystyczny
10:45 Tydzień z Ziemi Świętej
11:05 Mocni w wierze
11:35 Myśląc ojczyzna
11:45 Chrystus w Biblii i "Kodzie Leonarda da Vinci" - serial
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Zaufaj w Płocku. Przyszłość zaczyna się dzisiaj - koncert
14:10 Głos serca odc. 16 - serial
15:05 Święty Franciszek i brat Leon - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Jestem mamą odc. 11
16:30 Kalejdoskop młodych - edukacyjny
16:50 Aktualności akademickie WSKSiM
17:00 Piękno kołody odc. 2 - reportaż
17:30 Okiem kamery - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Targ niewiństek - dramat

HITY DNIA

**„Czerwona linia”
(2013r.) POLSAT 21:00**

W metrze w Los Angeles dochodzi do wybuchu. Pociąg wykołcił się w tunelu. Pasażerowie, którzy przeżyli katastrofę, wkrótce odkrywają, że nie był to zwykły wypadek, a najgorsze ma dopiero nadejść

**„Podwójne ryzyko”
(1999r.) TVN 20:55**

Libby Parsons, oskarżona o zabójstwo męża i skazana na 10 lat więzienia, prosi przyjaciółkę, aby zaopiekowała się jej synem. Angie decyduje się adoptować chłopca, po czym wraz z nim znika.

TVP 1



18:00 Klan

05:25 Telezakupy
06:05 Klan odc. 3045 - serial
06:30 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
07:05 Dzikie park Yellowstone odc. 2 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Kwadrans polityczny - publicystyczny
08:40 Moda na rodzinę odc. 28 - edukacyjny
09:05 Grzech Fatmagül odc. 123 - serial
10:10 Ranczo odc. 18 - serial
11:05 Złote serce odc. 10 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Magazyn rolniczy
12:55 Rusty, król kangurów - dokumentalny
13:45 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku - skoki narciarskie
14:00 Puchar Świata - Turniej Czterech Skoczni w Innsbrucku - skoki narciarskie
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18:00 Klan odc. 3046 - serial
18:35 Złote serce odc. 11 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:15 Pogoda
20:30 Kovak Box - thriller
22:20 Magazyn śledczy Anity Gargas
22:50 Film dokumentalny
23:55 Mgła - horror

TVP 2



10:55 Barwy szczęścia

05:40 Licencja na wychowanie odc. 95 - serial
06:30 Rodzinka.pl odc. 159 s. 7 - serial
07:05 M jak miłość odc. 1228 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:55 Barwy szczęścia odc. 1570 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 296 - serial
12:40 Tylko z tobą odc. 119 - serial
13:40 Rodzinka.pl odc. 76 - serial
14:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 21 - reportaż
15:40 Panorama - kraj
15:55 Pogoda - kraj
16:05 M jak miłość odc. 1266 - serial
17:05 Tylko z tobą odc. 120 - serial
18:00 Panorama odc. 2515
18:30 Sport-telegram
18:40 Kronika Rajdu Dakar 2016 - reportaż
18:45 Pogoda odc. 2522
18:50 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Barwy szczęścia odc. 1570 - serial
20:05 Barwy szczęścia odc. 1571 - serial
20:40 Na sygnale - serial
21:10 Na sygnale - serial
21:45 Salon piękności - komedia
23:45 Szkoła dla zaciętych - dokumentalny



20:15 Na Wspólnej

05:45 Mango - Telezakupy
06:50 Kuchenne rewolucje odc. 10 s. 7 - rozrywka
07:50 Doradca smaku odc. 40
08:00 Dzień Dobry TVN odc. 1950
10:55 Ukryta prawda odc. 438 - serial
12:00 Szkoła odc. 180 - serial
13:00 19+ odc. 40 - serial
13:30 Szpital odc. 324 - serial
14:30 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 12 - rozrywka
15:30 Szkoła odc. 181 - serial
16:30 19+ odc. 41 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 439 - serial
18:00 Szpital odc. 325 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 4819
20:10 Doradca smaku odc. 1
20:15 Na Wspólnej odc. 2405 - serial
20:55 Podwójne ryzyko - thriller



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:00 Trudne sprawy odc. 319 s. 5 - serial
09:00 Malanowski i Partnerzy odc. 230 - serial
09:30 Malanowski i Partnerzy odc. 231 - serial
10:00 Dzień, który zmienił moje życie odc. 144 s. 3 - serial
11:00 Dlaczego ja? odc. 401 - serial
12:00 Poznaj swoje prawa odc. 22 - serial
13:00 Trudne sprawy odc. 441 s. 7 - serial
14:00 Pierwsza miłość odc. 2409 - serial
14:45 Dlaczego ja? odc. 526 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Na ratunek 112 odc. 30 - serial
17:00 Gliniarze odc. 41 - serial
18:00 Pierwsza miłość odc. 2410 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 23 - serial
20:05 Świat według Kiepskich odc. 270 - serial
20:40 Mąż idealny - komedia
22:50 Sekspedycja - komedia



14:00 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 96 - serial
06:20 Szpital odc. 537 - serial
07:20 Sąd rodzinny odc. 122 - serial
08:20 Zagubieni odc. 12 s. 3 - serial
09:15 Magda M. odc. 14 - serial
10:25 Mango - Telezakupy
12:00 Ukryta prawda odc. 184 - serial
13:00 Sąd rodzinny odc. 123 - serial
14:00 Szpital odc. 538 - serial
15:00 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 147 - serial
16:00 Zagubieni odc. 13 s. 3 - serial
17:00 Gotowe na wszystko odc. 15 s. 3 - serial
18:00 Zaklinaczka duchów odc. 6 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 185 - serial
20:00 Afera naszyjnikowa - dramat historyczny
22:25 Kryminalni odc. 4 s. 8 - serial
23:40 Ranczer w kosmosie - obyczajowy



19:00 Policjanci i policjanci

06:00 Nieśmiertelny odc. 10 - serial
07:05 Tom i Jerry odc. 13 - dla dzieci
07:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 28 - dla dzieci
08:05 Tom i Jerry odc. 16 - dla dzieci
08:35 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 31 - dla dzieci
09:00 Strażnik Teksasu odc. 41 - serial
10:00 Dom nie do poznania odc. 6 - rozrywka
11:00 Detektywi w akcji odc. 92 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 3 - serial
13:00 Policjanci i policjanci odc. 196 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 91
15:00 Dom nie do poznania odc. 7 - rozrywka
16:00 Po prostu Maria odc. 84 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 93 - serial
19:00 Policjanci i policjanci odc. 197 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 17 - serial
22:55 Wyspa Cienia - horror



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 Gwiazdy polskiego kabaretu odc. 42
07:00 Niesamowite! odc. 20 - serial
07:30 Niesamowite! odc. 21 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 20 - serial
09:00 Kobra - oddział specjalny odc. 2 s. 15 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 12 s. 12 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 15 - serial
12:00 Słodka miłość odc. 27 - serial
13:00 Siła: odnaleźć przeznaczenie odc. 86 - serial
14:00 Gwiazdy lombardu odc. 155 s. 8 - serial
14:30 Gwiazdy lombardu odc. 156 s. 8 - serial
16:00 Walka o bagaż odc. 3 s. 4 - serial
16:30 Walka o bagaż odc. 4 s. 4 - serial
17:00 Aukcja w ciemno odc. 20 s. 2 - serial
17:30 Aukcja w ciemno odc. 21 s. 2 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 12 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 13 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 157 s. 8 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 209 s. 11 - serial
20:00 Spartakus: Krew i piach odc. 1 - serial
21:00 Spartakus: Krew i piach odc. 2 - serial
22:05 1408 - horror



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski
07:20 Afisz kulturalny kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Wydarzenie aktualne - reportaż
08:50 Tamań - nowele filmowe
09:40 U pana Boga za piecem - komedia
11:30 Crimen odc. 3 - serial
12:40 Koniec wakacji - dramat
14:10 Prawo Archimedesesa - dramat psychologiczny
15:35 Design odc. 34 - serial
16:10 Informacje kulturalne
16:30 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat odc. 31 - publicystyczny
17:15 U pana Boga za piecem - komedia
20:00 Informacje kulturalne
22:15 Informacje kulturalne ekstra
22:35 Jajo węża - dramat



14:00 Sensacje XX wieku

06:25 Gorzkie zwycięstwo - dokumentalny
07:35 Ludzie rzeki odc. 11 - dokumentalny
08:40 Był sobie człowiek odc. 21 - dla dzieci
09:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 91 - reportaż
09:45 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:25 Dwieście lat Parku Narodowego - dokumentalny
11:20 Pasteur nad Wisłą - rzecz o profesorze Hilarym Koprowskim - dokumentalny
11:55 Orsza - wspomnienie o Stanisławie Broniewskim - reportaż
12:15 Spór o historię odc. 74
12:55 Wcielenia zła odc. 9 - serial
14:00 Sensacje XX wieku odc. 3
14:50 Ścieżki pamięci odc. 10 - serial
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 45 - serial
15:40 Na krawędzi wojny odc. 2 - serial
16:40 Ojczyzna myśli mojej - dokumentalny
17:40 Współczesne stulecie odc. 245 s. 4 - serial
18:35 Ścieżki pamięci odc. 9 - serial
18:55 Sensacje XX wieku odc. 4
19:50 Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii
21:20 Flesz historii
21:45 Tajemnica twierdzy szyfrów odc. 3 - serial
23:45 5 dni wojny - dramat



08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia - publicystyczny
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy maluch to potrafi
09:00 Kalejdoskop młodych - edukacyjny
09:30 Aktualności akademickie WSKSiM
09:35 Sanktuaria polskie - reportaż
09:55 Święty na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu
11:10 Po cóż są nam święci - serial
11:25 Myśląc ojczyzna
11:35 Bezdolność to nie stracone życie - reportaż
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
13:30 Czwarty mędrzec - religijny
14:00 Odkupienie - western
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie - poradnikowy
17:00 Po stronie prawdy - reportaż
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone - publicystyczny
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków odc. 45 - dla dzieci
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia - publicystyczny
22:00 Bałwany - obyczajowy

HOROSKOP
★★★★★★★★★
Koziorożec (22.12-19.01)

 Dobry wpływ planet sprawi, że nie będziesz miał najmniejszych trudności z porozumieniem się z otaczającymi cię ludźmi. Masz przed sobą wspaniałe szanse osiągnięcia znacznych korzyści.

