

Dobrzyń nad Wisłą

Dzieciaki wysprzątały kawałek świata

W piątek uczniowie z Dobrzynia nad Wisłą wzięli udział w akcji „Sprzątanie świata”. Wyszli w teren zaopatrzeni w worki, by zatroszczyć się o środowisko i oczyścić ze śmieci najbliższą okolicę.

fot. nadesłane



Lipno

0 strachu w ratuszu

Magistrat wspólnie z Komendą Powiatową Policji i Spółdzielnią Mieszkaniową zakończył prace nad mapą zagrożeń zjawiskami negatywnymi w naszym mieście. Teraz swoją opinię na ten temat może wyrazić każdy mieszkaniec Lipna. Konsultacje odbędą się w najbliższy poniedziałek i wtorek w ratuszu.

Na ulicach Lipna, zdaniem wielu mieszkańców, bezpiecznie nie jest. Były już spotkania z policjantami, dyskusje na sesjach Rady Miejskiej, dodatkowe środki z kasy samorządu na patrole ponadnormatywne, spotkania z ludźmi mającymi na zwiększenie poczucia bezpieczeństwa wpływ. Najnowszym efektem współpracy burmistrza Lipna, mundurowych oraz prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej jest mapa miejsc szczególnie niebezpiecznych.

Dokument ten powstał w oparciu o informacje od lipnowskich stróżów prawa, przedstawicieli spółdzielni mieszkaniowej, ale przede wszystkim samych lipnowian. Mapa wskazuje miejsca szczególnie nara-

żone na zjawiska negatywne w naszym mieście, zawiera wskazanie kilkunastu na terenie miasta, gdzie regularnie dochodzi do zakłócania spokoju i ładu publicznego, a nawet do niszczenia mienia.

Teraz w sprawie tematu bezpieczeństwa i trafności spostrzeżeń wykonawców mapy mają wypowiedzieć się mieszkańcy Lipna. Głos może zabrać każdy. Pierwsze konsultacje odbędą się 30 września i 1 października (poniedziałek i wtorek) w godzinach od 12.00 do 17.00. Na wszystkich lipnowian w ratuszu czekać będą: pracownik Urzędu Miejskiego w Lipnie, policjant i przedstawiciel Spółdzielni Mieszkaniowej w Lipnie.

Celem przyszłotygodniowych spotkań z mieszkańcami, zgodnie z zamierzeniami burmistrza Lipna, ma być potwierdzenie zagrożeń w wytypowanych dotychczas terenach oraz ustalenie kolejnych takich miejsc. Dyżury dedykowane są zarówno osobom prywatnym, jak też przedsiębiorcom, przedstawicielom wspólnot mieszkaniowych i organizacji pozarządowych. Jednym słowem każdy, kto czuje się zagrożony, zna miejsca niebezpieczne, ale też mieszkańcy uważający Lipno za oazę ciszy i spokoju powinni się wypowiedzieć na temat mapy zagrożeń. Tylko wtedy dokument będzie odzwierciedleniem faktów.

Lidia Jagielska

Lipno

Tego jeszcze nie było

W sobotę w Publicznym Gimnazjum im. Noblistów Polskich spotkają się przedstawiciele polskiego sportu, polityki i reprezentanci Lipna. Wszyscy wspominać będą Irenę Półtorak.

W lipnowskim Publicznym Gimnazjum nr 1 przy ulicy Szkolnej zawisnie tablica upamiętniająca Irenę Półtorak. Była założycielką pierwszej polskiej profesjonalnej żeńskiej drużyny futbolowej oraz kierownikiem kobiecej piłkarskiej reprezentacji Polski i wieloletnim sekretarzem wydziału piłkarstwa kobiecego PZPN.

– W wydarzeniu swój udział zapowiedzieli między innymi prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej Zbigniew Boniek, Dariusz Dzieka-

nowski, Michał Listkiewicz, senator Andrzej Person, sędzia piłkarska Magdalena Figura – informuje burmistrz Lipna Dorota Łańcucka.

Nie zabraknie też przedstawicieli Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Uroczystości rozpoczną się o godzinie 11.00 odsłonięciem tablicy poświęconej pamięci Ireny Półtorak w Publicznym Gimnazjum nr 1 w Lipnie. W południe w hali sportowej szkoły odbędzie się konferencja prasowa Zbigniewa Bońka

oraz wręczenie nagród uczestnikom konkursu plastycznego „Piłka nożna – moja sportowa pasja”.

O godzinie 13.00 drzwi ratusza dla wyjątkowych gości uroczystości otworzy burmistrz Dorota Łańcucka. Tuż po spotkaniu wszyscy zabytkowymi autami przejadą ulicami miasta na stadion. O godzinie 14.00 rozpocznie się część sportowa. Na stadionie rozegrane będą mecze towarzyskie w piłkę nożną drużyn kobiecych.

Lidia Jagielska
REKLAMA

Wielgie

Ogień strawił budynki



Akcja gaśnicza

dokończenie ze str. 1

Na miejscu natychmiast zjawili się kilka zastępów straży pożarnej. Obok zawodowców z Lipna, przyjechały cztery jednostki ochotnicze. W akcji gaśniczej udział brały OSP z Oleszna, Wielgiego, Suradówka i z Zadusznik. Pożar przez dwie godziny gasiło kilkunastu strażaków. Płonącą słomę trzeba było wyrzucić z budynku, a następnie dogaszać.

Najważniejsze, że nie było

poszkodowanych. – Ogień trawił dosłownie wszystko. Dach spalił się całkowicie. Temperatura musiała być ogromna, bo powyginały się blaszane wrota budynku. Zawalił się szczyt, wszystko co było w środku, musiał strawić ogień – opowiada jeden z naocznych świadków.

Akcja gaśnicza trwała do 19.20. Przyczyna pożaru nie jest jeszcze znana.

Tekst i fot. (ak)



Tak wyglądało pogorzelisko



Na akcję pośpiesznie przyjechało pięć zastępów strażaków

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

CLI
www.cli.info.pl

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 68 22 680
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor naczelny:
Adrianna Błaszkievicz
tel. 692 142 024
a.blaszkiewicz@wpr.info.pl

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

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

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

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

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

Lipno

Będzie remont budynku przy Komunalnej 4

Lokatorzy budynku przy ulicy Komunalnej skarżą się na zły stan techniczny obiektu. Zdanem mieszkańców, pogorszył go wybuch gazu w sąsiadującym z nimi domu, ale także opieszałość zarządcy nieruchomości. W tym przypadku jest to Zakład Gospodarki Mieszkaniowej. – Nigdy nikt nas o swoich problemach nie informował – twierdzi Stanisław Wawrowski z ZGM-u, który o zastrzeżeniach najemców dowiedział się o nas i zaraz przystąpił do działania. W najbliższym czasie w budynku będą trwały prace remontowe.

Ulica Komunalna, jak mówi sama nazwa, to największe w Lipnie skupisko budynków socjalnych i komunalnych. Stanowią własność miasta, zarządza nimi Zakład Gospodarki Mieszkaniowej. Do zakładu należy także remontowanie obiektów. Stan lokali jest jaki jest. Ale i standard lokali socjalnych czy komunalnych jest niższy. Są to bowiem mieszkania rotacyjne, przekazywane do zamieszkania rodzinom w trudnej sytuacji finansowej, których nie stać na zakup własnego „M”. Trudno jest utrzymać budynek w zadowalającym wszystkich stanie, bo brakuje na to pieniędzy. Ale, zgodnie z zapewnieniami fachowca ZGM-u od budownictwa, o bezpieczeństwo i bieżące naprawy pracownicy zakładu dbają i wykonują je bez zbędnej zwłoki.

Innego zdania są najemcy i skarżą się na opieszałość pracowników ZGM-u. Mieszkańcy budynku nr 4 sąsiadują z nowym domem, odbudowanym od podstaw po wybuchu gazu przed czterema laty. I zazdroszczą tamtym lokatorom, że gaz wybuchł u nich. Bo dzięki temu mają zupełnie nowe mieszkania.

– My od czterech lat walcymy o temat remontu korytarza – wspomina Czytelniczka. – Po wybuchu gazu w sąsiednim budynku, u nas popękały ściany. Nikt nic z tym nie robi, w niczym nam się nie pomaga. Ileś lat temu dostaliśmy raz farbę, by samodzielnie wymalować, i to na tyle. A za mieszkania płacimy 300 zł miesięcznie. Jak ktoś się choć trochę spóźni, zaraz monity przychodzą.

Lokatorzy narzekają na dziurawy dach. Opowiadają zgodnie, że jak intensywnie pada deszcz, to do ich korytarza leje się woda. Boją się o swoje bezpieczeństwo, bo kable elektryczne nie są zabezpieczone, a gniazda powyrywane.

– W mieszkaniach też nieładko z miską się śpi – mówią mieszkające tam kobiety. – Ten budynek nie ma izolacji, więc jak woda wsiąknie w podłogę, to wybija potem. Co więcej, po strychu strach się poruszać, bo belki spróchniały. Jak by człowiek stanął, to by się zawaliło. Tu są kable do wymiany, dach też, przydałoby się choć szczyty ocieplić. Po tamtym wybuchu na naszym budynku widać pęknięcia,



Na pierwszy rzut oka widać, że budynek przy Komunalnej 4 jest w kiepskim stanie

ale nikt się nie przejmuje. Obok postawili nowy budynek, luksus, a my jesteśmy lokatorami drugiej kategorii. Staramy się dbać o nasze mieszkania, ale robienie jakichkolwiek remontów nie ma sensu, jeśli budynek jest w katastrofalnym stanie.

Największym problemem mieszkańców jest brak działań ze strony zarządcy ich budynków, czyli Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej. Dlatego zdecydowali się pożalić na łamach naszego tygodnika. W Zakładzie zmieniły się władze w tym roku, ale dokumenty pozostały. Zgłoszeń z Komunalnej 4 próżno jednak w nich szukać. A jeżeli jakieś były, dotyczyły spraw z poszczególnych mieszkań i były wykonane na bieżąco. Wygląda więc na to, że lokatorzy o swoich problemach zarządcy nie powiadomiali.

– Ja często bywam na ulicy Komunalnej i też nigdy do mnie nie zgłosił się żaden z lokatorów tego budynku, a szkoda – mówi Stanisław Wawrowski, specjalista ds. budownictwa ZGM. – Czekam na wszelkie sygnały.

Po naszym sygnale ekipa ZGM-u była na miejscu już dwa razy. Fachowcy obejrżeli budynek, a nawet zrobili zdjęcia. Usterki spisali i zaplanowali remonty. Wszystko wskazuje na to, że w ciągu najbliższych miesięcy w budynku będzie się wiele działo. Część prac zostanie wykonana niemalże natychmiast. Chodzi głównie o te na zewnątrz budynku. Trzeba bowiem zdążyć przed deszczami. Wewnątrz prace będą wykonywane zimą.

Stan budynku nie zagraża jednak bezpieczeństwu mieszkańców ani przechodniów.

– Wybuch gazu spowodował uszkodzenia tego budynku, dlatego były wymienione szyby w oknach, naprawiany dach i ściany – wyjaśnia Stanisław Wawrowski. – Jeśli chodzi o bieżące sprawy, to już właśnie wyceniliśmy naprawę ciekącego przy kominie dachu. Będzie to wykonane już prawdopodobnie we wrześniu.

Fachowcy doszukanali się też pęknięć budynku, ale są one spowodowane złą techniką budowlaną zastosowaną wokół okien. W żaden sposób nie zagrażają bezpieczeństwu, ale istnieje możliwość naprawy tej usterki. Znalazło się to liście napraw.

– Brakuje też części rynny i rury spustowej – dodaje Wawrowski. – Ale nie wiem, czy to zostało wywiezione na złom jako materiał metalowy, czy uszkodzone w inny sposób. To powoduje zalewanie ścian i trzeba uzupełnić. Gdybym wczoraj nie pojechał na miejsce, nie wiedziałbym o tym fakcie. Nawet takich spraw nikt mi z mieszkańców nie zgłosił. Nie wiem, czym to jest spowodowane. Sprawdziłem też w urzędzie miejskim i tam również żadnych sygnałów nie odnotowali.

Zimą będzie wykonywany remont korytarza tego budynku. Starannej naprawy wymaga przede wszystkim sufit. Ekipa ZGM-u wkroczy tam w grudniu lub styczniu.

Budynek przy Komunalnej 4 jest już dokładnie prześwietlony przez służby ZGM-u. Za naszym pośrednictwem Stanisław Wawrowski apeluje do lokatorów o informowanie zakładu o wszystkich spostrzeżeniach. Wizyta ekipy na miejscu jest możliwa już nawet w ciągu kilku dni od zgłoszenia, najdłuższy okres oczekiwania to dwa tygodnie. Naprawy wykonywane są na bieżąco.

– Na wszystkie zastrzeżenia złożone na piśmie odpisujemy – dodaje Wawrowski. – Nic nie zostaje bez naszej reakcji i dlatego nie ukrywam zdziwienia taką postawą mieszkańców.

Lidia Jagielska,
fot. Adrianna Błaszkievicz

Region

Praca na jesień

Młodzieżowe Biuro Pracy OHP dysponuje nowymi ofertami zatrudnienia. Już ruszyły zapisy chętnych do zrywania pomidorów, różyczkowania brokułów i obcinania buraczków. – Zapewniamy bezpłatny dowóz dla naszych pracowników, a pracy nie zabraknie do końca października – mówi Bożena Lewicka.

Wydawało się, że przerób dyni i pora będzie ostatnią szansą na dorobienie paru złotych. Tymczasem mamy dobre informacje dla wszystkich poszukujących legalnej pracy sezonowej. Pośrednikowi pracy z MBP OHP w Lipnie Bożenie Lewickiej udało się znaleźć kolejne oferty zatrudnienia dla mieszkańców regionu. Tym razem chodzi o zbiór pomidorów. Do wyboru są dwie plantacje: w Zadzusznikach i Ostrowitem.

– Mam też oferty pracy przy różyczkowaniu brokułów i obcinaniu buraczków – mówi Bożena Lewicka. – Jest to praca na akord. Liczba miejsc jest ograniczona.

Lipnowska filia Młodzieżowego Biura Pracy OHP już prowadzi zapisy kandydatów do pracy. Zgłaszać się mogą zarówno młodzi ludzie (już od 16 roku życia za zgodą rodziców), pełnoletni, uczniowie, studenci, ale także osoby dorosłe.

Młodzieżowe Biuro Pracy OHP zajmuje się formalno-prawną stroną zatrudnienia, podpisuje umowy, czuwa nad skompletowaniem list pracowników, a później ich dowiezieniem do pracy i przywiezieniem do domu. Dzięki pośrednictwu MBP nie trzeba obawiać się braku zapłaty. Dużym ułatwieniem jest też zapewnienie przez pracodawców (na podstawie porozumienia z filią MBP OHP) darmowego dowozu.

– Pracę dla klientów MBP OHP mam zagwarantowaną do końca września i na cały październik – informuje Lewicka. – Zainteresowanych zapraszam do naszego biura.

Filia Młodzieżowego Biura Pracy w Lipnie mieści się przy ulicy Kościuszki 12, pokój 22, telefon 54 444 33 11, 56 64005 35, 512740338.

Lidia Jagielska

Region

Sobotnie grzybobranie

Stowarzyszenie LGD Gmin Dobrzyńskich Region Południe zaprasza w sobotę do Wilczych Kątów (gmina Czernikowo) na II Piknik Gmin LGD oraz Mistrzostwa Ziemi Dobrzyńskiej w Grzybobraniu.

Impreza służy integracji mieszkańców obszaru Lokalnej Grupy Działania. Jej główną atrakcją będzie udział w rywalizacji grupowej, polegającej na zbiorze grzybów w pobliskim lesie. Na godz. 10.00 zaplanowano zbiórkę uczestników, pół godziny później wyruszą oni na grzybobranie. O 13.00 odbędzie się podsumowanie mistrzostw, wręczenie nagród,

a na następnie plenerowy piknik z zabawami sportowymi.

Dodatkowe informacje można uzyskać kontaktując się mailowo lgddobrzyn@interia.pl lub telefonicznie pod nr. tel. 54 253 05 38, 795 411 253, 795 413 694.

Organizatorzy nie zapewniają koszy, wiader i nożyków do grzybów.

(aba)

Kikół

Echa Oldfestu 2013



Organizatorzy historycznego festiwalu nad Jeziorem Kikolskim, który odbył się 7 i 8 września, po imprezie zebrali wiele pozytywnych opinii. – Dziękujemy za wszystkie te głosy. Z naszej strony szczególne podziękowania należą się wójtowi Józefowi Predenkiewiczowi i urzędnikom za umożliwienie organizacji festiwalu i pełne wsparcie – mówi Krystian Staniec. – Zapraszamy do nas w przyszłym roku.

fot. Pracownia Fotograficzna KL Foto

Skepe

Inwestycje dla mieszkańców

Przybywa zupełnie nowych świetlic i odnowionych remiz w gminie Skepe. Prace zaplanowane na ten rok zakończyły się w Kukowie, a obiekt kontenerowy stanął w Likcu. Inwestycje zostały wykonane za gminne pieniądze.

Dwa kontenery połączone: kuchnia, łazienka, sala do spotkań. Tak wygląda zupełnie nowa świetlica w Likcu. Szambo już jest wkopane, podłączona została woda, wykonana kanalizacja. Obiekt jest ogrodzony, z miejscem na plac zabaw dla dzieci.

– Wszystkie prace przy montażu świetlicy, a nawet przygotowaniu terenu wykonali pracownicy gminy – wyjaśnia burmistrz Gatyński. – Wiem, że mieszkańcy czekają jeszcze na plac zabaw, ale to już musi zostać sfinansowane z funduszu sołeckiego.

Gmina na razie więcej pieniędzy na inwestycje w Likcu nie zamierza przeznaczać. Pewnie można było koszty obecnego zadania zmniejszyć przy zaangażowaniu w drobne prace pomocnicze mieszkańców, choćby przy przygotowaniu terenu pod świetlicę, wykoszeniu trawy. Niestety, w Likcu nie udało się powielić wzoru z Józekowa, a gmina za wszystko musiała zapłacić.

– Wspaniałym przykładem zaangażowania społeczeństwa jest postawa mieszkańców Józekowa czy Wioski – wspomina burmistrz Gatyński. – Warto o tym mówić i jestem wdzięczny mieszkańcom i strażakom za pracę.

Tam obiekty zostały wyre-

montowane dzięki pracy mieszkańców. Dzisiaj w zmodernizowanych świetlicach odbywają się już imprezy okolicznościowe i spotkania wiejskie. W Likcu za każdą czynność zapłaciła gmina, nie ma więc pieniędzy na plac zabaw, ani nawet dokładkę do tej inwestycji dla dzieci. Nadzieją dla likeckich maluchów jest fundusz sołecki. Wszystko wskazuje na to, że najbliższe lato milusińscy spędzą już na kolorowym placu zabaw. Koszt nowej świetlicy to 58 tysięcy złotych, w tym 8 tys. złotych pochodziło z funduszu sołeckiego. Wcześniej gmina z własnych środków kupiła grunt pod budowę obiektu.

25 tysięcy gmina przeznaczyła już na modernizację istniejącego budynku w Kukowie. Wykonany został nowy dach na świetlicy wiejskiej.



Obok remontowanej świetlicy w Kukowie stanął nowy budynek socjalny

skiej. Ale na więcej w tym roku nie wystarczy i dlatego mieszkańcy muszą jeszcze poczekać.

– Fundamenty były dobre, zrobiliśmy dach, kolejne prace wewnętrzne świetlicy będą wykonane w przyszłym roku – mówi Andrzej Gatyński.

Skępski ratusz zdecydował się w tym roku także, mimo kryzysu, na poważną inwestycję w budownictwo socjalne. Mieszkanie od fundamentów aż po dach stanęło w Kukowie. W sąsiadującym ze świetlicą wiejską obiekcie socjalnym prace pochłonęły 50 tysięcy złotych. Ale tam ratusz z własnych środków dobudował zupełnie nową część budynku, nowy dach zyskał stary budynek. Kolejne wydatki już planowane są na kolejny rok budżetowy.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Lipno

Basen po wakacjach

Kryta pływalnia otworzyła swoje podwoje po kilkumiesięcznej przerwie. Harmonogram pracy nie zmienił się, a do końca września trwa nabór chętnych do startu w lipnowskiej pływackiej lidze mistrzów.



Pływalnia dysponuje nieckami dla dzieci i dorosłych

Zgodnie z planem, po przeprowadzeniu napraw i konserwacji oraz wiążącej się z tym faktem kilkumiesięcznej przerwie w funkcjonowaniu, w połowie września drzwi do basenu znów zostały otwarte. Pływalnia jest dostępna dla klientów w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 21.00, a w soboty i niedziele od 13.00 do 20.00.

– Prace remontowe, ze względu na ograniczone środki finansowe, wykonywane są siłami własnymi, bez udziału zewnętrznych firm – wyjaśnia dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu Krzysztof Górecki. – Wymienione zostały silikonowe uszczelnienia oraz cały szereg elementów mechanicznych na podbaseniu, jak również kasetony sufitowe.

Basen miejski współpracuje ze szkołami, stowarzyszeniami i prywatnymi firmami. Teraz dyrekcja prowadzi rozmowy ze wszystkim organizacjami i sekcjami dotychczas korzystającymi z pływalni na temat ustalenia harmonogramu i zasad współpracy w roku 2013/2014. Zaczęło się od rozesłania drogą elektroniczną przez szefa ośrodka informacji do poszczególnych placówek.

– Z dotychczasowych rozmów wynika, że wszyscy są zainteresowani kontynuowaniem wspólnego

cy w zakresie korzystania z basenu w ramach zajęć szkolnych i prywatnych szkółek pływackich – zapewnia Górecki. – Wielkie nadzieje pokładałam w programie powszechnej nauki pływania, który jest rządowym programem dla szkół, współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej.

Szkoły będą mogły korzystać teraz z programu nauki pływania, finansowanego w równych częściach przez gminę, Urząd Marszałkowski oraz Unię Europejską. Uczniowie nie będą płacić za zajęcia.

W październiku wystartuje kolejna edycja Pływackiej Ligi Mistrzów. To już tradycyjne lokalne zawody dla uczniów miejscowych i okolicznych szkół. W minionych latach w comiesięcznych zmaganiach brali udział młodzi pływacy z Lipna, gminy Lipno, a nawet Szpetala Górniego. Zapisy uczestników tegorocznej ligi już trwają. Zgłoszeń mogą dokonywać nauczyciele i opiekunowie sekcji pływackich szkół podstawowych i gimnazjalnych do 30 września w biurze MOSiR-u przy Placu 11 Listopada. Spotkanie organizacyjne odbędzie się 2 października o godz. 12.00 w siedzibie ośrodka sportu.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Wielgie

Podzielili fundusz sołecki

W czwartek w świetlicy wiejskiej w Olesznie odbyło się zebranie, na którym mieszkańcy zdecydowali o rozdysponowaniu pieniędzy z funduszu sołeckiego na przyszły rok. Do podziału było ponad 20 tysięcy złotych.

Fundusz sołecki to pieniądze wykrojone z budżetu gminy. Trzeba je wydać na realizację przedsięwzięć służących poprawie życia ludzi. Wysokość dotacji zależna jest m. in. od liczby mieszkańców sołectwa. Gdy już wiadomo, jakimi środkami ono dysponuje, trzeba pieniądze podzielić. Raz do roku odbywają się zabrania sołeckie, na których mieszkańcy sami decydują, na co przeznaczyć środki.

I tak sołectwo Oleszno na przyszły rok dostało blisko 21 tysięcy złotych. Jest to kwota o około 3 tysiące złotych wyższa niż ta ustalona rok wcześniej. Największym obciążeniem dla funduszu sołeckiego Oleszno był w 2013 roku zakup wozu strażackiego dla miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej. Dołożono do niego aż 13 tysięcy złotych. Resztę pieniędzy przeznaczono na bieżące utrzymanie dróg gminnych, ich odśnie-

żanie oraz wyposażenie świetlicy wiejskiej.

Rozplanowanie środków na rok 2014 wzbudziło spore emocje. Na spotkanie przyszło kilkunastu mieszkańców Oleszna z sołtysem Piotrem Przybyszewskim na czele. Obecni byli też przedstawiciele urzędu gminy: sekretarz Krzysztof Kalka oraz skarbnik Bożena Bielicka. Największą dyskusję wzbudziła kwestia ustalenia wysokości

nakładów na odśnieżanie. Ostatecznie zdecydowano przeznaczyć na ten cel 2,5 tysiąca złotych. Akceptację zgromadzonych zyskał też pomysł doposażenia świetlicy, na co zaplanowano blisko 2 tysiące złotych. Pozostałe pieniądze pójdą na bieżące utrzymanie dróg, w tym prace ciężkiego sprzętu równającego.

Tekst i fot. (ak)



Oni decydowali, na co wydać pieniądze z funduszu sołeckiego

**Zamieść reklamę swojej firmy
w Tygodniku Regionu Lipnowskiego
ZADZWOŃ !!! tel. (56) 682 26 80**

CLI TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

Lipno

Sam na sam z Jandą

W czwartek w księżnicy miejskiej odbyło się spotkanie z aktorką Krystyną Jandą. Uczestnicy wysłuchali rad gwiazdy kina, w jaki sposób szukać w sobie motywacji do działania. Była też okazja na zadanie pytań internetowemu gościowi.

Bohaterką drugiego wirtualnego „Spotkania z pasjami” była Krystyna Janda – aktorka, reżyser, szefowa Teatru Polonia w Warszawie. Okazuje się, że Krystyna Janda karierę aktorską rozpoczęła przez przypadek. Jest bowiem absolwentką Państwowego Liceum Plastycznego. W 1975 ukończyła jednak Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie. Wówczas miała już na swoim koncie pierwsze role. Zadebiutowała jeszcze w czasie studiów rolą Maszy Kulińskiej w dramacie „Trzy siostry” Antoniego Czechowa w reżyserii Aleksandra Bardinię w Teatrze Telewizji. Był rok 1974. Potem propozycje posypały się jak z rękawa, a Janda zyskiwała swoimi brawurowymi rolami coraz szerszą publiczność teatralną i filmową.

– Aktorka opowiedziała, czym jest dla niej teatr oraz w jaki sposób angażuje się w życie kulturalne w Polsce – opowiada Iwona Kowalska z Miejskiej Biblioteki

Publicznej w Lipnie. – W wirtualnym spotkaniu w czytelni naszej biblioteki uczestniczyli emeryci z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Seniorzy mogli na żywo, za pośrednictwem internetu, zadać pytania bohaterce spotkania.

Krystyna Janda uświadamia rzeszom Polaków, że mimo wieku i przeciwności losu można cieszyć się życiem i aktywnie pracować.

Rozmowa z gwiazdą polskiego kina była możliwa dzięki programowi „Spotkania z pasją”. W jego ramach seniorzy uczestniczą w wideokonferencjach z udziałem znanych postaci. Jest on realizowany przez bibliotekę we współpracy z fundacją Orange w ramach grantu z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Projekt zakłada przeprowadzenie na żywo w bibliotece dwunastu spotkań on-line. Gośćmi pierwszego byli restauratorzy Agnieszka i Marcin

Kręglićcy, drugiego Krystyna Janda. Tematyka kolejnych spotkań będzie różnorodna, odpowiadająca zainteresowaniom osób po sześćdziesiątce. Nie zabraknie zagadnień z zakresu profilaktyki zdrowotnej, bieżących spraw ekonomicznych, kulturalnych, tradycji, rozrywki, pasji, ekologii, ale także finansów, nowych technologii, relacji z młodszymi pokoleniami.

Szczegółowych informacji na temat akcji udzielają pracownicy księżnicy miejskiej pod numerem telefonu 54 288 35 35 lub droga elektroniczna: biblioteka.lipno@wp.pl

26 września lipnowianie spotkają się z aktorką znaną z serialu „M jak miłość” Teresą Lipowską. – Gorąco zapraszamy do udziału w wirtualnych „Spotkaniach z pasjami” – zachęca Iwona Kowalska.

Lidia Jagielska,
fot. nadesłane



Uczestnicy czwartkowego spotkania z Krystyną Jandą

Lipno

Ekoprzedszkolaki

Dzieci z lipnowskiego „Klubu malucha” zwyciężyły w konkursie na największą ilość zebranych śmieci podczas XX sprzątania świata. W ich workach znalazło się 60 kg odpadów znalezionych w pobliżu miejscowego szpitala.