Wodnik (20.01-18.02)
 Czeką cię sporo pracy. Jeśli jednak jesteś wytrwały, możesz liczyć na duży sukces. Należysz do pilnych i obowiązkowych pracowników? Pogratuluj sobie, bo wszystko będzie się świetnie układać.

Ryby (19.02-20.03)
 Kariera zawodowa rysuje się w optymistycznych barwach. Jeśli potrzebujesz pomocy, zwróć się do starego znajomego. W sferze uczuć możliwe, że zazdrość będzie głównym motywem twojego postępowania.

Baran (21.03-20.04)
 Wiele może się zdarzyć. Niewykluczone, że otrzymasz awans lub propozycję zajęcia się czymś znacznie ciekawszym niż dotychczas. A może zmienisz pracę? W sferze zawodowej spodziewaj się sukcesów.

Byk (21.04-21.05)
 Pewna tymczasowość, która towarzyszy ci już od jakiegoś czasu, nie przestanie dokuczać i teraz. Dlatego możliwe, że zaczniesz wymagać od partnera więcej, niż może ci dać. Spasuj z oczekiwaniami.

Bliznięta (22.05-20.06)
 Problemy, które teraz cię spotykają, w rezultacie wyjdą ci na dobre. Rozwój sytuacji będzie wymagał od ciebie wiele taktu i dyplomacji, bacz więc, by nie dać się ponieść emocjom. Zemsta najlepiej smakuje na zimno.

Rak (21.06-22.07)
 W nadchodzących dniach nie powinieneś zbyt dużo pracować. Stres, zła dieta, ciągły brak czasu, chęć zarobienia dodatkowych pieniędzy mogą wpędzić cię w depresję. Bezwzględnie polecany jest ruch.

Lew (23.07-22.08)
 Wszelkie decyzje podejmowane pod wpływem chwili mogą okazać się zgubne w skutkach, zwłaszcza jeśli dotyczą twojego życia zawodowego. Wszystko dobrze przeanalizuj i dopiero potem działaj.

Panna (23.08-22.09)
 W pracy wszystko zacznie się układać. Nawet jeśli działać będziesz trochę inaczej niż zwykle, nie powinno cię to peszyć ani zatrzymywać w połowie drogi. Jeśli zechcesz zmienić pracę, możesz liczyć na ciekawą propozycję.

Waga (23.09-23.10)
 Wszystkie plany i projekty mają teraz szanse realizacji. Nawet te najbardziej ostrożne. Na szczególne szczęście liczyć możesz po poniedziałku. Będzie to czas miłych spotkań towarzyskich.

Skorpion (24.10-21.11)
 Kondycja ostatnio niezbyt ci dopisuje i dość łatwo się męczysz. Chyba już najwyższy czas zacząć czynnie uprawiać jakiś sport. Zmobilizuj się, a zobaczysz, że zaraz poczujesz się lepiej i fizycznie, i psychicznie.

Strzelec (22.11-21.12)
 Twe myśli krążyć będą wokół spraw materialnych. Uważaj jednak, aby pomysły nie odbiegały od rzeczywistości. Energie kosmiczne, którym ulegasz, sprzyjają fantazji, nierealnym marzeniom, złej ocenie sytuacji.

 Dobrze zjeść

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

PIECZONA GRUSZKA W CIEŚCIE FRANCUSKIM

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 3 goździki
- 1 jajko
- pół łyżeczki cynamonu
- 4 gruszki
- 350 ml wody
- 100 g cukru
- 1 gorzka czekolada

Sposób wykonania:

Gruszki umyć, obrać ze skórki pozostawiając ogonki. Do garnka wlać wodę, wsypać cukier, przyprawić, zagotować. Do syropu

włożyć gruszki i chwilę gotować. Owoce pozostawić w płynie do ostygnięcia.

Ciasto francuskie pociąć na paski szerokości około 1 cm. Gruszki wyjąć z wywaru, osuszyć. Paskami ciasta francuskiego owijać gruszki i posmarować rozłożonym jajkiem.

Gotowe gruszki układać w naczyniu żaroodpornym. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni około 12 min.

Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i udekorować nią talerz.

Smaczno!



KSENIA BOROWSKA

P O G O D A

	DZIEŃ	NOC	
CZW. 29.12.16	temperatura: 3 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1040 hPa wiatr: 9 km/h	-1 °C 0 mm 1038 hPa 11 km/h	
PT. 30.12.16	temperatura: 2 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1036 hPa wiatr: 13 km/h	-1 °C 0 mm 1030 hPa 15 km/h	
SOB. 31.12.16	temperatura: 1 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1029 hPa wiatr: 13 km/h	-2 °C 0 mm 1021 hPa 15 km/h	
NIEDZ. 1.1.17	temperatura: 0 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1019 hPa wiatr: 17 km/h	-3 °C 0 mm 1022 hPa 22 km/h	
PN. 2.1.17	temperatura: 2 °C opady: 3 mm ciśnienie: 1014 hPa wiatr: 20 km/h	-2 °C 5 mm 1018 hPa 22 km/h	
WT. 3.1.17	temperatura: 0 °C opady: 0 mm ciśnienie: 1030 hPa wiatr: 15 km/h	-2 °C 0 mm 1025 hPa 14 km/h	
ŚR. 4.1.17	temperatura: 0 °C opady: 1 mm ciśnienie: 1020 hPa wiatr: 30 km/h	-2 °C 2 mm 1022 hPa 33 km/h	

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Eugeniusz (1871-1954), geograf	▼	Człowiek prowadzący badania	▼	Bezbarwny gaz palny	▼	Ogół członków jakiejś grupy	▼	Ptaka z rzędu mew-siewek	▼	Muzyka młodzieżowa	▼	Pomocnik, zwolennik, poplecznik	▼	Odpowiednik greckiej Eos
Starszy kelner	15					Stolica Rosji	▶							
Nadmuchiwany w namiocie	11									Ozdobny szeroki pas naszywany na taśmę		Statek o napędzie atomowym		
Miejscowość w Holandii						Ryba z rodziny pielęgnicowatych	▶			8	3			
▶	14		10						Josip Broz (1892-1980)			6		
Wielograniec		Stolica Turcji	9	Dawniej: fanatyk, maniak		Mówca	▶							13
▶										Zasięg czegoś ustalonego, przyjętego		2		
Członek zespołu jazzowego		Dawniej opat			Członek organizacji harcerskiej	Wulkan na Sycylii	▶			Miasto w Izraelu		Skóry z tchórza		Kochanka Nerona
Częsta forma krateru	▶							5		Kobieta stworzona z żebra Adama	▶			
Poronienie			1					Ptaka z rzędu mew-siewek	▶					
Ocalenie	▶											Statek żaglowy jednomasztowy		4
Stado wilków														
▶							12	Angielskie imię żeńskie; polska Alicja	▶					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

SUDOKU

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

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

Walcząc z bakteriami i wirusami

ZDROWIE ➤ Obecna pora roku sprzyja przeziębieniom. Wielu z nas zapada też na wyjątkowo nieprzyjemną gripę jelitową czy żołądkową. Jak można sobie ulżyć?



Apteczne półki uginają się od rozmaitych preparatów, które od razu mają poprawić nasze samopoczucie. Kiedy mamy zatłoczone nos, możemy sięgnąć po te z chlorowodorkiem ksylometazoliny, oksymetazoliny. Ale uwaga!

– Takie produkty stosujemy maksymalnie przez tydzień. Używanie ich dłużej grozi tzw. katarrem chronicznym, którego leczenie jest bardzo uciążliwe i czasochłonne – przestrzega farmaceutka Agata Torsz-Folaron z Apteki Pharma-Land.

Popularne wśród pacjentów są substancje pseudoefedryczne w postaci chlorowodoru i maleinianu feniraminu. Występują one w połączeniu z lekami przeciwgorączkowymi, mają postać np. proszku do rozpuszczania w gorącej wodzie. Działają an-

tyhistaminowo, hamują przekrwienie i obrzęk błon śluzowych, hamują odruch kichania. Dzięki nim łatwiej nam będzie oddychać, a łzawienie oczu nie będzie tak bardzo uciążliwe. Jak każdy lek, ten z maleinianem feniraminu może u niektórych wywołać objawy niepożądane. Będą to najczęściej senność, brak koncentracji, zaburzenia widzenia, zatrzymanie moczu. Szczególną ostrożność przy przyjmowaniu preparatów z tą substancją czynną powinni zachować pacjenci z nadciśnieniem tętniczym. Nie podaje się ich również dzieciom do 6 lat ani matkom karmiącym czy kobietom w ciąży.

– Bezpieczne dla każdego i skuteczne są domowe metody, czyli inhalacje z dodatkiem olejków: eukaliptusowego, sosnowego, rozmarynowego – poleca

farmaceutka Barbara Kurlikowska. – W aptece znajdziemy też sporo preparatów roślinnych, ale by działały, należy przyjmować je regularnie i nieco dłużej niż zwykłe produkty.

W walce z gorączką sprawdzą się popularny paracetamol. Pamiętajmy jednak, że w ciągu doby nie należy przyjmować więcej niż 4000 mg. Ibuprofen, oprócz działania przeciwgorączkowego, wykazuje również przeciwzapalne – hamuje syntezę prostaglandyn.