Zdobywce przedszkolaków

Punkt przedszkolny „Klub malucha” chętnie włącza się w lipnowskie akcje i odnotowuje coraz większe sukcesy. Najważniejsze jest jednak zaszczepienie w dzieciach idei czynienia dobra, wykonywania pożytecznych czynności oraz poznawanie świata ludzi dorosłych. W minionym tygodniu przedszkolaki udowodniły, że o ekologii wiedzą więcej niż niejeden dorosły lipnowianin. Bo maluchy nie tylko nigdy nie rzucają papierków na chodniki, ale jeszcze dokładnie sprzątają po innych.

– Sprzątaliśmy całą ulicę Ekologiczną – wspomina przedszkolanka Ilona Trojanowska. – Cieszę się niezmiennie z sukcesu naszych dzieci. Uzbieraliśmy 60 kg śmieci i zdobyliśmy pierwsze miejsce wśród przedszkolaków w tegorocznym sprzątaniu świata.

Dzieci z „Klubu malucha” wyruszyły na sprzątanie w czwartek. Zaopatrzone w worki i rękawice, ubrane w kalosze, przystąpiły do działania. Papierki, puszkę i butelki zniknęły z pola widzenia i lądowały w workach, a maluszki

cieszyły się z wykonanej misji. Bo, według nich, to nie było zwyczajne sprzątanie świata. Dzieci kierowały się dobrem... chorych leczonych w pobliskim szpitalu.

– Dobrze, że my posprzątałyśmy te wszystkie śmieci, bo chorzy, którzy patrzą przez okna w szpitalu, będą widzieli jak jest czysto – podsumowuje Patrycja. – Pacjenci nie mogą przecież mieć brzydkiego widoku.

Wszystko wskazuje na to, że przedszkolaki z lipnowskiego „Klubu malucha” nie będą czekały do kolejnego sprzątania świata. Dla nich liczy się nie tylko czysta okolica, ale też dobro innych ludzi. Wszyscy, bez wyjątku, sprząтали chętnie i są tego efekty. Dwie osoby z grupy zwróciły jednak szczególną uwagę nauczycielki.

– Najbardziej pracowite były dziewczynki – podsumowuje Ilona Trojanowska. – Na szczególne słowa podziękowania zasłużyły Patrycja i Zuzia, które w czwartek dały z siebie wszystko.

Lidia Jagielska,
fot. nadesłane

Firma „ADABET” z siedzibą w Golubiu-Dobrzyniu, posiadająca własną suszarnię w miejscowości Siłno (gmina Zbójno), powiat golubsko-dobrzyński prowadzi

SKUP KUKURYDZY MOKREJ

Wszystkich Producentów Rolnych zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą!
Możliwa kontraktacja sprzedaży

Gwarantujemy!

- cenę wyższą bądź równą w stosunku do konkurencji w regionie,
- bardzo krótki termin płatności,
- brak kar umownych za niedostarczenie określonej ilości (konieczność informacji telefonicznej o zmianie dostarczanej ilości),
- możliwość usługowego młócenia i transportu kukurydzy (rozliczenie usług za dostawę kukurydzy),
- organizację dostaw wykluczającą oczekiwanie Producenta Rolnego w kolejkach.

W RAZIE WSZELKICH PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT
Przemysław Skonieczny, nr tel. 510 047 907



REKLAMA

Życie tradycją płynące

Alicja Żelechowska jest zasłużoną obywatelką Lipna, matką założycielką Izby Mieszczkańskiej, artystką hafciarką, emerytowaną pielęgniarzką. Całe dorosłe życie poświęciła zbieraniu śladów przeszłości. Wszystkie z trudem i mozolem zdobyte i odrestaurowane eksponaty cieszą oczy kolejnych pokoleń zwiedzających Izbę Mieszczkańską MCK. O pasji, patriotyzmie i Lipnie z Alicją Żelechowską rozmawiała Lidia Jagielska.

– Pani Alicjo, jest pani emerytowaną pielęgniarzką, matką, babcią. Proszę powiedzieć skąd wziął się w pani głowie pomysł utworzenia w Lipnie muzeum?

– To było wiele lat temu. Lata osiemdziesiąte, a nawet siedemdziesiąte. Była wystawa kujawska, prezentowane były fartuszki, kuferki, Matka Boska Skępska. A mnie zachwyciła wtedy bielizna. A że miałam w domu mamę, która zmarła dopiero cztery lata temu, a wtedy też babcię, to miałam z kim rozmawiać o moich spostrzeżeniach. I tak zaczęło się od haftowanej bielizny damskiej z tamtych lat i zdjęć. Mama i babcia dużo pamiętały, a ja dopypywałam, szukałam i wreszcie zaczęłam zbierać wszystko to, co służyło poprzednim pokoleniom do codziennego użytku. To czasem były graty rzucone gdzieś na wiejskich strychach.

– Jak pani docierała do ludzi będących w posiadaniu eksponatów?

– Miałam kontakt z ludźmi ze względu na moją pracę. Byłam pielęgniarzką w gabinecie zabiegowym i poradni neurochirurgicznej. Kto przyszedł, ja zaraz pytałam, a panie mi opowiadały „u mojej sąsiadki jest to i to”. Nie czekałam, zaraz jechałam nawet do Bobrownik czy innych miejscowości. Ludzie już wtedy kupowali nowe meble. Też w pewnym

momencie poddałam się temu szaleństwu nowoczesności i piękne meble po rodzicach wymieniłam na meblościanki.

– Wyobrażam sobie, że eksponaty były w różnym stanie. Trzeba je było pewnie oczyścić, ale przede wszystkim gdzieś składować. Gdzie trafiały meble i sprzęty domowego użytku wygrzebane na strychach czy podwórkach?

– Wszystko znajdowało miejsce w moim mieszkaniu. Mieszkałam wtedy przy Mickiewicza w Lipnie, miałam duże mieszkanie, ponad 80 metrów kwadratowych. Na szafach, oknach, na podłodze, jednym słowem wszędzie leżały moje zdobycze. A później była pierwsza wystawa w PDK-u. Dostałam nagrodę pieniężną, a kiedy organizatorzy zapytali mnie, co bym chciała dostać odpowiedziałam, że wysypow na pościel. Było wtedy o to bardzo trudno. Wysypowe otrzymałam i byłam prześliczna. Później przyszedł czas wielu nagród aż po Złoty Krzyż Zasługi Ziemi Kujawskiej.

– Radni miejscy nadali pani też tytuł zasłużonej obywatelki Lipna. Jest pani matką lipnowskiego muzeum mieszczkańskiego. Kto motywował panią do działania na rzecz Lipna?

– Po wystawie w PDK-u eksperci ocenili, że jest ona bardzo cenna wystawa. Był wtedy obecny

również doktor Rajmund Lewandowski. I to on namówił mnie do działania. Przypomniał, że jestem spod znaku Barana i dał mi przysłowiowego kopa. Pomyślałam, że spróbuję. Być może uda mi się pokazać wielu pokoleniom nie tylko lipnowian, jak żyli nasi przodkowie. Zaczęło się od zdjęć, dochodziła haftowana bielizna, zegary, meble, złote i srebrne łyżeczki. Najpierw były małe rzeczy, potem już poszło i teraz mogę powiedzieć, że mam ponad pięć tysięcy eksponatów. Część znalazła się w izbie mieszczkańskiej, część jest jeszcze w piwnicy.

– Doktor Lewandowski napisał kiedyś „Alicja Żelechowska wzbudziła filantropię, odzew w postaci darów serca. I jeszcze pewność, że to bezpieczne miejsce (red. – izba mieszczkańska), że będą służyć pamięci, nauce. Władze ogłosiły remont. Pani Alicja oprowadza i wyjaśnia, skąd to się wzięło i ile warte. Zaspokaja ciekawość, a miasto rośnie w znaczenie”. Czy obecnie wciąż dzieli się pani swoją wiedzą ze zwiedzającymi?

– Niestety nie, bo mnie już od ponad roku nikt nie zaprasza. Mało tego, mnie już nikt w władz ani z centrum kultury nie zauważa, nie potrzebuje mojego zdania. Wcześniej chętnie spotykałam się z ludźmi, opowiadałam o tradycji, zbiorach, uczyłam haftu. Na spo-



tkaniach byli lipnowianie starsi i zupełnie młodzi, ale też mieszkańcy innych miejscowości. Nie brakowało przyjezdnych z całego kraju i nie tylko. Proszę zajrzeć do kroniki muzeum. Wpisy świadczą o faktach. A zadowolenie gości było tak duże, że potem przyjeżdżali ponownie, pisali, przysyłali innych. Mnóstwo wycieczek odwiedziło nasze muzeum. Szkoda, że teraz nie tylko się to zmieniło, ale też młody człowiek, którego nie dane mi było osobiście poznać (red. – dyrektor Arkadiusz Bejger) niszczy moją wieloletnią pracę, zaangażowanie doktora Lewandowskiego i wielu zacnych lipnowian.

– Jak to niszczy? Dyrektor Bejger zapewnia, że przeniesienie muzeum na drugie piętro i podzielenie ekspozycji na dwa pomieszczenia nie wpłynie niekorzystnie na muzeum.

– Proszę pani, ja się naprawdę na tym znam. Spędziłam mnóstwo godzin na zbieraniu eksponatów, ale też wiedzy o życiu przodków. Zapewniam panią, że izba mieszczkańska przestanie praktycznie istnieć w wyniku takich nieprofesjonalnych działań. Ja obecnie mam implanty, jestem po złamaniu pięty i ja tam nie wejść. To po pierwsze. A takich ludzi jak ja, jest wielu. Druga sprawa. Znam te pomieszczenia, gdzie teraz trafiają eksponaty. Są to małe pokoiki, są tam ukosy. W jednym takim mieszkaniu się to nie zmieści, a to musi być w jednym. Mało tego, tam są magle na dole, u góry lampy, tablice opisowe, zdjęcia. Czy to też będzie przeniesione, nie wiem. Ja już tam nie wejść, ale chciałabym zobaczyć zdjęcie, czy to będzie tak samo ustawione.

– To znaczy, że jeden eksponat znaczy niewiele. Ważna jest całość...

– Tak, bo tylko patrząc na całość można zrozumieć, jak żyli ludzie kiedyś. Jest też na dole tablica z wypisanymi ofiarodawcami, a teraz to zostanie zniszczone, bo muzeum będzie wysoko. Kto będzie tego pilnował? W żadnym muzeum nie dzieli się tak eksponatów. Ja zawsze oprowadzając zwiedzających szłam pierwsza,

a nauczycielka ostatnia. A teraz jak to będzie wyglądać? Czy może muzeum jest niepotrzebne i już zwiedzane nie będzie? Uważam, że to nie będzie dobrze.

– Ma pani ogromny żal o ten krok do dyrektora Bejgera. A może należało spotkać się, wymienić poglądy, porozmawiać?

– Ja nie wiedziałam nawet, że takie pomysły ma nowy dyrektor. Od ludzi się dowiedziałam. Zadzwoiłam telefon i usłyszałam taką wiadomość. Smutno mi, bo to tyle mojej pracy. Czasem w domu nie było mnie wiele godzin, bo czyściłam, prałam, reperowałam, ustawiałam. Mąż żartował nawet, że powinnam się przeprowadzić do muzeum. Ale ja czułam, że warto. A teraz serce mi pęka. Potem wysłuchałam relacji z sesji i wypowiedzi młodego dyrektora. Ale do tej pory nikt osobiście ze mną nie konsultował tego przenoszenia.

– Jest pani założycielką muzeum, włożyła w nie pani ogrom pracy, ale zapewne pomagali inni. Jak oni reagują na przeprowadzkę?

– Bardzo źle. Ludzie są to tego stopnia zbulwersowani, że mówią o zbieraniu podpisów i chcą referendum w tej sprawie. Ale ja ciągle wierzę, że młody człowiek zmieni zdanie. Chociaż nie wiem, dlaczego tak postępuje. Wcześniej byli różni ludzie na stanowiskach w MCK-u i każdy, bez różnicy, zapraszał mnie na wystawy, dni działacza kultury, znał i pamiętał. Teraz jest inaczej. Przekazałam też po wystawie moje zbiory dotyczące ojca świętego Jana Pawła II do MCK-u, dokumenty z trzydziestu lat, zdjęcia, wycinki. Miała powstać stała ekspozycja, album, a znalazło się to na śmietniku. Sama widziałam. Jeszcze za czasów pani Karasiewicz ja byłam zawsze na remanencie. Teraz już nie. Nie wiem więc, co stało się z malarstwem, żelazkami i innymi eksponatami. W piwnicy są jeszcze piękne łóżka i dużo rzeczy.

– A z wyglądu izby mieszczkańskiej usytuowanej na parterze była pani zadowolona?



Alicja Żelechowska

Lipno

Życie tradycją płynące

dokończenie ze str. 6

– Bardzo. Wszystko było dobrze rozstawione. Tak jak dawniej. Dałam nawet akty urodzenia, akty ślubu moich dziadków, umowy kupna z dawnymi pieczęciami. Mnóstwo dokumentów. Wiele eksponatów jest bardzo cennych. Wcześniej muzeum było na Kościuszki i też już było dobrze. Podczas przeprowadzki wiele rzeczy zginęło, inne zniszczyły się. Obawiam się tej przeprowadzki, bo każda szkodzi eksponatom. A poza tym tam na parterze nawet ściany nie były pomalowane przypadkowo.

– Dyrektor MCK argumentuje przeprowadzkę muzeum względami lokalowymi. Na parterze teraz mają spotykać się dzieci i młodzież...

– I to jest dla mnie nie do wytłumaczenia. Przecież dzieci i młodzież chętnie pobiegają sobie na drugie piętro na zajęcia. Zawsze tak było. To nie jest racjonalny argument. Bo wiadomo przecież, że starsi czy nawet całe grupy ludzi będą miały kłopot z dostaniem się wąskimi schodami na górę. Ktoś z mieszkańców mądrze mi powiedział, że jak się ktoś w tej izbie na parterze nie mieścił, to już tylko park mu zostawał. No bo tam było miejsca w sam raz. Trzeba było oczywiście myśleć jeszcze o wygospodarowaniu kolejnego pomieszczenia na eksponaty umieszczone dotychczas w piwnicy. Ale nie tylko nie doczekałam się rozwoju muzeum, ale nawet jestem świadkiem jego niszczenia i chowania przed tysiącami zwiedzających.

– Tak duże było zainteresowanie izbą mieszczańską?

– Bardzo duże. Nie uwierz, że teraz się to zmieniło. My o tym mówiliśmy, uczyliśmy, pokazywaliśmy szkołom, młodym. Ludzie chętnie słuchali i oglądali. Trzeba też dobrze oprowadzać taką wycieczkę. Bo samo patrzenie niewiele da. Pan Krochmal robił to profesjonalnie, ale chyba też już go nie ma w MCK.

– Czy czuje się pani doceniona za wieloletnią działalność na rzecz Lipna?

– Ze strony władz wojewódzkich i z ministerstwa – tak. Ale w Lipnie tylko otrzymałam tytuł zasłużonej dla Lipna. To było chyba dwa lata temu, teraz jest cisza.

Prowadziłam zajęcia, pogadanki, pracowałam społecznie, także w PCK, jeszcze rok temu planowałam otworzyć ognisko dla dzieci i uczyć sztuki haftu. Były wystawy we Włocławku, Bydgoszczy, Toruniu, Skępem. W Lipnie nie jestem już potrzebna.

– Kiedy przekroczyłaś próg pani mieszkania, mój wzrok przyciągnęły przepiękne obrazy rozwieszone na ścianach. To haft świadczący o tym, że mam do czynienia z prawdziwą artystką. Czy rękodzielnictwo to druga, po muzealnictwie, pasja Alicji Żelechowskiej?

– Zdecydowanie tak. Uwielbiam haftować, a moje prace wiszą w wielu domach, były na licznych wystawach. Haftuję od 17 roku życia. Jestem samoukiem, chociaż pasję przejęłam od mamy. Potem zachwyciła mnie wystawa obrazów olejnych w Toruniu. Postanowiłam wtedy kolorowe obrazy haftować na płótnie. Są na nich zwierzęta, kwiaty, krajobrazy, święta rodzina, ojciec święty Jan Paweł II. To jedna z moich ostatnich prac. Wszystkie są oprawione w ramki i szkło.

– Czy wychowała pani godnych następców tej sztuki?

– Tak, uczyłam wiele kobiet. Szybko chwytaly zasady. Jestem dumna, że wspaniale w hafciarstwie radzi sobie moja córka Dorota, a także zięć Andrzej.

– Czy te piękne dzieła ujrzą jeszcze mieszkańcy Lipna?

– Już raczej nie, bo nikt mnie nie zaprasza. Po za tym nie wiem czy było warto tak wiele robić dla innych, dla miasta. Ale taka już jestem. Wciąż pomagam innym, cenię tradycję, kocham hafciarstwo i ciężką pracę. To wszystko wyniosłam z domu rodzinnego i tak wychowałam moją córkę. Czasy się zmieniają, przychodzą nowi ludzie, zdrowie też już nie to. Czasem jest mi przykro, że nie chce się już docenić pracy innych i wracać myślami do życia naszych przodków. Wiem jednak, że są ludzie, którzy podziwiają moje prace i chcą wieszać je w swoich mieszkaniach.

– Życzę zdrowia i jeszcze wielu haftowanych arcydzieł. Na pewno znajdą swoich odbiorców. Dziękuję za rozmowę.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska

Powiat

Witajcie na świecie!

Rodzice, którzy chcą, by zdjęcie ich nowo narodzonego dziecka znalazło się na naszych łamach, mogą przesłać je mailem na adres redakcja@wpr.info.pl.



Aleksandra Manczur

Ola urodziła się 17 września w lipnowskim szpitalu, ważyła 3,5 kg i mierzyła 62 cm. Jest córką Beaty i Krystiana z Wichowa, ma siostrę Emilię.



Julian Szylbert

Julek urodził się 17 września w lipnowskim szpitalu, ważył 3,2 kg i mierzył 54 cm. Jest pierwszym dzieckiem Agaty i Radosława z Włocławka.



Nikola Lewandowska

Nikola urodziła się 16 września w lipnowskim szpitalu, ważyła 2,55 kg i mierzyła 49 cm. Jest pierwszym dzieckiem Pawła i Eweliny z Bętlewa.



Lena Grzywaczewska

Lenka urodziła się 18 września w lipnowskim szpitalu, ważyła 3,1 kg i mierzyła 54 cm. Jest córką Justyny i Marcina z Lipna, ma brata Igora.



Bartosz Brzezicki

Bartek urodził się 16 września w lipnowskim szpitalu, ważył 3,05 kg i mierzył 52 cm. Jest pierwszym dzieckiem Katarzyny i Radosława z Dobrzyń nad Wisłą.



Mateusz Boniecki

Mateuszek urodził się 19 września w lipnowskim szpitalu, ważył 4,15 kg i mierzył 60 cm. Jest synem Marka i Emilii z Zajeźorza, ma siostrę Paulinkę.



Ljakub Szmit

Kuba urodził się 20 września w lipnowskim szpitalu, ważył 3,6 kg i mierzył 56 cm. Jest synem Marty i Mirosława z Bobrownik, ma siostrę Aleksandrę.



Igor Kempinski

gorek urodził się 18 września w lipnowskim szpitalu, ważył 3,73 kg i mierzył 56 cm. Jest synem Klaudii i Kamila z Zajeźorza, ma brata Oliwiera.



Kacper Kalinowski

Kacperek urodził się 22 września w lipnowskim szpitalu, ważył 3,75 kg i mierzył 57 cm. Jest synem Anny i Piotra z Niedźwiedzia, ma siostrę Klaudię.

**Zamieść reklamę swojej firmy
w Tygodniku Regionu Lipnowskiego
ZADZWOŃ !!! tel. (56) 682 26 80**

CLI TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

fot. Lidia Jagielska

Dobrzyń nad Wisłą

Odwiedziny policjantów

W ubiegłym tygodniu w szkołach podstawowych w Dobrzyń nad Wisłą i okolicach odbyły się pogadanki policjantów z dziećmi z klas I i II. Była mowa o bezpiecznym poruszaniu się po drogach.

Podczas zajęć sierżant Katarzyna Tadych z miejscowego posterunku policji przypominała dzieciom jak prawidłowo przechodzić przez jezdnię, gdy nie ma sygnalizacji świetlnej. Uczulała też najmłodszych, jak poruszać się po drodze poza obszarem zabudowanym, jak iść po chodniku przy ruchliwej drodze oraz w jaki

sposób czekać na zmianę świateł. Przypominała również, jak ważne są elementy odblaskowe. Nie wolno o nich zapominać zwłaszcza jesienią i zimą, kiedy szybko robi się ciemno. Na zakończenie zajęć wszystkim uczestnikom wręczono elementy odblaskowe zakupione przez samorząd.

(ak), fot. nadesłane



Dzieciaki z uwagą wysłuchują wykładu



Były też upominki



Pamiątkowe zdjęcie na koniec



Klasa I a ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Lipnie

Uczniowie: Patrycja Bazan, Natalia Bieñkowska, Szymon Błaszkiwicz, Aleksander Czerwiński, Julia Detmer, Kacper Gabrychowicz, Nikola Kalecka, Michał Kaloski, Wiktoria Kielkowska, Izabela Majewska, Kornelia Marczevska, Szymon Markowski, Tymoteusz Ofmański, Mateusz Orliński, Martyna Pankiewicz, Maciej Rzeszotarski, Patrycja Siedlecka, Wiktoria Skonieczna, Zuzanna Stasiak, Marika Szczepańska, Maja Turowska, Jakub Tyfczyński, Filip Wasilewski, Iga Wichrowska, Nikola Woźniak, Franciszek Żłakowski, Adam Żebrowski. Wychowawczyni Anita Ćwikła.



Klasa I b ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Lipnie

Uczniowie: Kacper Borucki, Jakub Celmer, Wiktoria Chojnowska, Jakub Fydryszewski, Dawid Gabryszewski, Wiktoria Gajtowska, Adrian Grębicki, Oliwia Górczyńska, Wiktor Jankiewicz, Oliwia Kocińska, Bartosz Kociński, Tomasz Kopaczewski, Dominik Lenczkiewicz, Amelia Lewandowska, Zuzanna Majewska, Oliwia Mroczkowska, Jakub Olkiewicz, Piotr Pączkowski, Bartosz Pietruszewski, Filip Smoliński, Szymon Sztuczka, Julian Terebiński, Weronika Wyczachowska, Maciej Wyczachowski, Filip Zajączkowski, Brajan Żuchowski. Wychowawczyni Elżbieta Nowakowska.

Fot. Lidia Jagielska

Za tydzień w CLI pierwszaki z Czarnego i Zadusznik

PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

PIĄTEK 21:40 TVP1

Legenda Zorro

Film przygodowy, 135 min., USA 2005

Rok 1851. Don Alejandro de la Vega i jego pełna temperamentu żona Elena pozornie prowadzą nudne życie w prowincjonalnej Kalifornii. Syn Vegi nie wie o podwójnym życiu ojca, który chodzi do pracy w sztywnym białym kołnierzyku, a po godzinach jako Zorro walczy z niesprawiedliwością. Elena ma dość mężowskiej pasji ratowania pokrzywdzonych. Każę mu wybierać - ona albo Zorro. Niestety, okoliczności nie sprzyjają porzuceniu szpady. Trwają przygotowania do przyłączenia Kalifornii do USA. Don Alejandro odkrywa intrygę, która ma to uniemożliwić.

PIĄTEK 20:00 TVN

Shrek

Film animowany, 120 min, USA, 2001

Samotność mieszkającego na bagnach ogra Shreka zostaje zakłócona przez postacie z bajek. Zostały one wypędzone ze swego królestwa przez złego lorda Farquaada. Chcąc uwolnić się od uciążliwego towarzystwa, ogr wyrusza na spotkanie z władcą, który chce zostać królem. W tym celu musi poślubić księżniczkę, a jego wybór pada na uwięzioną w wieży i strzeżoną przez smoka Fionę. Farquaad zawiera ze Shrekiem pakt - jeżeli ten sprowadzi na zamek dziewczynę, władca zwróci bajkowym postaciom ziemię. Shrek wyrusza w podróż w towarzystwie gadatliwego osła.

SOBOTA 20:10 Polsat

Epoka lodowcowa II: Odwilż

Film animowany, 105 min, USA, 2009

Trójka przyjaciół - mamut Manfred, leniwiec Sid i tygrys szablozębny Diego, wiedzie szczęśliwy żywot w lodowej dolinie. Epoka lodowcowa ma się jednak ku końcowi. Co prawda dolinę otaczają góry lodowe, ale wzrasta temperatura, co grozi powodzią. Jedynym ratunkiem dla wszystkich mieszkańców jest wielka łódź, na poszukiwanie której wyruszają trzej przyjaciele. Podczas wyprawy marzący o żonie i dzieciach Manfred poznaje samicę Elę, która dołącza do poszukiwaczy. Tymczasem odhibernowane prehistoryczne potwory czyhają w wodzie na coś do zjedzenia.

PONIEDZIAŁEK 23:35 TVN

Constantine

Horror, 140 min, USA/Niemcy, 2005

John Constantine posiada dar rozpoznawania aniołów i demonów, ukrywających się pod postaciami ludzi. Przeróżające wizje sprawiły, że Constantine targnął się na swoje życie. Odratowany, ale nosząc piętno samobójcy, stara się oczyścić ziemię z potomków diabła, bo tylko dzięki temu zasłuży po śmierci na niebo. Zdesperowana policjantka, Angela Dodson, zwraca się o pomoc do Johna. Kobieta nie wierzy w samobójstwo siostry bliźniaczki. Tylko Constantine może wyjaśnić okoliczności jej śmierci.



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (19) - serial
09:55 Opowieści oceanów (1) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:45 Opowieści oceanów (2) - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5859) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2470) - serial
15:40 Bonanza (141) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2471) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa
20:15 Pogoda
20:30 Ojciec Mateusz (125) - serial
21:25 Sprawa dla reportera - dokument
22:25 Powrót do przyszłości II - komedia;
Marty, przy użyciu wspaniałego wehikułu czasu, którego konstruktorem jest jego przyjaciel - szalony naukowiec, dr Emmett Brown, w towarzystwie doktora oraz ukochanej Jennifer wyrusza na kolejną wyprawę.
00:20 Świat się kręci
01:10 Bonanza (141) - serial



05:20 Rozmowy w toku (2203) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1794) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (18) - rozrywka
12:15 Ukryta prawda (220) - serial
13:15 Szpital (94) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1065) - serial
15:00 Ukryta prawda (221) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2204) - talk show
17:00 Szpital (95) - serial; Program powstaje przy udziale konsultantów oraz lekarzy z kilku krakowskich szpitalnych oddziałów ratunkowych. Od nich pochodzą opisy zdarzeń z izby przyjęć, a także wskazówki dotyczące dalszego diagnozowania i leczenia pacjentów. Każdy z odcinków tworzy odrębną całość. Finałem jest rozwiązanie zagadki medycznej. Wtedy również widzowie poznają rokowania oraz rozstrzygnięcie sytuacji prywatnej. Część medyczna wpisana jest w kontekst obyczajowy dotyczący problemów rodzinnych lub trudnej sytuacji materialnej pacjentów.
18:00 Wawa non stop (19) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1795) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1066) - serial
21:30 Kuchenne rewolucje (4) - rozrywka
22:30 Kochaj i tańcz - komedia
01:00 Superwizjer
01:35 Uwaga!
01:50 Arkana magii (1056) - rozrywka