Większość dorosłych pamięta czasy, kiedy produktów na półkach było o wiele mniej niż obecnie i wtedy bardzo popularny w domowej terapii był kwas acetylosalicylowy. Oczywiście jego skuteczność nie zmieniła się na przestrzeni lat, ale przyjmując go pamiętajmy o dwóch rzeczach. Po pierwsze, drażni przewód pokarmowy, więc tabletki łykamy po jedzeniu. Po drugie, nie stosuje się go u dzieci poniżej 12 roku życia, a to ze względu na możliwość wystąpienia groźnego zespołu Reye'a (upośledzenie działania wątroby, układu nerwowego i innych narządów).

Kaszel – suchy czy mokry?

Choć reklamy przekonują nas, że istnieją cudowne prepa-

raty leczące jednocześnie kaszel suchy i mokry, nie jest to zgodne z prawdą. Jeśli by tak było, ich działanie musiałoby się wykluczać. Bo przy kaszlu suchym lek ma blokować odruch kaszlu, a w mokrym – wręcz przeciwnie, pobudzać organizm do odkrztuszania wydzieliny.

Jak odróżnić kaszel suchy od mokrego? – Ten pierwszy jest tzw. nieproduktywny, czyli nie towarzyszy mu odkrztuszanie wydzieliny. Występuje np. przy zapaleniu krtani czy gardła, pacjent odczuwa drapanie w gardle. Tu polecamy preparaty z dextrometorfanem, które są bezpieczniejsze od tych z kodeiną – mówi Kurlikowska. – Działanie przeciwkaszlowe wykazują też surowce roślinne zawierające słuzy. Łagodzą, osłaniają drogi oddechowe. Zaliczamy do nich liść babki, korzeń i liść prawoślazu, kwiat i liść ślazu, liść podbiału.

Przy kaszlu mokrym leki ułatwiają rozrzedzenie i wydalanie zalegającej wydzieliny. Tu sprawdza się chlorowodorek ambroksolu.

Gdy wirusy atakują układ pokarmowy

Przez wirusówkę rozumiemy gripę jelitową, żołądkową. Towarzyszą jej wymioty, biegunka,

ogólne osłabienie. Podstawową metodą leczenia jest po prostu nawodnienie organizmu, w aptece znajdziemy duży wybór produktów służących do tego. Niektóre zawierają też bakterie wspomagające leczenie biegunk. O przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej, która skuteczniej broni nasz organizm przed infekcjami, zdabają probiotyki zawierające *Lactobacillus rhamnosus* GG i *Saccharomyces boulardii*.

Powinniśmy bardzo ostrożnie stosować typowe leki przeciwbiegunkowe u dzieci czy młodzieży. Popularny preparat dostępny bez recepty potrafi wstrzymać perystaltykę w młodym organizmie i wyrządzić szkody.

– Lekami na topie są te zawierające w swoim składzie inozytyn pranobeks, działające przeciwwirusowo. Ale nie stosujemy ich przy zwykłej wirusówce. Polecałabym je w chorobach wirusowych o ciężkim przebiegu, dla osób o obniżonej odporności – dodaje Kurlikowska.

Przeciwbiegunkowo działają też owoce borówki czerwonej, kora dębu czy kłącze pięciornika kurze ziele.

(aba), fot. internet

Region

Po marzenia i tytuł najpiękniejszej

28 i 29 stycznia w toruńskim hotelu Mercure zostaną przeprowadzone castingi do konkursu Miss Regionu Kujawsko-Pomorskiego 2017.

Konkurs Miss Polski odbywa się już od ponad 25 lat. Od dwóch lat licencjonowanym organizatorem regionalnego etapu na terenie naszego województwa jest firma Bellini. Pierwsze eliminacje ruszają już na poziomie regionalnym, następnie zwyciężczynie z regionów, wicemiss i dziewczyny z zieloną kartą biorą udział w ćwierćfinale, a potem w półfinale. Wyłonione w ten sposób finalistki rozpoczynają zmagania o tytuł najpiękniejszej Polki.

– Podejmujemy inicjatywę upowszechniania nowego wizerunku piękna, nie tylko kobiety zadbanej, ale też aktywnej, kreatywnej, zainteresowanej rozwijaniem pasji i działaniem na rzecz własnego środowiska lokalnego – tłumaczy Emilia Zielińska, prezes zarządu firmy Bellini.

Casting dla całego województwa odbędzie się w Toruniu w Hotelu Mercure 28 i -29 stycznia 2017

roku, w godzinach: 10.00-17.00. Pierwszego dnia mogą zgłaszać się kandydatki z Bydgoszczy, Grudziądza i powiatów: bydgoskiego, grudziądzkiego, nakielskiego, sępoleńskiego, tucholskiego, świeckiego, chełmińskiego, wąbrzeskiego i brodnickiego.

W niedzielę 29 stycznia organizatorzy zapraszają dziewczęta z Torunia, Włocławka i powiatów: toruńskiego, włocławskiego, żnińskiego, inowrocławskiego, mogileńskiego, radziejowskiego, aleksandrowskiego, lipnowskiego, rypińskiego oraz golubsko-dobrzyńskiego.

Jeśli kandydatki z danego powiatu nie mogą pojawić się w wyznaczonym dniu, mogą wybrać ten termin, który im pasuje.

Na casting należy zabrać ze sobą: sukienkę koktajlową, dwuczęściowy kostium kąpielowy, buty na wysokim obcasie, dowód osobisty lub legitymację szkolną. W konkursie mogą wziąć udział bezdzietne

i niezamężne kobiety w wieku 18-27 lat, posiadające obywatelstwo polskie lub kartę pobytu. Zgłoszenia są przyjmowane do 15 stycznia za pomocą formularza: www.misskujawskopomorskie.pl/zgloszenia.

– Finalistki nie tylko przeżyją wspaniałą przygodę, ale mogą poznać ciekawych ludzi, uczestniczyć w warsztatach i szkoleniach – dodaje Zielińska. – Biorą udział w pokazach, w sesjach fotograficznych, w zgrupowaniu w atrakcyjnym miejscu. W kolejnej edycji finalistki będą miały aż dwa zgrupowania. Pierwsze w Opolu, a tuż przed samym finałem na Zamku Golubskim. Udział w konkursie z pewnością może zmienić życie dziewczyn.

Regulamin konkursu znajduje się pod adresem: www.misskujawskopomorskie.pl/regulamin Gala finałowa odbędzie się 8 kwietnia w Centrum Kultury Browar B. we Włocławku.

Tomasz Błaszkiwicz

CASTING

MISS REGIONU
KUJAWSKO-POMORSKIEGO

Zapraszamy wszystkie panny w wieku od 18 do 27 lat
Hotel Mercure Toruń Centrum,
Toruń, ul. Kraszewskiego 1/3

Sobota - 28.01.2017 r.
godz. 10.00 - 17.00

Niedziela - 29.01.2017 r.
godz. 10.00 - 17.00

Warunki udziału i formularz zgłoszeniowy na www.misskujawskopomorskie.pl/zgloszenia
Zgłoszenia należy wysłać do 15.01.2017 r.

/misskujawskopomorskie
 /miss_kujawskopomorskie

Sprawdź również nasze portale internetowe !

 **GOLUB-CGD.PL**

**DODAWANIE
OGŁOSZEŃ
DROBNYCH**

 **WABRZEZNO-CWA.PL**

**UMIESZCZENIE
SWOJEJ REKLAMY**

 **BRODNICA-CBR.PL**

**KOMENTOWANIE
ZAMIESZCZONYCH
MATERIAŁÓW**

 **LIPNO-CL I . PL**

UTWORZENIE BLOGA

 **RYPIN-CRY.PL**

**TYGODNIOWO
NOTUJEMY 70 Tys.
ODSŁON**

**TO TU ZNAJDZIEJSZ NAJLEPSZE
INFORMACJE Z TWOJEGO
REGIONU !!!**



Kolorowanki dla dzieci



Wyślij z komórki ogłoszenie do naszych tygodników

1. Wpisz w telefonie komórkowym dowolnej sieci SMS z treścią ogłoszenia. Zaczniij od podania prefiksu AF.CBR (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Brodnickiego CBR), AF.CWA (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Wąbrzeskiego CWA), AF.CGD (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Golubsko-Dobrzyńskiego CGD), AF.CLI (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Lipnowskiego CLI), AF.CRY (ogłoszenie do Tygodnika Regionu RYPIŃSKIEGO CRY). Po spacji wpisz treść ogłoszenia.
 2. Prefiks musi być oddzielony spacją od treści ogłoszenia – jest to warunek konieczny przyjęcia ogłoszenia przez system. Maksymalna liczba znaków razem z prefiksem, znakami interpunkcyjnymi i spacjami w obrębie jednego SMS-a wynosi 160. Treść SMS-a nie może zawierać polskich znaków (ą,ć,ę,ł,ń,ó,ś,ż,ź).
 3. Wyślij SMS z treścią ogłoszenia pod numer 74480 Koszt SMS-a to 4,92 zł brutto (4 zł netto plus VAT 23%). Przykładowa całość powinna wyglądać tak: AF.CLI (spacja) Kupie samochód, tel. 123 456 789.
 4. Otrzymasz od nas potwierdzenie otrzymania SMS-a o treści: Dziękujemy za przesłanie ogłoszenia. Redakcja CLI (CRY, CWA, CGD lub CBR).
 6. Na ogłoszenia do wydania czwartkowego czekamy do poniedziałku do godz. 24.00.
 7. Jeden SMS oznacza jednorazową emisję ogłoszenia.
- Szczegółowy regulamin wysyłania i publikowania ogłoszeń przez SMS dostępny jest na stronie internetowej www.GOLUB-CGD.PL

Naukowo o ks. Piotrze

SKĘPE ➤ W plockim seminarium duchownym powstaje praca magisterska o życiu i posłudze pochodzącego z Wólki, zmarłego przed dwoma laty, ks. Piotra Błońskiego. Znajdą się w niej również nasze wspomnienia o zmarłym



Niezwykłość ks. Piotra Błońskiego przejawiała się w jego bezwzględnej wierze w boże miłosierdzie i pobożnej postawie w walce ze śmiertelną chorobą. Dzisiaj ksiądz miałby dopiero 27 lat. Zmarł dwa lata temu. Chorował, cierpiał, ale do końca o tym rozmawiał, nie narzekał, pracował i dodawał otuchy innym chorym. Spoczywa na skępskim cmentarzu. Pamięć o nim wciąż trwa, a teraz jest zapisywana na kartach pracy magisterskiej jednego z kleryków plockiego Seminarium Duchownego Krzysztofa Stawickiego. – Praca nosi tytuł „Życie i posługa ks. Piotra Błońskiego jako świadka Bożego Miłosierdzia” – zdradza nam jej autor. – Zdecydowałem się na jej pisanie, aby zebrać w jednym miejscu informacje dotyczące księdza Piotra, aby nie zaginęło to, co po sobie pozostawił.