08:00 Próba mikrofonu - film krótkometrażowy
08:30 Listy miłosne - dramat psychologiczny
10:30 Podróże - dramat obyczajowy
12:35 Za drzwiami Actors Studio - dokument
13:35 Pamiętnik pani Hanki - komedia
15:30 Pewnego razu w Anatolii - dramat obyczajowy
18:30 Sławna restauracja - komedia;
Septime, stary kawaler, właściciel wytwornej paryskiej restauracji, jest człowiekiem bez reszty oddanym pracy. Jego starania przynoszą doskonałe efekty - lokal słynie ze znakomitej kuchni i perfekcyjnej obsługi, restaurator bowiem osobiście wszystkiego dogląda, a kelnerom organizuje nawet zajęcia z rytmiki z elementami żonglerki, by z większą gracją krążyli między stolikami. Gdy jeden z przywódców państw południowoamerykańskich przybywa do Paryża, także rezerwuje stolik u Septime'a. Podczas kolacji zostaje porwany.
20:10 Litość - dramat obyczajowy
22:30 Głębiej niż wczoraj - film krótkometrażowy
23:00 Klip - dramat obyczajowy
01:05 Zniknięcie - thriller
02:10 Koszmar minionej zimy - horror



05:55 Faceci do wzięcia (5) - serial
06:30 Lokatorzy (17) - serial
07:05 M jak miłość (345) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (973) - serial
11:15 Na dobre i na złe (142) - serial
12:10 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (70) - dokument
13:20 Szkoła życia (13) - serial
14:15 Postaw na milion - rozrywka
15:10 Rodzinka.pl (63) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:05 Pogoda
16:15 Na dobre i na złe (530) - serial
17:15 Szkoła życia (14) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Barwy szczęścia (973) - serial
20:05 Barwy szczęścia (974) - serial
20:40 Gruby i chudszy - komedia; Genialny profesor chemii, Sherman Klump, prowadzi zajęcia na uniwersytecie. Z powodu tuszy i monstrualnego wyglądu jest onieśmielony i zagubiony, ma również kłopoty z funduszami na prowadzone przez siebie badania. Jedyłą szansą jest zainteresowanie władz uczelni opracowywaną właśnie genetyczną metodą odchudzania. Przy okazji Klump ma nadzieję oczarować Carłę Purty, studentkę, w której się zakochał. Próbuje na sobie eliksir testowany na świnkach morskich. Eksperyment działa.
22:25 Hawaje, Oslo - dramat obyczajowy
00:40 Pogrzebani żywcem - dokument
01:50 Babcia Giga - dokument
02:30 Hawaje, Oslo - dramat obyczajowy



05:20 We dwoje (9) - rozrywka
06:35 W-11 wydział śledczy (1062) - serial
07:20 Sąd rodzinny (123) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (420) - serial
09:15 Detektyw Monk (9) - serial
10:15 Ostry dyżur (20) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (124) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (421) - serial
14:55 Bez śladu (24) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (7) - serial
17:05 Punkt krytyczny (6) - serial
18:00 Detektyw Monk (10) - serial
19:00 Dr House (1) - serial
20:00 Disco - komedia; Bohaterem jest mieszkający z matką bezrobotny czterdziestoletni mężczyzna, który większość czasu spędza w barach. Didier marzy o zabraniu syna na niezwykle wakacje. Nieoczekiwanie los zsyła mu szansę, bo jego znajomy organizuje konkurs taneczny, w którym nagrodą jest dwuosobowa wycieczka do Australii. Dider namawia przyjaciół, Waltera i Neuneuila, którzy przed laty tworzyli z nim grupę taneczną "Bee Kings", do wzięcia udziału w zawodach. Instruktorka baletu, France, pomaga Didierowi w przygotowaniach do konkursu.
22:10 Mentalista (5) - serial
23:05 Gazu, mięczaku, gazu – komedia
01:15 Arkana magii - rozrywka



05:30 +De lux
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu - rozrywka
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+ - muzyka
09:05 John Tucker musi odejść - komedia romantyczna
10:35 Dobre uczynki - komedia romantyczna
12:30 W tonacji+ - muzyka
13:20 Cud w Krakowie - dramat obyczajowy
15:00 Bobasy - dokument
16:20 Hollywood Buzz - kultura
16:50 Mamut - dramat obyczajowy
18:55 Nie przegap
19:05 Łapu capu - rozrywka
19:10 Reżyseria: Woody Allen (1) - dokument
21:00 Smak zwycięstwa - dramat obyczajowy
22:35 Prometeusz - film sf
00:35 Bez wstydu - dramat obyczajowy
02:15 Palimpsest - thriller



05:00 Wstawaj! Gramy! (2410) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (18) - serial
10:00 Trudne sprawy (21) - serial
11:00 Dlaczego ja? (318) - serial
12:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (3) - rozrywka
13:00 Czyja wina? (19) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1744) - serial
14:50 Trudne sprawy (19) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Malanowski i Partnerzy (573) – serial
17:00 Dlaczego ja? (456) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1745) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (317) - serial
20:00 Zdrady (4) - serial
21:00 Hotel 52 (4) - serial
22:00 2XL (4) - serial; Laura i Karol próbują radzić sobie z nową sytuacją. Odbudowa wzajemnego zaufania i praca nad namiętnością w wieloletnim związku wymaga wysiłku. Kobieta nie potrafi zapanować nad zazdrością o męża. Psuje niespodziankę, którą Karol szykował dla niej z okazji rocznicy ślubu. Tymczasem Alek, jeden z laborantów, knuje intrygę przeciwko Agacie. Istnieje niebezpieczeństwo, że placówka straci dobre imię. Pod nieobecność Agaty Robert ratuje sytuację. Oczekuje, iż w ramach rekompensaty Agata się z nim umówi.
23:00 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (3) - rozrywka
00:05 Dla niej wszystko - dramat kryminalny
02:05 Dziewczyny z fortuną (32) - rozrywka



05:50 Ukryta miłość (73) - serial
06:45 Mega Chichot - rozrywka
07:20 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
07:50 Scooby Doo - serial
08:20 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (8) - serial
09:55 Niepokromiona miłość (18) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (73) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (29) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (30) - serial
12:30 Simba (15) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (19) - serial
14:30 Przyjaciółki (19) - serial
15:30 Komisarz Rex (9) - serial
16:30 Hotel 52 (19) - serial
17:30 Niepokromiona miłość (19) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
20:00 Narodziny legendy: Ip Man - dramat historyczny; Dorastając, Ip Man wraz z bratem i przyjacielem studiują sztuki walki pod okiem mistrza. Ip Man kontynuuje naukę w Hongkongu, rozwijając umiejętności. Chłopak zmaga się z wieloma problemami, więc ostatecznie postanawia wrócić w rodzinne strony. Wkrótce zakochuje się w córce wybitnego polityka.
22:10 Polowanie - film sensacyjny
00:35 Las w ogniu - film sensacyjny
02:35 To był dzień



08:30 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
09:45 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
10:45 Mistrzostwa Europy w Gdańsku - sporty motorowe
13:00 Letnie Grand Prix w Hakubie - narciarstwo klasyczne
14:00 Letnie Grand Prix w Ałmatach - narciarstwo klasyczne
14:30 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
16:15 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
17:00 Watts - magazyn
18:00 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
21:30 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
23:30 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
00:00 WTCC od środka - magazyn
00:30 Mistrzostwa Europy w Gdańsku - sporty motorowe



05:55 Info poranek
07:45 ZUS dla Ciebie
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (20) - serial
09:55 Opowieści oceanów (2) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:40 Magda, miłość i rak - dokument
13:35 Jedna scena (14) - kultura
13:55 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Masz prawo znać prawo (3) - publicystyka
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2471) - serial
15:45 Sprawa dla reportera - dokument
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 34. Wieczyrz Humoru i Satyry - Lidzbark 2013 - Kabaretowa noc pod gwiazdami - rozrywka
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:15 Pogoda
20:30 Volare - historia Domenico Modugno (3) - serial
21:40 Legenda Zorro - film przygodowy
23:55 Cęła 211 - film sensacyjny
01:50 Świat się kręci
02:40 Weekendowy magazyn filmowy - kultura



05:20 Rozmowy w toku (2204) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1795) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (19) - rozrywka
12:15 Ukryta prawda (221) - serial
13:15 Szpital (95) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1066) - serial
15:00 Ukryta prawda (222) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2205) - talk show
17:00 Szpital (96) - serial
18:00 Wawa non stop (20) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:00 Shrek - film animowany;
22:00 Wojna światów - film sf; Pracownik portu Ray Ferrier nie najlepiej sprawdza się jako ojciec dorastającego Robbiego i niespełna 10-letniej Rachel. Tymczasem jego była żona, Mary Ann, przywozi do niego dzieci, by zamieszkały z nim przez pewien czas. Nagle dochodzi do niecodziennych wydarzeń - na niebie pojawiają się błyskawice, trzęsie się ziemia. Spod jej powierzchni wydobywa się machina na gigantycznym trójnogu, niszcząca wszystko dookoła. Okazuje się, że Ziemianie stali się celem ataku obcej cywilizacji. Ray, chcąc ocalić dzieci, podejmuje niebezpieczną wyprawę.
00:25 Kuba Wojewódzki (4) - talk show
01:30 Uwaga!
01:45 Arkana magii (1057) - rozrywka



05:50 Przerwa w nadawaniu
08:00 Straszliwe coś z Alfą
08:20 Andrzej Wajda: moje notatki z historii - dokument
09:20 Kapelusze pana Anatola - komedia
11:05 Maria Wern - serial
12:50 Hibernatus - komedia
14:25 Krzyż Walecznych - film wojenny
16:00 Czarna lista Hollywood
17:55 Podwójna gra - thriller
20:10 Historie miłosne - dramat obyczajowy; Cztery opowieści o uczuciowych losach 40-letnich mężczyzn. Każde z uczuć zostaje poddane weryfikacji przez ankietera ze świata nadprzyrodzonego. Bohaterem pierwszej noweli jest wykładowca akademicki, który waha się, czy pomóc zakochanej w nim studentce. W drugiej książdz dowiaduje się, że ma 11-letnią córkę. Trzeci bohater - pułkownik wojska polskiego, zdaje sobie sprawę, że odnowienie dawnego romansu może przekreślić jego awans. Ostatnia postać - zamknięty w więzieniu złodziej - zastanawia się, czy wziąć na siebie winę oszukującej go żony.
21:50 Cheerleaderki - szaleństwo z pomponami - dokument
22:55 Śpiąca piękność - melodramat
00:50 Lubię mówić z tobą - dramat obyczajowy
02:55 Emilia - komedia



05:55 Faceci do wzięcia (6) - serial
06:30 Lokatorzy (18) - serial
07:05 M jak miłość (346) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:35 Barwy szczęścia (974) - serial
11:15 Na dobre i na złe (143) - serial
12:15 Banda pawianów (4) - dokument
12:40 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat (71) - dokument
13:20 Szkoła życia (14) - serial
14:10 Pojedynek nie na żarty (5) - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (64) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:20 U Pana Boga w ogródku (4) - serial
17:15 Szkoła życia (15) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram
18:45 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (974) - serial
20:00 Boscy w sieci (4) - serial
20:05 Barwy szczęścia (975) - serial
20:45 Rodzinka.pl (111) - serial
21:10 Rodzinka.pl (112) - serial
21:50 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka; Program rozrywkowy z udziałem gwiazd kabaretu. Wspólnymi elementami cyklu są m.in.: satyryczny komentarz do aktualnych wydarzeń, premierowe numery kabaretowe, występy gości, a także posiedzenie rządu i jego mutacje, np. posiedzenie opozycji, zebranie feministek i kolegium redakcyjne tabloidów.
23:05 Tylko dla dorosłych (16) – rozrywka
23:15 Piąty stadion (80) - serial
23:25 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (4) - serial
00:20 Gruby i chudszy - komedia
02:05 Pitbull (30) - serial



06:35 W-11 wydział śledczy (1063) - serial
07:20 Sąd rodzinny (124) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (421) - serial
09:15 Detektyw Monk (10) - serial
10:15 Ostry dyżur (21) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (125) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (422) - serial
14:55 Dr House (1) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (8) - serial
17:05 Punkt krytyczny (7) - serial
18:00 Detektyw Monk (11) - serial
19:00 Dr House (2) - serial
20:00 Beethoven VI: Wielka ucieczka - film przygodowy; Eddie pracuje jako treser w Hollywood. Pewnego dnia, za sprawą współpracownika, dochodzi do uprowadzenia psa - gwiazdy filmu, w którym zatrudniony jest Eddie. On też zostaje obarczony odpowiedzialnością za to wydarzenie. Szefowie produkcji odmawiają zapłacenia okupu. Poszukują zastępstwa i zwalniali Eddiego. Tymczasem jego syn Billy, wbrew zakazowi ojca, sprowadza do domu bernardyną wraz ze szczeniętami. Kudłaty Beethoven wpada w oko filmowcom i dostaje angaż. Czworonożny lokator staje się wielką szansą dla Eddiego.
22:10 Oddział Delta II - film sensacyjny
00:30 Wszystkie wcielenia Tary (12) - serial
01:10 Sztuka zrywania - komedia romantyczna



05:30 +De lux
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu - rozrywka
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+ - muzyka
09:05 Wielbicielka - thriller
10:30 Dobro, piękno, prawda - film krótkometrażowy
10:40 Wszędzie, byle nie tu - film obyczajowy
12:35 Aktualności filmowe+
13:05 Siostry Williams - dokument
14:45 W tonacji+ - muzyka
15:35 Lochy i smoki. Księga Plugawego Mroku - film fantastyczny
17:05 Idłewild - musical
19:05 Nie przegap
19:15 Łapu capu - rozrywka
19:20 Zakochana bez pamięci - komediodramat
21:00 Mentalista (14) - serial
21:45 Elita zabójców - thriller
23:40 Droga bez powrotu V: Krwawe granice - horror
01:10 Musimy porozmawiać o Kevinie - thriller



05:00 Wstawaj! Gramy! (2411) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (19) - serial
10:00 Trudne sprawy (22) - serial
11:00 Dłaczego ja? (319) - serial
12:00 Dom nie do poznania - rozrywka
13:00 Czyja wina? (20) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1745) - serial
14:50 Trudne sprawy (20) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (574) - serial
17:00 Dłaczego ja? (457) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1746) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (318) - serial
20:00 Tylko taniec - Got to Dance (3) - rozrywka
22:00 Z Archiwum X - Chcę wierzyć - thriller; Prowincja w stanie Virginia. Dwóch ludzi uprowadza agentkę FBI. Jedynym tropem jest tajemnicza postać pojawiająca się przy autostradzie. W poszukiwaniach Moniki Bannan pomaga Joseph Crissman, duchowy przywódca zresocjalizowanych przestępców seksualnych. Twierdzi on, że porwanie jest związane z eksperymentem medycznym. Zastępca naczelnika terenowego biura FBI postanawia zwrócić się o pomoc do Foksa Muldera, byłego agenta nieistniejącej już jednostki Archiwum X, który miał do czynienia z osobami posiadającymi paranormalne zdolności.
00:15 Spisani na straty - film sensacyjny
02:30 Dziewczyny z fortuną (33) - rozrywka



05:50 Ukryta miłość (74) - serial
06:45 Jaś Fasola - rozrywka
07:20 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
07:50 Scooby Doo - serial
08:20 Scooby Doo - serial
08:55 Komisarz Rex (9) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (19) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (74) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (31, 32) - serial
12:30 Simba (16) - serial
13:00 Dekoratoria
13:30 Tylko miłość (20) - serial
14:30 Przyjaciółki (20) - serial
15:30 Komisarz Rex (10) - serial
16:30 Hotel 52 (20) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (20) - serial
18:30 Scooby Doo - serial
19:00 Scooby Doo - serial
19:30 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue!
20:00 Gladiator - film sensacyjny; Tom Riley to utalentowany młody bokser z przedmieść Chicago. Aby wydostać ojca z więzienia, musi zdobyć pieniądze, którymi będzie mógł opłacić kaucję. Dlatego decyduje się na udział w nielegalnych walkach organizowanych przez Jimmy'ego Horna, który stara się na wszelkie sposoby podsycić agresję podczas widowiska.
22:10 STOP Drogówka
23:10 Zakazane tajemnice - film erotyczny
00:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12) - serial
01:50 To był dzień
02:50 Amusic - muzyka



08:30 Grand Prix w Rijece - judo
09:00 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
10:30 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
11:45 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
13:45 Letnie Grand Prix w Hakubie - narciarstwo klasyczne
14:45 Letnie Grand Prix w Ałmatach - narciarstwo klasyczne
15:45 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
17:45 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe
18:00 Watts - magazyn
19:00 Mistrzostwa Europy w Togliatti - sporty motorowe
21:00 Selçuk Ayd?n - Ignacio Mendoza - boks
23:00 Liga Mistrzów w Finlandii - sporty siłowe
00:00 Rajdowe Mistrzostwa Europy - Rajd Chorwacji - sporty motorowe
00:30 GTA Next Level - magazyn
00:45 Mistrzostwa Europy w Togliatti - sporty motorowe



05:35 Moda na sukces (5856) - serial
06:00 Moda na sukces (5857) - serial
06:25 Cudowne miejsca
06:55 Pełnosprawni - magazyn
07:15 Las bliżej nas
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Naszaarmia.pl
08:30 Magazyn Ligi Mistrzów - magazyn
08:55 Dora poznaje świat (32) - serial
09:25 Pingwiny z Madagaskaru (26) - serial
10:00 iCarly (5) - serial
10:30 Jak to działa?
11:00 Szlakiem gwiazd (22) - rozrywka
11:25 Nie ma jak Polska
12:00 Weekendowy magazyn filmowy (137) - kultura
12:25 Jaka to melodia? - rozrywka
13:00 Blondynka (17) - serial
14:00 Enklawy dzikiej przyrody (2) - dokument
14:35 Okrasa łamie przepisy
15:15 Flintstonowie - komedia
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:30 Ojciec Mateusz (125) - serial
18:25 Sąsied na widelcu (4) - rozrywka
19:10 Smerfy - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Komisarz Alex (44) - serial
21:20 Uczeń czarnoksiężnika - film fantastyczny
23:20 Żywe trupy (4) - serial
00:15 Volare - historia Domenico Modugno (3) - serial
01:20 Tak, tak - komedia erotyczna



05:50 Mango - Telezakupy
07:55 Kobieta na krańcu świata (3) - dokument
08:30 Dzień dobry TVN
11:00 Na Wspólnej (1792) - serial
11:25 Na Wspólnej (1793) - serial
11:50 Na Wspólnej (1794) - serial
12:10 Na Wspólnej (1795) - serial
12:50 Ugotowani (3) - rozrywka
13:50 Perfekcyjna pani domu (4) - rozrywka
14:50 MasterChef (4) - rozrywka
15:55 Przepis na życie (4) - serial
16:55 Bitwa o dom (4) - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje (4) - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport - wiadomości sportowe
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga!
20:00 Mam talent (4) - rozrywka
21:40 Kac Vegas - komedia; Czterech kolegów wyrusza do Las Vegas, by świętować wieczór kawalerski jednego z nich. Rano budzą się w hotelu z ogromnym kacem i uświadamiają sobie, że niczego nie pamiętają. Najgorsze jednak jest to, że pan młody zniknął, w pokoju słychać płacz dziecka, a w łazience panoszy się tygrys. Koledzy rozpoczynają wyścig z czasem i podejmują rozpaczliwe próby przypomnienia sobie, co naprawdę wydarzyło się tej szalonej nocy.
23:55 Constantine - horror
02:15 Uwaga!
02:30 Arkana magii (1058) - rozrywka



08:00 Maska - film krótkometrażowy
08:55 Zezowate szczęście - komediodramat
11:00 Oliver Twist - film przygodowy
13:20 Ostatni cesarz - film biograficzny
16:10 Rozgrywając królem (1) - serial
17:20 Rozgrywając królem (2) - serial
18:30 Za drzwiami Actors Studio - dokument
20:10 Kraina tygrysów - dramat obyczajowy; Grupa rekrutów przybywa na szkolenie przed wyjazdem do Wietnamu. Ćwiczenia odbywają się na moczarach Luizjany w obozie Fort Polk. Na ostatni tydzień przewidziano specjalny trening w Tigerland - krainie tygrysów. W warunkach klimatycznych zbliżonych do tych, jakie panują w Wietnamie, kandydaci na bohaterów przejdą prawdziwe piekło. Młodzi chłopcy, którzy wyobrażali sobie wojnę jako zabawę, którą opiszą w pamiętnikach, błyskawicznie przekonują się, że nawet na poligonie stawką w grze jest życie lub śmierć.
22:00 Inny - thriller
23:55 Prawo ojca - dramat kryminalny
01:50 Słodko-gorzki - dramat psychologiczny



05:50 Tygrysy Europy (1) - serial
06:50 Poezja łączy ludzi (83) - kultura
07:00 M jak miłość (1002) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Sztuka życia
11:25 Barwy szczęścia (971) - serial
11:55 Barwy szczęścia (972) - serial
12:30 Barwy szczęścia (973) - serial
13:05 Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia (1) - rozrywka
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Rodzinka.pl (111) - serial
15:10 Rodzinka.pl (112) - serial
15:35 Boscy w sieci (4) - serial
15:40 Słowo na niedzielę
15:55 Czas honoru (69) - serial
16:55 Posiedzenie rządu, czyli kto pod kim piłkę kopie (3) - rozrywka
17:15 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:55 Postaw na milion – kulisy - dokument
19:05 Postaw na milion - rozrywka
20:05 The Voice of Poland (7) - rozrywka
21:05 The Voice of Poland (8) - rozrywka
22:05 Angielska robota - film sensacyjny; Aby wyjść z finansowych tarapatów, Terry Leather postanawia napaść na Lloyds Bank. Trzy tygodnie wcześniej szefowie MI5 zlecają Timowi Everettowi zadanie wagi państwowej. Agent ma przechwycić niecenzuralne zdjęcia księżniczki Małgorzaty.
00:05 The Robert Cray Band (15) - muzyka
00:50 Zobaczyć Kansas City - melodramat
02:40 Angielska robota - film sensacyjny



05:40 Misja Martyna – extra (10) - rozrywka
06:20 Misja Martyna – extra (11) - rozrywka
07:00 Mango - Telezakupy
09:05 Obcy w Ameryce (2) - serial
09:35 Tajemnice Smallville (21) - serial
10:35 Przyjaciele (13) - serial
11:10 Przyjaciele (14) - serial
11:40 Przyjaciele (15) - serial
12:15 Beethoven VI: Wielka ucieczka - film przygodowy
14:20 Pan i pani Bloom (10) - serial
15:20 Chuck (18) - serial
16:20 Kobra - oddział specjalny (4) - serial
17:25 Reguły gry (7) - serial
18:00 Reguły gry (8) - serial
18:30 Dr House (2) - serial
19:30 Sztuka zrywania - komedia romantyczna; Gary od kilku lat związany jest z Brooke. Nie stanowią dobrze dobranej pary. On jest bałaganiarzem, który lubi rozłożyć się na kanapie i obejrzeć mecz, a ona jest perfekcjonistką. Pozornie niewielka sprzeczka wymyka się im spod kontroli i prowadzi do tego, że oboje postanawiają się rozstać. Problem w tym, że żadne z nich nie ma zamiaru wyprowadzić się ze wspólnego mieszkania. Bohaterowie rozpoczynają wojnę psychologiczną, która ma skłonić drugą osobę do wyprowadzki.
21:45 Diukowie Hazzardu - komedia
00:00 Szakal - film sensacyjny
02:35 Arkana magii - rozrywka



04:55 Comedie Polonaise - dokument
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De lux
07:30 Aktualności filmowe+
08:00 Łapu capu - rozrywka
08:10 Ślady - dokument
09:10 W wirze - film sensacyjny
10:45 Bon Jovi - In Concert - muzyka
11:50 Face Lifting - film krótkometrażowy
11:55 Jak upolować faceta? - komedia romantyczna
13:25 Madame Tyson - dokument
14:50 Żółwik Sammy II - film animowany
16:25W tonacji+ - muzyka
17:15 Zakochani w Rzymie - komedia romantyczna
19:05 Nie przegap
19:15 Charlie - melodramat
21:00 Skyfall - film sensacyjny; Zostaje wykradziony twardy dysk zawierający dane tajnych agentów. Próba pojmania złodzieja w Stambule kończy się porażką. Ranny podczas akcji agent 007 zostaje uznany za zmarłego. Dochodzi do zamachu terrorystycznego na siedzibę MI6 w Londynie. Część budynku zostaje zniszczona. Agencja przenosi się do podziemnych biur.
23:20 Najwyższy wyrok - film sensacyjny
01:00 Seksualni, niebezpieczni - komedia
02:35 Zaginiona - thriller



05:00 Wstawaj! Gramy! (2412) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Jeźdźcy smoków (4) - serial
07:55 Bratz - komedia
10:10 Ewa gotuje
10:40 Scooby Doo i duch czarownicy - film animowany
12:10 Jaś Fasola (10) - rozrywka
12:45 Must be the music - tylko muzyka (4) - rozrywka
14:45 To nie koniec świata! (3) - serial
15:45 2XL (4) - serial
16:45 Ślubna gorączka (4) - serial
17:45 Fat Killers - zabójcy tłuszczu (4) - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (319) - serial
20:10 Epoka lodowcowa II: Odwilż - film animowany
21:55 Sami swoi - komedia; Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów, które nie mogą bez siebie żyć. Przedwojenny spór o medzę i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawłaka, i Jadźce, córce Kargula.
23:50 Beowulf - Droga do sprawiedliwości - film fantastyczny
02:00 Dziewczyny z fortuną (34) - rozrywka



05:50 Mega Chichot - rozrywka
06:20 Benny Hill - rozrywka
06:55 Zaklinacz psów (4) - dokument
07:55 Potwór z głębin przeszłości - dokument
08:55 Magia umysłu (3) - dokument
09:55 Czysta chata (4) - rozrywka
10:55 Galileo
11:55 Frank i dżungla (4) - dokument
12:55 Spadkobiercy - rozrywka
14:00 STOP Drogówka
15:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (5) - rozrywka
15:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (6) - rozrywka
15:55 Jaś Fasola - rozrywka
16:30 Mega Chichot - rozrywka
17:00 Las w ogniu - film sensacyjny
19:00 Galileo
20:00 Predator - film sensacyjny; Doborowy oddział komandosów wynajęty przez CIA ma za zadanie odbić zakładników przetrzymywanych gdzieś w południowoamerykańskiej dżungli. Zamiast jednak odnaleźć zaginionych ludzi niespodziewanie natrafiają na morderczą, kosmiczną bestię, która sama jest niewidoczna na tle lasu. Monstrum kolejno eliminuje żołnierzy, wciągając ich w pułapki.
22:10 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (12) - serial
23:10 Uważaj na wilkołaka - horror
01:05 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
02:05 Spadkobiercy - rozrywka



08:30 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna

09:45 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna

10:45 Watts - magazyn

11:30 Mistrzostwa Europy w Togliatti - sporty motorowe

13:15 World Series by Renault w Le Mans - sporty motorowe

14:30 Letnie Grand Prix w Ałmatach - narciarstwo klasyczne

15:45 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe

17:00 Nebelhorn Trophy w Oberstdorfie - łyżwiarstwo figurowe

19:00 Mistrzostwa Europy w Goričanie - sporty motorowe

21:00 Superkombat - sporty walki
00:00 Rajdowe Mistrzostwa Europy - Rajd Chorwacji - sporty motorowe

00:30 Mistrzostwa Europy w Goričanie - sporty motorowe



05:45 Moda na sukces (5858) - serial
 06:10 Moda na sukces (5859) - serial
 06:30 My, wy, oni
 07:00 Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
 08:00 Tydzień
 08:25 Domisie (284) - dla dzieci
 08:55 Ziarno
 09:35 Zwykła/niezwykła rodzinka (1) - serial
 10:20 Zwykła/niezwykła rodzinka (2) - serial
 11:05 Biegajmy razem - magazyn
 11:25 Piękniejsza Polska (14) - dokument
 11:50 Między ziemią a niebem
 12:00 Anioł Pański
 12:10 Między ziemią a niebem
 12:50 Świat się kręci - the best of
 13:15 Sąsiad na widelcu (4) - rozrywka
 14:05 Dzika Arabia (3) - dokument
 15:05 Hannah Montana – Film - komedia
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:30 Komisarz Alex (44) - serial
 18:20 Jaka to melodia? - rozrywka
 19:00 Przygody Myski Miki i Kaczora Donald (36) - serial
 19:30 Wiadomości 20:00 Sport - wiadomości sportowe
 20:05 Skandia Maraton Lang Team-kolarstwo
 20:10 Pogoda
 20:20 Blondynka (18) - serial
 21:20 Cała ona - komedia romantyczna
 23:05 Dzielnica - dramat obyczajowy
 00:55 Homeland (4) - serial
 02:00 Żywe trupy (4) - serial
 02:50 Sąsiad na widelcu (4) - rozrywka