Krzysztof Stawicki jest klerykiem piątego roku plockiego Seminarium Duchownego, a więc uczelni ks. Piotra Błońskiego. Pochodzi z Płocka. W pracy nad swoim dziełem wnikliwie przygląda się życiu zmarłego kapłana, kontaktuje się z osobami, które z ks. Błońskim rozmawiały o sprawach ważnych. W pracy magisterskiej znajdą się również nasze wspomnienia o ks. Piotrze powstałe z rozmów przeprowadzonych z nim do artykułów prasowych, które ukazały się na łamach CLI.

Przypomnijmy, że ks. Piotr Błoński urodził się 22 lutego 1989 roku. Wychował się w Wólce w gminie Skępe. Tu ukończył szkołę podstawową i tu wracał do swoich najbliższych. W 2008 roku podjął studia i formację w Wyższym Seminarium Duchownym w Płocku. Na piątym

roku, w styczniu 2013 roku zdiagnozowano u niego nowotwór.

Święcenia kapłańskie przyjął wcześniej niż jego koledzy z roku, w kaplicy Wyższego Seminarium Duchownego w Płocku 25 grudnia 2013 roku, z ręk biskupa plockiego Piotra Libery. 26 grudnia ks. Piotr odprawił swoją mszę prymicyjną w kościele Miłosierdzia Bożego w Skępem i otrzymał nominację do pracy jako wikariusz w Parafii Katedralnej w Płocku. Posługę tę pełnił do śmierci. 25 czerwca 2014 roku koncelebrował w plockiej katedrze mszę św., dziękując Bogu za dar kapłaństwa w pół roku od przyjęcia święceń. 29 czerwca za pośrednictwem ks. proboszcza Stefana Cegłowskiego dziękował za składane mu życzenia imieninowe. Zmarł 30 czerwca 2014 roku, o godzinie 15.00, w godzinie miłosierdzia bożego.

Do końca mówił publicznie o swojej chorobie i cierpieniu, dawał świadectwo wiary i całkowitego zawierzenia Bogu. Kazania ks. Piotra przyciągały tłumy wiernych, a słowa były wsparciem dla chorych. – Dzisiaj poczułem się trochę gorzej, ale tak to już jest – powiedział nam podczas ostatniej rozmowy, w sobotę 21 czerwca 2014 roku ks. Piotr Błoński. – Lekarze nie widzą już szans na wyleczenie, są przerzuty. Nie boję się śmierci. Wszystko w moim życiu tłumaczę bożym miłosierdziem. Urodziłem się 22 lutego, a więc w rocznicę pierwszych objawień św. s. Faustyny w Płocku. Zostałem ochrzczony w drugą niedzielę po Wielkanocy, która dziś jest Świętem Miłosierdzia Bożego. Moja rodzinna młoda parafia w Skępem jest pod tym właśnie wezwaniem. Wreszcie rekolekcje przed kandydaturą do

święceń, a więc „zaręczyny” z Bogiem przed moim kapłaństwem, odprawiłem w Świnicach Warckich, w miejscu urodzenia św. s. Faustyny. Dlatego jakoś przez całe moje życie to boże miłosierdzie jest mi bardzo bliskie.

Wywiadu nie zdążyliśmy dokończyć, ale postawa ks. Piotra zbyt wielu słów nie wymaga. Wypowiedziane przez niego zdania były nie tylko istotne w treści, ale też ułożone w taki sposób, że nie sposób ich zapomnieć.

Ksiądz Piotr z radością przyjmował wiadomości o wsparciu i modlitwach w jego intencji odprawianych w kościółku w Wólce, wiedział też, że swoim świadectwem pomaga wielu ludziom i daje siłę chorym. Jego wolą było pochowanie go na cmentarzu parafialnym w Skępem. W testamentie napisał: „Za wszystko wszystkim dziękuję i obiecuję swoje orędownictwo w niebie u największego pośrednika Jezusa Chrystusa. Pragnę, aby dzień mojej śmierci nie był dniem rozpaczki ani bólu. Jest on momentem, w którym rozpocznę moje prawdziwe życie, u boku mojego ojca”.

Biskup Piotr Libera powiedział o księdzu Piotrze, że jest „świadkiem miłosiernej bliskości Boga w każdej sytuacji życia”. Ksiądz Piotr Błoński spoczywa na cmentarzu parafialnym w Skępem. Jego grób odwiedzają liczni wierni, miejscowi i pielgrzymi, a to znak, że pamięć o niezwykłym młodym duchownym, ale już tak bardzo doświadczonym życiowo i duchowo jest wciąż żywa.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska

Powiat

Witajcie na świecie!

NICOLAS KRUŻYŃSKI

➤ urodził się 14 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważył 3,85 kg i mierzył 58 cm. Jest synem Krzysztofa i Sylwii z Grabin, a bratem Brajana.



MICHAŚ BRAUER

➤ urodził się 15 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważył 4,5 kg i mierzył 61 cm. Jest synem Mariusza i Dominiki z Lipna, ma brata Kubusia.



MICHAŁ GRUDZIEN

➤ urodził się 21 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważył 3,9 kg i mierzył 57 cm. Jest synem Marcina i Martyny z Lipna, ma brata Macieja.



JAŚ WYBORSKI

➤ urodził się 15 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważył 3,45 kg i mierzył 56 cm. Jest synem Radosława i Anny z Karnkowa, ma siostrę Antoninę.



JAKUB SZAJERSKI

➤ urodził się 19 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważył 4,3 kg i mierzył 58 cm. Jest synem Tomasza i Wiolety z Włocławka, ma brata Kacpra.



CÓRKA MARIUSZA I JOLANTY ZWOLIŃSKICH Z LIPNA

➤ urodziła się 20 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważyła 3,2 kg i mierzyła 57 cm. Jest siostrą Czarka, Mateusza, Sylwii, Daniela, Damiana, Justyny, Ani i Pauliny.

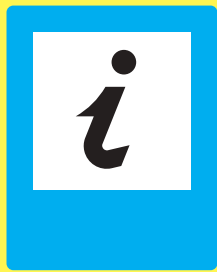


BARTOSZ GRODNICKI

➤ urodził się 20 grudnia w lipnowskim szpitalu, ważył 3,9 kg i mierzył 56 cm. Jest synem Dariusza i Agnieszki z Ligowa, a bratem Nikodema i Ksawerego.