05:50 Mango - Telezakupy
 07:55 Maja w ogrodzie
 08:25 Akademia ogrodnika
 08:30 Dzień dobry TVN
 11:00 Kobieta na krańcu świata (4) - dokument
 11:35 Co za tydzień
 12:15 Lekarze (4) - serial
 13:15 Prawo Agaty (4) - serial
 14:15 Mam talent (4) - rozrywka
 15:55 Shrek - film animowany
 18:00 Ugotowani (4) - rozrywka
 19:00 Fakty
 19:25 Sport - wiadomości sportowe
 19:35 Pogoda
 19:45 Uwaga!
 20:00 MasterChef (5) - rozrywka
 21:00 Przepis na życie (5) - serial
 22:00 Na językach
 23:00 Oszukać przeznaczenie IV - horror;
 Nick i jego przyjaciele spędzają weekend na wycieczkach samochodowych. Oglądając zawody, chłopak nieoczekiwanie doświadcza przerażającej wizji. Traktuje to jako ostrzeżenie i razem z kilkunastu innymi osobami opuszcza tor. Chwilę później wybuch wielki pożar, w którym giną znajdujący się w obiekcie ludzie - kierowcy, ich ekipy, widzowie. Bohaterom udało się przeżyć, jednak śmierć nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa.
 00:45 Kobieta na krańcu świata (4) - dokument
 01:20 Uwaga!
 01:35 Arkana magii (1059) - rozrywka
 02:55 Przerwa w nadawaniu



05:45 Nina I - film krótkometrażowy
 08:00 Uratuj nasz boczek - film krótkometrażowy
 08:30 Za drzwiami Actors Studio - dokument
 09:20 Smaczno - film krótkometrażowy
 09:55 Rząd (5) - serial
 11:10 Rząd (6) - serial
 12:25 Za drzwiami Actors Studio - dokument
 13:25 Jurassic Park - film sf
 15:45 Szyfry wojny - dramat wojenny
 18:05 Nikomu ani słowa - thriller;
 Szanowany psychiatra doktor Nathan Conrad zostaje poproszony przez kolegę po fachu o rozmowę z trudną pacjentką, Elizabeth Burrows. Dziewczyna cierpi od dziesięciu lat na poważne problemy nerwowe. Conrad stwierdza, że tak naprawdę wcale nie jest chora, lecz z jakichś powodów udaje, by pozostać w zakładach zamkniętych. Doktor nie zdaje sobie sprawy, że wrócić to właśnie od niej będzie zależał los jego bliskich, a w szczególności 8-letniej córeczki Jessie. Elizabeth wie coś, co bardzo interesuje pewną grupę przestępców.
 20:10 Wallander (2) - serial
 21:55 Dochodzenie - thriller
 23:45 Klip - dramat obyczajowy
 01:50 Listy miłosne - dramat psychologiczny



05:45 Słowo na niedzielę
 06:00 Bliskie i groźne spotkania Steve'a (4) - dokument
 06:35 Ostoja
 07:05 Poezja łączy ludzi (84) - kultura
 07:15 M jak miłość (1003) - serial
 08:10 Barwy szczęścia (974) - serial
 08:40 Barwy szczęścia (975) - serial
 09:15 Kultura, głupcze - kultura
 09:50 Statkiem po trawie - dokument
 10:55 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (41) - dokument
 11:30 Makłowicz w podróży
 12:10 Panowie, dbajcie o żony - komedia
 14:00 Familiada - rozrywka
 14:40 The Voice of Poland (7) - rozrywka
 15:30 The Voice of Poland (8) - rozrywka
 16:20 Na dobre i na złe (530) - serial
 17:20 I kto to mówi? (3) - rozrywka
 18:00 Panorama
 18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
 18:40 Pogoda
 18:55 Dzięki Bogu już weekend - rozrywka
 20:05 XV Mazurska Noc Kabaretowa - Mragowo 2013- rozrywka
 21:10 Czas honoru (70) - serial
 22:00 Czas honoru - realia i ludzie - dokument; Program przybliży sylwetki postaci historycznych oraz zagadnienia związane z powojenną historią Polski, a także z fabulą i z bohaterami serialu "Czas honoru".
 22:10 I kto to mówi? (4) - rozrywka
 22:50 Kocham kino - kultura
 23:20 WOK - wszystko o kulturze - kultura
 00:05 Za ścianą - dramat obyczajowy
 01:15 Córy szczęścia - dramat obyczajowy



05:20 Misja Martyna (1) - rozrywka
 06:10 Misja Martyna (2) - rozrywka
 07:00 Mango - Telezakupy
 09:05 Reguły gry (7) - serial
 09:35 Reguły gry (8) - serial
 10:05 Przyjaciele (13) - serial
 10:40 Chuck (19) - serial
 11:40 Giganci - komedia
 13:55 Syn Rambow - film familijny
 15:55 Jak uratowano Dzikiego Zachód - komedia
 17:55 Kobra - oddział specjalny (5) - serial
 19:00 Pan i pani Bloom (11) - serial
 20:00 Szakał - film sensacyjny; Szakał, płatny zabójca, otrzymuje zlecenie zabicia członka rządu amerykańskiego. Sprawą zajmują się Preston, szef FBI, i Walentyna Kozłowa, oficer rosyjskiego wywiadu. Werbują do współpracy Declana Mulqueena, byłego terrorystę IRA, który odsiaduje wyrok. W przeszłości mężczyzna stosował podobne metody do tych, którymi posługuje się Szakał. Mulqueen wychodzi na wolność. Powierzoną mu misję zamierza wykonać wyjątkowo starannie i razem z zamordowany jest rachunki z poszukiwanym.
 22:35 Mentalista (6) - serial; CBI prowadzi śledztwo w sprawie morderstwa członka bogatej rodziny. Główną podejrzaną jest młoda dziewczeczka fortuny, Abby, która znika w nocy, gdy zostaje zamordowany jej chłopak. Niewykluczone, że została porwana dla okupu, a chłopak jest przypadkową ofiarą.
 23:35 Oddział Delta II - film sensacyjny
 01:50 Arkana magii - rozrywka



05:30 +De Lux
 06:00 Aktualności filmowe+
 06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 07:00 +De Lux
 07:30 Nie przegap
 07:40 Aktualności filmowe+
 08:10 Niedźwiedź polarny - dokument
 09:00 Hollywood Buzz - kultura
 09:30 W tonacji+ - muzyka
 10:20 Melinda i Melinda - dramat obyczajowy
 12:00 Mentalista (14) - serial
 12:40 Tajna agentka - komedia sensacyjna
 14:10 Hobbit: niezwykła podróż - film fantastyczny
 16:55 Sunderland AFC - Liverpool FC - piłka nożna
 19:00 Wypychacz zwierząt - film krótkometrażowy
 19:10 Nie przegap
 19:20 Wielki rok - komedia; Programista Brad Harris dowiaduje się o planach ponownego zamążpójścia byłej żony. Aby nie zaprzętać sobie tym głowy, postanawia wystartować w dorocznym konkursie dla amatorów amatorów. Zwycięzca zostanie ten, kto zaobserwuje najwięcej gatunków ptaków.
 20:10 Dziennik cwaniaczka III - komedia
 22:35 Grimm (17) - komediodramat
 23:20 Operacja Sofia - thriller
 00:50 Rezerwat - komedia
 02:35 W matni - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2413) - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 07:50 Scooby-Doo i Brygada Detektywów (12) - serial
 08:25 Scooby Doo i najeźdźcy z kosmosu - film animowany
 10:00 Jeźdźcy smoków (5) - serial
 10:35 Epoka lodowcowa II: Odwilż - film animowany
 12:15 Tylko taniec - Got to Dance (3) - rozrywka
 14:30 Sami swoi - komedia; Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów, które nie mogą bez siebie żyć.
 16:15 Top chef (3) - rozrywka
 17:45 Nasz nowy dom (1) - rozrywka
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport - wiadomości sportowe
 19:25 Pogoda
 19:30 Państwo w państwie - publicystyka
 20:00 Must be the music - tylko muzyka (5) - rozrywka
 22:00 To nie koniec świata! (4) - serial
 23:00 Kości (16) - serial; Bezdomny wywołuił z rzeki walizkę. Gdy chce ją sprzedać w lombardzie, okazuje się że w środku znajdują się zwłoki piętnastoletniego chłopca. Ofiara to zaginiony przed dwoma tygodniami Manny. Po raz ostatni nastolatek był widziany, gdy wybierał się na imprezę, na której była jego przyjaciółka Kat. Badania toksykologiczne wskazują, że chłopiec przed śmiercią zażył narkotyk. Okazuje się, że dorabiał, naprawiając telefony i komputery. Booth i Sweets odwiedzają kolegów Manny'ego. Ci zapewniają, że unikał on używek.
 00:00 Mistrz - film sensacyjny
 02:20 Magazyn sportowy - magazyn



05:55 Mega Chichot - rozrywka
 06:25 Benny Hill - rozrywka
 06:55 Jacht solarny - dokument
 08:00 Dekoratornia
 08:30 Australijskie rekordy Guinnessa - dokument
 09:00 Przygody Merlina (9) - serial
 10:00 Przygody Merlina (10) - serial
 11:00 Galileo
 12:00 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (7) - rozrywka
 12:30 Mindfreak - iluzjonista Criss Angel (8) - rozrywka
 13:00 Dekoratornia
 13:30 Frank i dżungla (5) - dokument
 14:30 Zaklinacz psów (5) - dokument
 15:30 Ekstremalny ranking zwierząt (5) - dokument
 16:30 Mega Chichot - rozrywka
 16:45 F/X II - film sensacyjny; Rollie Tyler wiedzie szczęśliwe życie u boku ukochanej Kim. Wiele czasu poświęca swej największej pasji, nie przypuszczając, że konstruowane przez niego elektroniczne gadżety znajdują wrótce zastosowanie w walce z mafią. Policjant Mike Brandon prosi go o pomoc w schwytaniu zabójcy. Wróćcie ktoś morduje zarówno poszukiwanego przestępcę, jak i Mike'a.
 19:00 Galileo
 20:00 Niebezpieczna dzielnica - film sensacyjny
 21:50 Spadkobiercy - rozrywka
 22:55 Schwarzkopf Elite Model Look 2013 - rozrywka
 23:55 Polowanie - film sensacyjny
 02:20 Tydzień na świecie - publicystyka



08:30 Watts - magazyn
 08:45 Maraton w Berlinie - maraton
 11:30 Mistrzostwa Europy w Gorićanie - sporty motorowe
 12:30 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
 13:30 Letnie Grand Prix w Almaty - narciarstwo klasyczne
 14:00 Letnie Grand Prix w Hinzenbach - narciarstwo klasyczne
 15:45 Maraton w Berlinie - maraton
 17:00 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
 18:00 Letnie Grand Prix w Hinzenbach - narciarstwo klasyczne
 19:00 Mistrzostwa Europy w Rzeszowie - sporty motorowe
 22:00 Mistrzostwa Świata w Laguna Seca - sporty motorowe
 23:00 Mistrzostwa Świata w Laguna Seca - sporty motorowe
 00:00 World Series by Renault w Le Mans - sporty motorowe
 00:30 Weekend w sportach motorowych - magazyn
 00:45 Letnie Grand Prix w Hinzenbach - narciarstwo klasyczne



05:55 Info poranek
 08:00 Wiadomości
 08:05 Pogoda poranna
 08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
 08:25 Telezakupy
 08:55 Komisarz Alex (21) - serial
 09:55 Dzika Arabia (3) - dokument
 11:00 Świat się kręci
 12:00 Wiadomości
 12:15 Agrobiznes
 12:45 Opowieści oceanów (3) - dokument
 13:45 Jaka to melodia? - rozrywka
 14:20 Moda na sukces (5860) - serial
 14:50 Przepis dnia
 15:00 Wiadomości
 15:05 Pogoda
 15:15 Okrasa łamie przepisy
 15:45 Bonanza (142) - serial
 16:40 Polska non stop
 17:00 Teleexpress
 17:15 Pogoda
 17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
 17:55 Klan (2472) - serial
 18:30 Świat się kręci
 19:15 Przepis dnia
 19:30 Wiadomości
 20:00 Sport - wiadomości sportowe
 20:10 Pogoda
 20:25 Przerwanie działań wojennych - teatr
 21:55 Homeland (4) - serial
 23:00 Niewolnice w Tajlandii - dokument
 00:00 Głina (9) - serial; Agata wyprowadza się od Andrzeja. W opuszczonym ośrodku wypoczynkowym policja odkrywa zwłoki mężczyzny.
 01:05 Świat się kręci
 01:55 Bonanza (142) - serial
 02:50 Niewolnice w Tajlandii - dokument



05:20 Rozmowy w toku (2205) - talk show
 06:20 Mango - Telezakupy
 07:25 Co za tydzień
 08:00 Dzień dobry TVN
 11:10 Wawa non stop (20) - rozrywka
 12:15 Ukryta prawda (222) - serial
 13:15 Szpital (96) - serial
 14:15 W-11 wydział śledczy (1066) - serial
 15:00 Ukryta prawda (223) - serial
 16:00 Rozmowy w toku (2206) - talk show
 17:00 Szpital (97) - serial
 18:00 Wawa non stop (21) - rozrywka; Maciej pomaga Joannie w negocjowaniu ceny najmu lokalu przeznaczonego na sklep z używaną odzieżą. Katarzyna zwraca mężczyźnie zaproszenia na bankiet dla sportowców, które Maciej dał Konradowi w prezencie urodzinowym. Oznajmia mu też, że zamierza wyjechać z synem i nowym partnerem na kilka lat do Londynu. Janek zaczyna chodzić na spotkania dla osób uzależnionych od hazardu. Zostaje pobity przez Sebastiana. Pobicie ma związek z Leną, która ponownie popada w kłopoty.
 19:00 Fakty
 19:30 Sport - wiadomości sportowe
 19:40 Pogoda
 19:50 Uwaga!
 20:05 Na Wspólnej (1796) - serial
 20:45 W-11 wydział śledczy (1067) - serial
 21:30 Lekarze (5) - serial
 22:30 Perfekcyjna pani domu (5) - rozrywka
 23:30 Wybrani (17) - serial
 00:30 Dowody zbrodni (20) - serial
 01:30 Uwaga!
 01:45 Arkana magii (1060) - rozrywka



08:00 Złodziej - film krótkometrażowy
 08:40 Andrzej Wajda: moje notatki z historii - dokument
 09:40 Maria Wern (1) - serial
 11:30 Maria Wern (2) - serial
 13:10 Maria Wern (3) - serial
 14:55 Maria Wern (4) - serial
 16:40 Maria Wern (5) - serial
 18:25 Maria Wern (6) - serial
 20:10 Rozgrywając królem (3) - serial
 21:20 Rozgrywając królem (4) - serial
 22:30 Wallander (2) - serial
 00:15 Historie miłosne - dramat obyczajowy
 01:55 Słodko-gorzki - dramat psychologiczny; Uczeń liceum popełnia samobójstwo. Mateusz Hertz, jego kolega z klasy, postanawia dowiedzieć się, z jakiego powodu Piotrek się zabił. Tymczasem w klasie Mateusza pojawia się nowa dziewczyna Paulina. Hertz zakochuje się w niej. Chociaż coraz więcej czasu spędza z nową sympatią, nie zaprzestaje śledztwa. Wróćcie dowiaduje się, że Piotrek mógł być zazdrosny o kochankę brata, nauczyciela Kamińskiego. Gdy w końcu Mateusz składa w całość wszystkie elementy układanki, okazuje się, że jak zwykle prawda ma gorzki smak.