Lidia Jagielska



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW

POWIATU LIPNOWSKIEGO



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

Auto Moto części i akcesoria mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990 Auto części Ravis, ul. Skępska 31, Lipno, tel. 54 288 46 76 serwisy AUTO SUMOCKI Opony hurt-detał, sprzedaż, wulkanizacja i serwis. Naprawa aut. LAKIER-NIA PROSZKOWA. Klimatyzacja, Makówiec 67, tel. 601 927 221 Mechanika pojazdowa, wulkanizacja Piotr Blonkowski, Mysłakówko 15, 87-605 Tuchowo tel. 692 144 235 Mechanika pojazdowa i serwis opon, Krojczyn 22, tel. 603 904 781 MAR-AUTO Marek Grąbczewski - Mechanika Pojazdowa, wulkanizacja, geometria 3D, serwis klimatyzacji, AUTO POMOC 24h. Józefkowo 4, 87-630 Skępe tel. 508-086-766 skup aut / demontaż mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁACIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! 54 280 2990 Stacja demontażu pojazdów, auto kasacja, Kikół, ul. Spółdzielcza 9, tel. 887 412 858 Stacja demontażu pojazdów. Samochodowe instalacje gazowe - montaż, serwis, Wola 27, tel. 500 102 555 usługi Gawronscy - legalizacja tachografów cyfrowych, ul. Mleczarska 21, Rypin, tel. 602 536 686 LAND-HANDEL sprzedaż maszyn rolniczych. Usługi: koparką/spychem. Wulkanizacja: rolnicze, tir, przemysłowy, Wola 47a, Kikół, tel. 506 053 816 Autoholowanie 24h, wulkanizacja, opony nowe i używane, akumulatory, felgi stalowe i aluminiowe, Wielgie, ul. Lipnowska 36, tel. 728 989 861 POMOC DROGOWA 24h Lipno. Autoholowanie Sikorski. Przewóz maszyn i innych pojazdów - kraj i zagranica tel. 733-573-007 Budowa i remonty materiały FHU Rolkop materiały budowlano-przemysłowe, ul. Jastrzębska 17A, Lipno, tel. 605 085 007 M-4 okna, bramy garażowe, drzwi, rolety, parapety, ul. 3-go Maja 16, Lipno, tel. 54 288 35 82 Hurtownia materiałów budowlanych F.H.U. RAD-MET Radosław Będlin, Moszczone 40, tel. 513 178 323, 727 688 027	ogrzewanie Jawa producent kotłów CO, sprzedaż artykułów hydraulicznych i usługi, ul. 22 Stycznia 73, Lipno, tel. 500 027 018, 664 447 853 Marex technika grzewcza i sanitarna, ul. Skępska 36, tel. 604 612 749 usługi PIASEK, ŻWIR oferuje: piasek płukany, sucho siany, żwir, czarnoziem, torf, kruszywo, kamień, tłuczeń, gruz, DOWÓZ, tel. 608 219 596 Usługi: Koparko ładowarka/wywrotką. Melioracje, Odwodnienia, Pomiar spadków. Eko szamba, Wola 9a, tel. 698 481 967 Schody drewniane, układanie podłóg/parkietów, cyklinowanie, balustrady, tarasy, meble ogrodowe. Tuchowo tel. 602 636 101 P.P.H.U. Michał Ostrowski oferuje: usługi koparkami oraz transport materiałów sypkich, Jasień 53a, tel. 505 840 026, 502 212 981 P.P.H.U. KALINOWSKI oferuje: Bramy, ogrodzenia, balustrady, usługi spawalnicze, Tuchowo, tel. 512 442 245 MAX-BRUK układamy kostkę brukową i granitową. Wykonujemy: chodniki, parkingi, drogi, podjazdy, tarasy, ogrodzenia itp., Tuchowo, tel. 790 547 678 Tynki cementowo-wapienne. Długoletnie doświadczenie, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 607 349 375 Firma usługowa Krystian Pawłowski oferuje: adaptacja poddaszy, tynki elewacyjne i dekoracyjne, malowanie, gładzie, płytki, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 794 663 537 Montaż przydomowych oczyszczalni ścieków. Oferujemy usługi: produkcja kotłów CO, hydrauliczne koparką i koparko-ładowarką, tel. 667 552 919, 607 479 291 Ocieplanie pianką PUR, tynki i posadzki maszynowe, tel. 501 202 840 Usługi elektryczne, energetyczne, podnośnik koszowy 18m, pomiary i inne usługi, Dobrzyń nad Wisłą, Ziółkowski Ireneusz, tel. 606 313 594 Zakład stolarski Szczepan Zaborowski oferuje: więzby dachowe, schody, meble ogrodowe, parkiety, Wielgie, tel. 606 320 635 P.P.H.U. ROM-DOM - więzby dachowe, pokrycia dachowe, obróbki blacharskie, Budowa domów w systemie szkieletowym. Roman Ruszkowski tel. 601-811-909 GRU-MET - piaskowanie z dojazdem. Usługi ślusarsko - spawalnicze, tel. 888 471 801 Domy weselne / sale Restauracja Marsylia - wesela, imprezy okolicznościowe, ul. Wysznińskiego 48, Lipno, tel. 607 981 703	Edukacja żłobki / przedszkola PROMYCZEK Przedszkole Niepubliczne przyjmuje zapisy dzieci na rok 2017. Kikół, Lipno, Wola, tel. 668 380 542 Finanse i bankowość agencje / banki Alior Bank Partner - pożyczki, kredyty konsolidacyjne, konta osobiste, ul. Kościuszki 2, Lipno, tel. 54 287 19 99 biura rachunkowe Prowadzenie dokumentacji: KPiR, ryczałt, pełna księgowość, Zus, kadry, płace, obsługa BHP, Tuchowo, ul. Sierpecka 19, tel. 509 473 710 kredyty i pożyczki Centrum Kredytowe Ewelina Jaworska – najtańsze i najlepsze ofert w mieście, Lipno, ul. Piłsudskiego 3, tel. 512 275 283 leasing Leasing-Experts oferta specjalna nie tylko dla firm, leasingujemy prawie wszystko- auta, komputery, maszyny, urządzenia, tel. 575 665 290 lombardy / kantory Kantor Euro-Max możliwość negocjowania kursu walut, nakorzystniejsze ceny, tel. 54 288 30 11 Lombard Grosik skup złota, najniższa cena, najlepsze warunki, najniższe koszty, tel. 54 288 30 11 ubezpieczenia Ubezpieczenia OC/AC, Rolne, Majątkowe, Życiowe, Kredyty, Inwestycje. Piotr Kycia, Lipno, ul. Mickiewicza 10, tel. 606 340 278 OC/AC, mieszkania, rolne, firmy, na życie, pożyczki, J. Stawarz, Tuchowo, ul. Sierpecka 4, tel. 664 059 393 Najtańsze OC, sprawdzone AC, uprawy, domy, na życie, Cezary Wioletta Kowalscy, Dobrzyń nad Wisłą, ul. Franciszkańska 19, tel. 502 172 308 Komunikacyjne, ROLNE, życiowe, mieszkaniowe, Wielgie, ul. Włocławska 10, tel. 604 906 775 Ubezpieczenia i Finanse Agnieszka Leszczyńska - OC/AC, majątek, rolne i inne. Skępe ul. Al.1 maja 116a. tel. 792-825-553 Komputery / IT KOMPIX - sprzedaż, kupno, serwis komputerów PC oraz laptopów. Sprzedaż używanych komputerów, Tuchowo, tel. 788 745 302	Nieruchomości biura nieruchomości Z nami bezpiecznie sprzedaż, kupisz, wynajmiesz, kupujący nie płaci prowizji, tel. 575 665 291 Ośrodek szkolenia kierowców OSK EKSPERT Justyna Kuchcińska oferuje Kursy KAT. A,A1,A2,AM,B ul. Ogrodowa 27, Wielgie tel. 507-764-236 www.ekspert-szkola.pl OSK OMEGA Ozimek Jacek organizuje kursy Prawa jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E. 87-600 Lipno osiedle W. Reymonta 6/61 tel. 889-307-337 OSK UT. Jabłoński Maciej-prawo jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E, Tuchowo, tel. 502 452 902 Rolnictwo / Leśnictwo maszyny / serwis maszyn Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435 Sprzedaż sprzętu rolniczego: agregaty, pługi, kabiny, rozsiwacze, rozrzutniki, przyczepy, Wielgie, tel. 606 193 135 Naprawa sprzętu rolniczego oraz sprzedaż części do ciągników i maszyn rolniczych, Wielgie, ul. Ogrodowa 17, tel. 606 193 135, 54 288 77 25 ogrodnictwo / produkcja KOR NIR producent kory sosnowej 80L, worek w cenie 8 zł, Tuchowo, tel. 533 833 853 Kwalifikowana szkółka drzew owocowych i krzewów ozdobnych, Kikół, ul. Sienkiewicza 20, tel. 692 796 460 Składy opału Skład opału, sprzedaż hurtowa i detaliczna, prawdopodobnie najtańszy węgiel w okolicy, tel. 730 015 103 Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, tel. 531 132 203 Skład węgla Wyborscy. Atrakcyjne ceny z transportem do klienta, Kikół, ul. Zboirskiego 15, tel. 606 209 787	Składy węgla GWAREK oferuje węgiel od 490 zł TRANSPORT GRATIS. Lipno ul. Wojska Polskiego 25. tel. 535-667-176 Skład opału Tuchowo, ul. Sierpecka 14a oferuje: sprzedaż asortymentu węglowego z polskich kopalni w konkurencyjnych cenach. tel. 692 767 354 Sport i rekreacja fitness / aerobic Klub X-Fitness - idealne miejsce dla kobiet, zadba o swoją sylwetkę, porady dietetyczne i treningowe, tel. 730 167 510 Surowce / skupy Skup palet - sprzedaż, skup, wymiana, tel. 730 015 103 Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203 Skup złomu i metali kolorowych Wyborscy, wysokie ceny, Kikół ul. Zboirskiego 15, tel. 512 929 436 Usługi inne Kwiaciarnia Marty, ul. Przekop 5, Lipno, tel. 663 670 353 Zakład Pogrzebowy Janusz Sikora, Lipno, ul. Mickiewicza 41a, Kikół, ul. Kościuszki 20, tel. 607 863 372 NOWATEX usługi hydrauliczne. Świadczymy pełny zakres usług, tel. 693 675 415 Serwis sprząający Aleksandra Ruszkowska oferuje: kompleksowe sprzątanie po remontach i przeprowadzkach, czyszczenie dywanów, tapicerki, samochodów i inne tel.693-930-924 BEATKOM Klimatyzacja obiektowa, automaty do bram i rolet, montaż-serwis, Lipno, ul. Szkolna 15 A, tel. 502 424 272 salony fryzjerskie Salon Metamorfoza oferuje usługi w zakresie fryzur i strzyżeń damskich i męskich, tel. 723 288 474 Usługi fryzjersko-kosmetyczne, solarium, sprzedaż kosmetyków, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 685 318 471
---	---	---	---	--



Sławomir Orzechowski
sprzedaż / reklama

ul. Rynek 20
87-400 Golub-Dobrzyń

kom. 512 295 297
e-mail: s.orzechowski@wpr.info.pl



**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
512 295 297**

**Agencja Ubezpieczeniowa
MINI-MAX**
Piotr Kycia
Tylko u nas dodatkowe
20% zniżki
dla **ROLNIKÓW** na
Ubezpieczenia Komunikacyjne

Czynne
Pon-Pn 9:00-16:00
Sob 9:00-13:00

KREDYTY:
- gotówkowe
- konsolidacyjne
- hipoteczne

606 340 278
Mickiewicza 10, Lipno

Salon Sukien Ślubnych
Beti
Lipno ul. Ogrodowa 72
Tel: 514-184-459
salon sukni ślubnych beti

Kupon rabatowy 50 zł
*z tym ogłoszeniem 50zł taniej.

PRZEDSZKOLE CZYNNE OD 7-17
"PROMYCZEK"
OGŁASZA NABÓR DZIECI
OD 2,5 DO 5 LAT NA ROK 2017
INFORMACJE POD NUMEREM:
TEL.: 668-380-542
DOMINIKA POPLAWSKA-OLESZCZUK
MOŻNA NAS ZNALEZĆ NA FACEBOOK.COM
Kikół, ul. Targowa 31
Lipno, ul. Mickiewicza 10
Wola 6, 87-620 Kikół

NIE MA RATUNKU!

mamauto.pl
auto dla każdego

auto-kasacja 510 503 510

Gmina Tłuchowo

Złodzieje nadal...

dokończenie ze str. 1

Zmieniamy się z innymi sąsiadami – dodaje Ostrowski. Pierwsze rezultaty działań międzysiedzielskich już są widoczne. – Którejś nocy przepłoszyłem sprzed sklepu podejrzanego towarzystwo. Nie podchodziłem zbyt blisko, bo nie wiedziałem, z kim mam do czynienia. Jednak z daleka zauważyłem, że była to grupka ludzi siedzących w aucie – relacjonuje nasz rozmówca. Ludzie mają nadzieję, że nocne patrole odstraszają złodziei.

— Dzięki apelowi zamieszczonemu na łamach gazety CLI i w internecie zauważyliśmy, że społeczeństwo zwiększyło czujność — przyznaje Joanna Bukowska, sołtys Jasienia. — Dociera do nas coraz więcej sygnałów na temat podejrzanym osób kręcących

się po okolicy. Informujemy się nawzajem i dzięki temu być może będziemy mogli w porę zareagować.

Jasień to mała miejscowość, więc mieszkańcom łatwo jest rozpoznać kogoś nieznajomego. Choć nie jest powiedziane, że za włamaniami i kradzieżami musi stać ktoś zupełnie obcy. Z pytaniem o fałę kradzieży zadzwoniliśmy do rzecznika prasowego KPP w Lipnie. — Prowadzone się czynności wyjaśniające w sprawie o wykradzież. W tej chwili, dla dobra śledztwa, nie mogę udzielić więcej informacji. Najprawdopodobniej zdarzenie będzie miało swój finał tuż po Nowym Roku — mówi Małgorzata Małkińska, oficer prasowy lipnowskiej komendy.

Do sprawy wrócimy.

(mb), fot internet

Wójt Gminy Wielgie

Informuje, iż na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Wielgie zostało wywieszone ogłoszenie o przetargu na sprzedaży nieruchomości w drodze IV przetargu ustnego nieograniczonego.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Urzędu Gminy Wielgie w godz. od 7:30 do 15:30 tel. (54) 289-73-80 wew.44.

INSTAL KOP

Grzegorz Bożejewicz

USŁUGI SPRZĘTOWE I SPRZEDAŻ
PIACH | ŻWIR | GRUZ
UTWARDZANIE TERENU
KOMPLEKSOWE USŁUGI
KOPARKO ŁADOWARKA
ROZBIÓRKI



WOLA 9A, 87-620 KIKÓŁ
TEL. 698 481 967

P.P.H.U. Michał Ostrowski



Jasień 53A, 87-605 Tłuchowo
kom. 505 840 026, 502 212 981,
tel. 54 287 64 69

POMOC
DROGOWA
LIPNO

Sikorski
TEL. 733 573 007

F.H.U. RAD-MET

Hurtownia materiałów budowlanych
Radosław Będlin

- hydraulika, elektryka
- okna, drzwi
- parapety, rolety, moskitiery
- folie rolnicze
- siatki ogrodzeniowe
- słupki, panele ogrodzeniowe
- kotły c.o.

Moszczonze 40, 87-620 Kikół
tel.: 727 688 027, 513 178 323
e-mail: bradas1@wp.pl

GOSPODARSTWO SZKÓŁKARSKIE



Kwalifikowana szkółka
drzew owocowych
i krzewów ozdobnych.

Mirosław Mroczkowski
ul. Sienkiewicza 47/2, 87-620 Kikół.
Tel. 692 796 460

PRODUCENT
mebli tapicerowanych

87-600 Lipno
ul. Kościuszki 5
(wejście do sklepu znajduje
się od ulicy Przekop)

tel. 54 287 43 55

i kuchennych



Popowo 68
tel. kom. 668 439 299

www.ac-meble.pl

- produkcja schodów drewnianych
- balustrady
- układanie podłóg i parkietów
- cyklizowanie
- tarasy
- meble ogrodowe

Paweł Kuskowski

tel. 602 636 101
schody.kuskowski@op.pl

PIASEK, ŻWIR

DOWÓZ

Oferuję:

PIACH (płatany, suchy siany)
ŻWIR, CZARNOZIEM, TORF,
KRUSZYWO, KAMIEŃ,
TŁUCZEŃ, GRUZ

608 21 95 96

P.W. "OLI-TRANS"
Adam Bonowicz



SKLEP HYDRAULICZNY

87-600 Lipno, ul.22-go stycznia 73

Józef Jaworski tel. 500 027 018, 664 447 853



PRODUCENT KOTŁÓW CO, ul. Wojska Polskiego 3

MASZYNY ROLNICZE I BUDOWLANE

SPRZEDAŻ - KUPNO - ZAMIANA

SPRZEDAŻ RATALNA

Wulkanizacja - rolnicze, tir, przemysłowe

LAND-HANDEL

Usługi
koparką
gąsienicową LONG
i spychem.



Wola 47A, 87-620 Kikół
tel. 506 053 816

SKŁAD OPAŁU

POLSKI WĘGIEL

- Miął
- Kostka
- Orzech
- Eko-groszek
- Węgiel brunatny

87-605 TŁUCHOWO
ul. Sierpecka 14A
kom. 692 767 354

P.P.H.U "KALINOWSKI"

MARIUSZ KALINOWSKI



- OGRODZENIA - BRAMY SUWANE, SKRZYDŁOWE
- BALUSTRADY - KONSTRUKCJE STALOWE

Tel. 512442245

• 87-605 Tłuchowo, Wyczałkowo 27
www.pphukalinowski.pl

RESTAURACJA
MARSYLIO

ul. Wyszyńskiego 48
87-600 Lipno
tel. 607 981 703



Zajmujemy się organizacją
impresyj okolicznościowych
takich jak:

- wesela
- chrzciny
- komunie
- uroczystości rodzinne
- imprezy firmowe
- osiemnastki
- stypy.



KREDYTY

GOTÓWKA NA DOWOLNY CEL

- oferta wielu Banków
- na oświadczenie o dochodach do 15 tys zł
- okres kredytowania od 15 dni do 144 miesięcy
- na spłatę zaległości finansowych, również komornika,

Akceptujemy wszystkie źródła dochodu
w tym zasiłki jak i świadczenie 500+
bez wstępnych opłat

Zapraszamy do kontaktu:
ul. Mostowa 14/20 Brodnica
ul. Nowy Rynek 16G, Rypin
(obok sklepu Biedronka)
729 205 023 // 731 777 255

FIRMA ROLKOP

87-620 Kikół
ul. Sienkiewicza 61
605 271 230

- Usługi koparko-ładowarką
- Transport, wywrotka z HDS
- Sprzedaż piasku, żwiru, czarnoziemu, kamienia
- Montaż oczyszczalni przydomowych
- Usługi brukarskie



NISKIE CENY! 605 085 007

MATERIAŁY W SPRZEDAŻY:

- budowlane
- elektryczne
- hydrauliczne
- ogrodzenia
- ocieplenia
- farby, lakiery
- ogród
- kostka brukowa

87-600 Lipno, ul. Jastrzębska 17a

Postaw na lekkość

PORADY ▶ Przed nami szaleństwo sylwestrowej nocy. Oprócz wyjątkowego stroju konieczna jest wystrzałowa fryzura. Co możemy zrobić, gdy okaże się, że wszystkie fryzjerki są już zajęte?

Sylwestrowa zabawa to jedyna taka noc w roku. Każda z pań chce wyglądać odświętnie, nie-tuzinkowo, szalowo. Większość z nas oddaje się w ręce fryzjera, a ci w tym okresie przeżywają prawdziwe obłożenie. Zdarza się, że obdzwonimy wszystkie zakłady w okolicy i, niestety, kłops. Nikt nie ma już wolnego terminu, a my zostajemy z wystrzałową kreacją i bałaganem na głowie. Jak sobie poradzić w takiej sytuacji?

– W tym sezonie modna jest lekkość, zwiewność i naturalność – mówi Michalina Pawlik z salonu fryzjerskiego „U Misi” w Brodnicy. – Fale są na topie. Modne są lekkie upięcia, nie jakieś mocne stylizacje, ale z odrobiną szaleństwa. Chyba że będzie to impreza tematyczna, wtedy wpinamy we włosy dodatkowe ozdoby.

Co zatem możemy zrobić same? Jak radzi fryzjerka, im bardziej naturalnie tym lepiej. Unikajmy przesadnej stylizacji z dużą ilością żelu lub lakieru do włosów.

– Owszem te kosmetyki są wskazane, ale w małych ilościach

– mówi Michalina Pawlik. – Używamy ich tylko tyle, by utrwalić fryzurę, jej upięcie. Jak je wykonać? Polecam zajrzeć do internetu. Teraz jest bardzo dużo filmików na You Tube, więc śmiało z nich korzystajmy. Są tam różne, krótkie rozwiązania, czasem bardzo pomysłowe sposoby, jak efekownie upiąć fryzurę. Najważniejsze, żeby włosy były czyste i wypiegnowane. To będzie zawsze wygrywało w takich sytuacjach awaryjnych.

Zatem prostota, zwiewność, lekkość i klasyka. A gdzie szaleństwo? Przecież to jedyna taka noc w roku.

– Polecam brokat, delikatnie, nie róbmy pasm, a jedynie lekką poświatę, tak by włos się mienił ale nie był przeciążony – radzi fryzjerka. – Oczywiście Sylwester to szaleństwo, więc nie bójmy się tego. Może być odważnie, ale fryzura musi też pasować do całej stylizacji. Ja polecam tzw. efekt motyla. Jeśli mamy np. chabrową sukienkę, zakupmy zmywalną piankę w tym kolorze i na grzywe lub jednym paśmie włosów zaszalejmy z tą barwą. Odważniejsze

panie mogą zmienić kolor całych włosów. Ale wtedy tym bardziej postawmy na prostotę fryzury.

A panowie? Czy oni mogą i czy też szaleją? Okazuje się, że tak.

– Panowie robią różne wzorki i przedziałki. Zaczęli o siebie dbać, ale oni muszą skorzystać z wizyty u fryzjera. Chyba że ich druga połowa ma talent fryzjerski i zajmie się tym co mają na głowie – mówi fryzjerka.

O włosy trzeba dbać, zwłaszcza zimą i po nocnych zabawach.

– Po sylwestrowej nocy zazwyczaj kładziemy się w takiej fryzurze spać, a to nie służy naszemu włosom. – mówi fryzjerka. – Wtedy zalecam po dokładnym ich umyciu, nałożenie na pół godziny maski. Świetne są profesjonalne ponieważ, mają wszystkie niezbędne składniki. My w zakładzie wykonujemy zabiegi i można z nich skorzystać. Najlepiej przyjdź do salonu na diagnostykę. Po karnawałowych szaleństwach, po zimie zapraszamy do nas.

Celina Nałęcz
Fot. (nał), internet



W DROGERIACH DOSTANIEMY ZMYWALNE PIANKI DO WŁOSÓW Z RÓŻNYCH FIRM W SZEROKIEJ GAMIE KOLORÓW



DO WYKONANIA EFEKTOWNEGO UPIĘCIA PRZYPADAJĄ SIĘ SPECJALNE GĄBKIE I SPINKI, KTÓRE MOŻEMY KUPIĆ W DROGERII



PROSTOTA, LEKKOŚĆ, LOKI I EFEKT MOTYLA W JEDNYM



ODWAŻNIEJSZE PANIE MOGĄ POSTAWIĆ NA CZERWIEN



DEKORACYJNA OPASKA POZWOLI UJARZMIĆ FRYZURĘ



DO CHABROWEJ CZY NIEBIESKIEJ SUKNI IDEALNY BĘDZIE NIEBIESKI KOLOR WŁOSÓW



FALE I LOKI MOŻEMY WYKONAĆ SAME LOKÓWKĄ



Gmina Lipno

Uczniowie pięknie śpiewali

Zwycięzcą konkursu czytelniczego zorganizowanego dla najmłodszych uczniów Zespołu Szkół w Karnkowie został Kacper Sochocki z klasy III b.



WICEDYREKTOR ELŻBIETA WOJCIECHOWSKA GRATULOWAŁA I ZACHĘCAŁA DO CZYTANIA



KACPER NIE KRYŁ RADOŚCI Z WYGRANEJ



UCZNIOWIE OKŁASKIWALI MISTRZÓW

– Dzień jest coraz krótszy, mamy więc coraz więcej czasu na sięganie po książki – mówi wicedyrektor szkoły Elżbieta Wojciechowska. – W naszej szkolnej bibliotece pojawiło się wiele nowości, zachęcam więc do wypożyczenia.

czania i czytania.

Jednym z elementów promujących czytelnictwo wśród dzieci był konkurs czytelniczy „Mistrz pięknego czytania”. Po wnikliwym wysłuchaniu jurorzy uznali, że na miano mistrza zasługuje Kacper

Sochocki z klasy III b. Na drugim stopniu podium mistrzowskiego stanęła Marzena Dudzińska z klasy II, a na trzecim – Aleksandra Ryczkowska z klasy III b.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

OGŁOSZENIE

**„Czas jest najlepszym lekarstwem na smutek,
a wspomnień nikt nam nie odbierze,
zawsze będą z nami.”**



Z głębokim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Cecylii Bodnar

Wyrazy szczerego i głębokiego współczucia
oraz słowa otuchy
Rodzinie oraz Najbliższym

Składa:
Starosta Lipnowski
Krzysztof Baranowski

OGŁOSZENIE

***„Ci, których kochamy nie umierają nigdy,
bo miłość, to nieśmiertelność....”***



Z głębokim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

**Krzysztofa Góreckiego
Prezesa Zakładu Wielobranżowego
„STALROL” Sp. J.**

Wyrazy szczerego i głębokiego współczucia
oraz słowa otuchy
Rodzinie oraz Najbliższym

Składa:
Starosta Lipnowski
Krzysztof Baranowski

TŁUMIKI

DO TWOJEGO AUTA

- katalizatory
- złącza elastyczne
- tłumiki i końcówki sportowe
- sprzedaż i montaż



zamet

Włocławek, ul. Grodzka 13, tel./fax 054 237 17 20

OGŁOSZENIA DROBNE

Wegiel/Drewno

Drewno kominkowe liściaste
od 140 zł/m trociny – 20 zł/m,
5 zł worek. OBLADREX Golub-
Dobrzyń, tel. 604 517 964

**Ogłoszenia drobne
można składać:**

Monika Jabłońska Wola, Piotr
Gójski Wolęcin, Liliana Kurow-
ska „Gucio” Tłuchowo, Anna
Sztuczka ul. Piłsudskiego Lip-
no, PHU „EWA” Ewa Maćkiewicz
Jankowo, Jadwiga Stańczyk ul.
Włocławska 2 Lipno, Partner 3
ul. Sierakowskiego 22 c Lipno.

[illegible]

Szkolny gest dobroci

LIPNO ➤ Do 19 grudnia społeczność SP nr 3 zbierała żywność w ramach akcji „Świąteczna paczka”. Przed Bożym Narodzeniem dary trafiły, za pośrednictwem ks. Henryka Kołodziejczyka, do potrzebujących



Szlachetny gest i nauka solidarnej postawy, to zorganizowana w lipnowskiej „trójce” już po raz dwunasty „Świąteczna paczka”. Organizatorami przedsięwzięcia są: Beata Brzezińska, Katarzyna Pysiak i Arleta Salamądry. Celem akcji jest zbiórka żywności z długim terminem przydatności, która przed świętami jest przekazywana

osobom najbardziej potrzebującym z parafii bł. Michała Kozala.

– Jest to ważna forma wsparcia dla ubogich, dzięki której mogą oni godnie spędzić Boże Narodzenie, a także pozwala młodym ludziom uświadomić się na pomoc drugiemu człowiekowi – mówi dyrektor Szkoły Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Lipnie Ja-

cek Góźdz. – Tegoroczna zbiórka osiągnęła wielkie rozmiary. Przygotowaliśmy ponad sześćdziesiąt paczek z cukrem, mąką, kaszą, ryżem, makaronem, konserwami, herbatą, kawą, płatkami śniadaniowymi, słodyczami i w poniedziałek 19 grudnia przedstawiciele społeczności naszej szkoły przekazali je na ręce księdza prałata Henryka Kołodziejczyka, proboszcza naszej parafii. Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom o wielkim sercu, które włączyły się do akcji pokazującej, że coraz więcej wokół nas jest ludzi potrzebujących. Szczególne podziękowania składamy Marcinowi Grabałowskiemu za podarowanie nam pięknych świątecznych reklamówek.

Lidia Jagielska
fot. nadesłane

Gmina Lipno

W Radomicach jedzą zdrowo

Uczniowie klasy III b SP w Radomicach uczestniczący w projekcie „Zdrowo jem, więc wiem” zakończyli etap jesienny i zaprezentowali zestawy śniadaniowe.

– Wspólnie z uczniami mojej klasy przystąpiliśmy do projektu „Zdrowo jem, więc wiem”, objętego honorowym patronatem pani prezydentowej – opowiada nauczycielka Zespołu Szkół Marii Konopnickiej w Radomicach i opiekunka projektu Anna Kujawska. – Dzieci włożyły wiele starań w pierwszy etap programu, którego celem jest kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia.

Tuż przed Bożym Narodzeniem uczniowie zakończyli etap jesienny, w trakcie którego przygotowali albumy o warzywach i owocach, prezentowali inscenizację do wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”, opracowali przepisy na drugie śniadanie, z których powstała „Księga przepisów”. Dzieci zredagowały również gazetkę promującą zdrowe odżywianie i rozpropagowały ją wśród klas I-III. Podsumowaniem było zorganizowanie wystawy prezentującej zdrowe zestawy śniadaniowe przygotowane przez uczniów. Wydarzenie to uatrakcyjniła prezentacja multimedialna ukazująca między innymi propozycje zabaw na świeżym powietrzu.

Lidia Jagielska
fot. nadesłane



Lipno

Poszli z kolędą ulicami miasta

W minioną środę uczniowie SP nr 5 z Jolantą Banasik ze świetlicy szkolnej przeszli ulicami Lipna z kolędą na ustach i złożyli świąteczne wizyty w sklepach, punktach usługowych i urzędach.



– WRĘCZANIE KARTEK ŚWIĄTECZNYCH I SKŁADANIE ŻYCZEŃ JEST WSPANIAŁĄ TRADYCJĄ I TRZEBA JĄ PIELEGNOWAĆ – MÓWIĄ UCZENNICE

– Wręczamy własnoręcznie wykonane kartki świąteczne, składamy życzenia i wszędzie spotykamy się z serdecznym przyjęciem, chociaż nie brakuje także zaskoczenia – opowiada kolędująca uczennica Alicja Gawrońska.

Zgodnie ze szkolną tradycją tuż przed Bożym Narodzeniem na ulice miasta wyszli kolędnicy z lipnowskiej „piątki”. Młodzi najpierw własnoręcznie przygotowali kartki świąteczne, a w środę ruszyli z życzeniami. Odwiedzili kancelarie, urzędy, sąd, sklepy i złożyli życzenia przechodniom. Mieszkańcy nie kryli zachwytu świątecznym

korowodem i wrażliwością na drugiego człowieka. – To nasza tradycja od wielu lat – mówi Jolanta Banasik. – Zawsze przed świętami nie tylko organizujemy szkolną wigilię, wręczamy sobie upominki, ale też pamiętamy o życzeniach dla mieszkańców i urzędników.

Uczniowie osiągnęli jeszcze jeden cel: przypomnieli mieszkańcom, że nie wszystko da się załatwić SMS lub mailem i że nie zawsze pośpiech popłaca. Na spotkanie z drugim człowiekiem warto poświęcić odrobinę czasu nie tylko z okazji świąt.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska

AUTO CZĘŚCI

Lipno, ul. Skępska 31

RAVIS

tel. 54 288-46-76

ZAOPATRUJEMY
WARSZTATY

(dowóz gratis)

- oleje silnikowe
- akcesoria
- narzędzia

ATRAKCYJNE CENY - DUŻY WYBÓR
RABATY!!!

PROMOCJA 64 ZŁ ➤



Muzyka łączy pokolenia

GMINA SKĘPE ▶ 16 grudnia w przedszkolu „Pod lipami” w Wiosce rozbrzmiała muzyka w mistrzowskim wydaniu absolwentów placówki, a obecnie uczniów lipnowskiej Państwowej Szkoły Muzycznej w Skępem

– Uczniowie szkoły muzycznej mają szansę zaprezentować swoje umiejętności, a jednocześnie zachęcić dzieci do nauki gry na instrumentach – mówi szefowa publicznego przedszkola w Wiosce Małgorzata Grzywińska. – Cieszymy się, że możemy wysłuchać wspaniałego koncertu na żywo i gościć u nas uczniów szkoły muzycznej wraz z dyrektorem Iwoną Gronkowską. Mogę zdradzić, że ze względu na ogromne zainteresowanie naszych przed-

szkolaków już zaplanowaliśmy dla nich koncert kolęd.

Milusińscy rzeczywiście nie tylko z zapartym tchem wysłuchali muzyki na żywo, ale też obiegli instrument i zarzucili pytaniami Iwonę Gronkowską, szefową szkoły muzycznej w Lipnie (której filia znajduje się też w Skępem). – Zapraszam do nauki w naszej szkole, próbowania swoich sił – mówiła dyrektorka Gronkowska i odpowiadała na pytania przyszłych adeptów sztuki instrumentalnej.

A tych w przedszkolu „Pod lipami” nie brakuje i zapal okazywały w piątkowy poranek w przedszkolnej sali koncertowej przez milusińskich pozwala sądzić, że wkrótce pójść w ślady nieco starszych koleżanek. Tym razem swoje umiejętności zaprezentowali: Natalia Olszewska, Agata Grzywińska, Zuzia Masztak i Ula Skoczylas.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska



DZIECI SŁUCHAŁY Z ZACIEKAWIENIEM MUZYKI NA ŻYWO



PIĘKNIE GRAJĄ – SŁYSZELIŚMY



**AGATA GRZYWIŃSKA
PRZYPOMNIAŁA RYTM TANGA**



**ZUZIA MASZTAK ZAGRAŁA
„JESIENNE NASTROJE”**



**ULA SKOCZYLAS
SIĘGNĘŁA PO WALCZYKA**



**NATALKA OLSZEWSKA
ZACHWYCIŁA PUBLICZNOŚĆ**



GMINA DOBRZYŃ NAD WISŁĄ ▶ Przybliżyli magię świąt

Przedszkolaki z Niepublicznego Przedszkola Artystyczno-Językowego Mały Europejczyk w Chalinie w ferworze przedświątecznych przygotowań umiliły czas i przybliżyły magię świąt uczestnikom projektu „Dom Dziennego Pobytu w Mokowie – Opieka i Aktywność”. Dzieci z grupy starszaków wraz z dyrektką i wychowawczyniami odwiedziły ośrodek w czwartek 22 grudnia i wystawiły dziecięce „Jasełka”.

Fot. Nadesłane

REKLAMA

KANTOR
EUROMAX
Wymiana walut
Najlepsze ceny
54 288 30 11

SKUP ZŁOTA
Najwyższa cena

KANTOR EUROMAX
Wymiana walut
Najlepsze ceny
54 288 30 11

pl. Dekerta 27, 87-600 Lipno
www.kantorlombard.com.pl

Tłuchowo

Wystawili jasełka

Ze świętami Bożego Narodzenia wiąże się wiele pięknych tradycji i zwyczajów. Jedną z nich jest inscenizacja zwana jasełkami.



Jasełka w Szkole Podstawowej w Tłuchowie odbyły się na scenie GOK w Tłuchowie 22 grudnia. Przygotowały je nauczycielki: Anna Małkiewicz oraz Małgorzata Sulkowska. Występ w wykonaniu uczniów klas szóstych wprawił uczestników spotkania w prawdziwie świąteczny nastrój. Przedstawienie składało się z dwóch scen. Pierwsza pokazała życie polskiej rodziny oraz tradycje związane z wigilią. Druga zaś, życie nowo narodzonego Jezusa, Maryi, pasterzy, mędrców oraz aniołów. Uroku inscenizacji dodały kolędy i piosenki świąteczne, wykonywane przez chór „Gospel” pod kierunkiem Wioletty Krzysztoforskiej.

Podsumowano również coroczny konkurs szopek bożonarodzeniowych, który cieszy się niesłabnącym powodzeniem. W zabawie udział wzięło 17 szopek wykonanych indywidualnie lub zespołowo w różnych technikach, ale z zachowaniem tradycji. I miejsce zajęły Małgorzataa Foks i Julia Chyczewska, II Oliwia Drzewiecka, Nadia Wyrastkiewicz i Jakub Kamiński, a III Amelia Frejlichowska. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy i nagrody ufundowane przez radę rodziców przy Zespole Szkół w Tłuchowie.

(ak), fot. nadesłane

Turniej u druhów

TENIS STOŁOWY ➤ W przedświąteczną niedzielę w świetlicy wiejskiej w Krzyżówkach w gminie Lipno odbył się IX Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego. Zwyciężył Michał Jankowski z Krzyżówek

Od dziewięciu lat młodzi pasjonaci tenisa stołowego czekają na grudniowe zawody organizowane przez strażaków ochotników z Krzyżówek. Jest szansa na zaprezentowanie umiejętności i sportową rywalizację, ale też na nagrody. Dzięki dobrej woli druhów OSP i umiejętności pozyskiwania sponsorów turnieje cieszą się niezmiennie dużą popularnością. Najpierw młodzi grali w mniejszej sali wygospodarowanej na ten cel w starej remizie, teraz spotykają się w nowoczesnej i przestronnej strażnicy. Poprawia się więc baza,

przybywa sponsorów i adeptów tej dyscypliny. W minionym roku w zmaganiach uczestniczyło 17 tenisistów, a teraz 18.

– Mikołajkowy turniej tenisa stołowego to już nasza tradycja – mówi prezes OSP w Krzyżówkach Andrzej Wiśniewski. – Jak widać tenisistów przybywa, turnieje cieszą się niesłabnącą popularnością. W tym roku zgłosiło się 18 zawodników, turniej rozpoczął się o godzinie 14.00 i trwał do godziny 16.00. Dla zwycięzców mamy puchary, medale i nagrody.

18 grudnia w Krzyżówkach nie

zabrakło nie tylko zawodników, sędziów i organizatorów, ale też kibiców. Była sportowa rywalizacja i dobra zabawa. Zwycięzcą IX turnieju został Michał Jankowski z Krzyżówek (w minionym roku miejsce trzecie). Na drugim stopniu podium stanął Michał Domonowski z Baran, a na trzecim Darek Tomaszewski z Krzyżówek. Miejsce czwarte wywalczył Dawid Gajewski z Ignackowa, piąte Tomasz Jankowski z Krzyżówek, a szóste Damian Witomski z Baran.

Tekst i fot. Lidia Jagielska



ZWYCIĘZCY TURNIEJU



KIBICÓW NIE BRAKOWAŁO



LAUREACI PREMIOWANYCH
MIEJSC TUŻ ZA PODIUM LICZĄ NA AWANS ZA ROK

Rekreacja

„Piątka” na prowadzeniu

Szkoła Podstawowa nr 5 z Lipna prowadzi po trzech konkurencjach w II Lipnowskiej Spartakiadzie Szkolnej.

W spartakiadzie biorą udział wszystkie szkoły podstawowe z Lipna, które rywalizują raz w miesiącu od października 2016 r. do maja 2017r. We wtorek 20 grudnia odbyła się trzecia konkurencja sportowa: gry i zabawy sprawnościowe, w której udział wzięły dzieci z klas 1-3. Za zwy-

cięstwo w danej konkurencji szkoła otrzymuje 15 punktów, za drugie miejsce 10 punktów i za trzecie miejsce 5 punktów. Na prowadzeniu jest „piątka”, ale po piętach depcze jej „trójka”.

(ak)

fot. MOSiR Lipno



Punktacja trzeciej konkurencji:

I – SP 3 – 15 pkt.
II – SP 2 – 10 pkt.
III – SP 5 – 5 pkt.

Ogólna punktacja po trzech konkurencjach:

I – SP 5 – 60 pkt.
II – SP 3 – 58 pkt.
III – SP 2 – 41 pkt.

OGŁOSZENIE

W związku z nadchodzącym Nowym Rokiem chcemy podziękować Państwu za dotychczasową współpracę oraz życzyć wszelkiej pomyślności i pogody ducha na każdy kolejny dzień.

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy



Banku Spółdzielczego w Lipnie