06:00 Faceci do wzięcia (7) - serial
 06:35 Coś dla Ciebie (46) - publicystyka
 07:05 M jak miłość (347) - serial
 08:00 Pytanie na śniadanie
 10:30 Barwy szczęścia (975) - serial
 11:10 Na dobre i na złe (144) - serial
 12:10 Makłowicz w podróży
 12:40 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (72) - dokument
 13:20 Szkoła życia (15) - serial
 14:10 Statkiem po trawie - dokument
 15:10 Rodzinka.pl (65) - serial
 15:45 Panorama - kraj
 16:05 Pogoda
 16:08 Boscy w sieci (4) - serial
 16:15 Rodzinka.pl (111) - serial
 16:40 Rodzinka.pl (112) - serial
 17:15 Szkoła życia (16) - serial
 18:00 Panorama
 18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
 18:40 Pogoda
 18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
 19:25 Barwy szczęścia (975) - serial
 20:05 Barwy szczęścia (976) - serial;
 Norbert oznajmia Justynie, że będzie walczyć o ich małżeństwo. Dziewczyna mówi Danielowi o powrocie męża. Jego reakcja ją zaskakuje. Między Martą a jej nowym szefem dochodzi do nieporozumienia.
 20:40 M jak miłość (1004) - serial
 21:40 Kulisy serialu "M jak miłość" - dokument
 21:45 Tomasz Lis na żywo - publicystyka
 22:50 Głęboka woda (1) - serial
 23:50 Wojna w Iraku, co poszło źle (2) - dokument
 01:05 Instykt (4) - serial
 01:55 Tomasz Lis na żywo - publicystyka



05:35 We dwoje (11) - rozrywka
 06:50 Męski typ (2) - talk show
 07:20 Sąd rodzinny (125) - serial
 08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (422) - serial
 09:15 Detektyw Monk (11) - serial
 10:15 Ostry dyżur (22) - serial
 11:20 Mango - Telezakupy
 12:55 Sąd rodzinny (126) - serial
 13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (423) - serial
 14:55 Dr House (2) - serial
 15:55 Czerwony Orzeł (9) - serial
 17:05 Punkt krytyczny (8) - serial
 18:00 Detektyw Monk (12) - serial
 19:00 Dr House (3) - serial
 20:00 Kto zabił moją córkę? - film sensacyjny; W prowincjonalnym miasteczku zostało popełnione morderstwo. Ofiarą jest pięcioletnia Marilee, córka Laurie Philips. Zrozpaczona matka podejrzewa, że mordercą jest ktoś z jej najbliższego otoczenia. Dochodzenie wszczęte przez lokalną policję i FBI kończy się fiaskiem. Laurie oraz jej sąsiad, Frank Mayfield, postanawiają przeprowadzić śledztwo na własną rękę. Ich wysiłki wydają się bliskim poczynaniami osób dotkniętych obsesją, lecz wróćcie okaże się, że ich determinacja była uzasadniona.
 22:05 Detektyw Monk (12) - serial; Monk dostaje szansę powrotu do czynnej służby w policji. Żeby ją wykorzystać, musi przekonać komisję, na czele której stoi kapitan Willis, że jest zdolny do pracy.
 23:05 Adwokat diabła - thriller
 02:00 Arkana magii - rozrywka



05:15 Białe-czerwono-czarny - dokument
 06:00 Aktualności filmowe+
 06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
 07:00 +De Lux
 07:30 Nie przegap
 07:40 Łapu capu - rozrywka
 07:45 Aktualności filmowe+
 08:15 Agnieszka - film krótkometrażowy
 08:30 Jorcajt - dokument
 09:30 Noc tygrysów - dramat obyczajowy
 11:10 Cyrkowa pułapka - film obyczajowy
 12:40 +De Lux
 13:10 Kochanie, poznaj moich kumpli - komedia
 14:50 Robbie Williams - Take the Crown - muzyka
 16:25 Komisarz Blond i Oko sprawiedliwości - komedia sensacyjna
 18:15 Mój tydzień z Marilyn - film biograficzny; Lato 1956 roku. Wbrew rodzinnym tradycjom 23-letni Colin Clark marzy o pracy w branży filmowej. Mężczyzna otrzymuje stanowisko trzeciego asystenta sir Laurence'a Oliviera na planie jego nowej produkcji.
 19:55 Nie przegap
 20:05 Łapu capu - rozrywka
 21:00 Kobieta z piątej dzielnicy - thriller
 22:25 Reżyseria: Woody Allen (2) - dokument
 23:50 Prometeusz - film sf
 01:55 Moja Australia - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2414) - rozrywka
 06:00 Nowy dzień z Polsat News
 09:00 Czyja wina? (20) - serial
 10:00 Trudne sprawy (23) - serial
 11:00 Dlaczego ja? (320) - serial
 12:00 Pamiętniki z wakacji (41) - serial
 13:00 Czyja wina? (21) - serial
 14:00 Pierwsza miłość (1746) - serial
 14:50 Trudne sprawy (21) - serial
 15:50 Wydarzenia
 16:10 Pogoda
 16:15 Interwencja
 16:30 Małanowski i Partnerzy (575) - serial
 17:00 Dlaczego ja? (458) - serial
 18:00 Pierwsza miłość (1747) - serial
 18:50 Wydarzenia
 19:20 Sport - wiadomości sportowe
 19:25 Pogoda
 19:30 Świat według Kiepskich (320) - serial
 20:10 Szklana pułapka 4.0 - film sensacyjny; Podczas obchodów Dnia Niepodległości terroryści atakują główny komputer Stanów Zjednoczonych. Dowodzi nimi były pracownik Departamentu Obrony Thomas Gabriel. Lokalna policja ma wolne, zwierzchnicy zlecają więc odnalezienie hakerów detektywom. Sprawę przejmują detektywi John McClane. Odnajdują podejrzanego o udział we włamaniu Matta Farrella. W mieszkaniu informatyka obaj zostają zaatakowani i cudem uchodzą z życiem. Farrell nieświadomie pomógł terrorystom w przygotowaniu ataku. Thomas Gabriel postanawia porwać Lucy, córkę Johna.
 22:45 Bez przedawnienia - thriller
 01:10 Breaking Bad (1) - serial
 02:15 Dziewczyny z fortuną (35) - rozrywka



05:50 Ukryta miłość (75) - serial
 06:45 Mega Chichot - rozrywka
 07:20 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
 07:50 Scooby Doo - serial
 08:20 Scooby Doo - serial
 08:55 Komisarz Rex (10) - serial
 09:55 Niepokromiona miłość (20) - serial
 10:55 Kiedy się zakocham (75) - serial
 11:50 Księga dżungli (9) - serial
 12:30 Księga dżungli (10) - serial
 13:00 Mega Chichot - rozrywka
 13:30 Tylko miłość (21) - serial
 14:30 Przyjaciółki (21) - serial
 15:30 Komisarz Rex (11) - serial
 16:30 Hotel 52 (21) - serial
 17:30 Niepokromiona miłość (21) - serial
 18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
 19:00 Scooby Doo, Where Are You? - serial
 19:30 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
 20:00 Zbrodnie, które wstrząsnęły światem (3) - dokument
 21:00 Galileo
 22:00 Galileo
 23:00 Śmierć na 1000 sposobów (7) - dokument
 23:30 Śmierć na 1000 sposobów (8) - dokument
 00:00 Ekstremalny ranking zwierząt (5) - dokument
 01:00 Kroniki facetów z klasą - rozrywka
 02:00 To był dzień



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
08:55 Komisarz Alex (22) - serial
09:55 Opowieści oceanów (3) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:45 Opowieści o Yellowstone (1) - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5861) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2472) - serial
15:40 Bonanza (143) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2473) - serial
18:25 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:04 GOL T-Mobile Ekstraklasa - magazyn
20:10 Pogoda
20:25 Transporter (4) - serial
21:15 Po prostu. Program Tomasza Sekielskiego - publicystyka
21:55 Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o giełdzie
22:20 Twister - film katastroficzny
00:20 Głina (10) - serial
01:25 Świat się kręci
02:10 Bonanza (143) - serial



05:20 Rozmowy w toku (2206) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1796) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (21) - rozrywka
12:15 Ukryta prawda (223) - serial
13:15 Szpital (97) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1067) - serial
15:00 Ukryta prawda (224) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2207) - talk show
17:00 Szpital (98) - serial
18:00 Wawa non stop (22) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1797) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1068) - serial
21:30 Prawo Agaty (5) - serial; Agata prowadzi głośną sprawę męża pani minister oskarżonego o gwałt na młodej kobiecie. Sytuacja zmusza mecenas Przybysz do lawirowania pomiędzy mediami a żoną klienta. Bartek staje twarzą w twarz z Justyną. Prowadzi sprawę nocnego stróża oskarżonego o wypicie alkoholu z hotelowego barku. Janowski, wykipany przez Justynę, postanawia wygrać sprawę bez pomocy Agaty. Wojtek walczy z ubezpieczycielem, który nie chce wypłacić odszkodowania.
22:30 Kuba Wojewódzki (5) - talk show
23:30 Superwizjer
00:05 Na językach
01:05 Gdzie pachną stokrotki (5) - serial
02:05 Uwaga!
02:20 Arkana magii (1061) - rozrywka



08:00 Drżące trąby - film krótkometrażowy
08:15 Listy miłosne - dramat psychologiczny
10:15 Z rubryki kryminalnej (1) - serial
12:00 Pamiętnik pani Hanki - komedia
13:55 Powrót do przyszłości - film sf
16:00 Detektyw Murdoch (7) - serial
17:00 Detektyw Murdoch (8) - serial
18:00 Be Cool - komedia kryminalna
20:10 Przyszłość - komediodramat; Sophie i Jason mieszkają razem w ciasnym mieszkaniu w Los Angeles. Ich związek nie układa się najlepiej. Podobnie jak życie. Obydwójce czują się niespełnieni i sfrustrowani. Praca nie daje im satysfakcji, a wszystko zdaje się być tymczasowe i bez znaczenia. Pewnego dnia w ich życiu pojawia się chory kot Paw Paw. Bez namysłu postanawiają się nim zająć. Nowy domownik niespodziewanie zmienia całkowicie ich spojrzenie na świat.
21:55 Gdybyś tu był - thriller; Dave i ciężarna Alice wraz z dwójką dzieci spędzają bajkowe wakacje na plażach Kambodży. Towarzyszą im siostra Alice, Steph, oraz jej nowy chłopak, biznesmen Jeremy. Wakacyjne poczucie wolności osiąga apogeum podczas ekstatycznej nocy, pełnej dzikich tańców, alkoholu i narkotyków.
23:40 Żuławski o Żuławskim - dokument
00:45 Szamanka - dramat obyczajowy
02:40 Barbakan - film krótkometrażowy



04:45 Trzeci oficer (7) - serial
06:00 Faceci do wzięcia (8) - serial
06:35 Historia zapisana w starodrukach - dokument
07:05 M jak miłość (348) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (976) - serial
11:20 Na dobre i na złe (145) - serial
12:20 Makłowicz w podróży
12:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (73) - dokument
13:25 Szkoła życia (16) - serial
14:20 Laskowik & Malicki (23) - rozrywka
15:10 Rodzinka.pl (66) - serial
15:45 Panorama - świat
16:10 Pogoda
16:20 M jak miłość (1004) - serial
17:15 Szkoła życia (17) - serial
18:00 Panorama
18:35 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
19:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (976) - serial
20:05 Barwy szczęścia (977) - serial
20:40 M jak miłość (1005) - serial
21:35 Kulisy serialu "M jak miłość"
21:45 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:50 Usain Bolt: Najszybszy człowiek świata (1) - dokument; Film opowiada o ostatnim roku przygotowań Usaina Bolta do londyńskich igrzysk olimpijskich, przed którymi zastanawiano się, czy sprinter utrzyma zdobyte w Pekinie tytuły.
00:05 Czas honoru (70) - serial
01:05 Republika Doyle'ów (3) - serial
01:55 Republika Doyle'ów (4) - serial
02:50 Magazyn Ekspresu Reporterów



05:20 We dwoje (12) - rozrywka
06:35 W-11 wydział śledczy (1065) - serial
07:20 Sąd rodzinny (126) - serial
08:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska (423) - serial
09:15 Detektyw Monk (12) - serial
10:15 Ostry dyżur (1) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (127) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (424) - serial
14:55 Dr House (3) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (10) - serial
17:05 Punkt krytyczny (9) - serial
18:00 Detektyw Monk (1) - serial
19:00 Dr House (4) - serial
20:00 Czarny deszcz - film sensacyjny; Podczas rutynowego patrolu dwaj nowojorscy policjanci, Nick Conklin i Charlie Vincent, są świadkami porachunków miejscowej mafii z wysłannikami japońskiej jakuzy. W pościgu ujmują sprawcę zabójstwa. Muszą go eskortować do Japonii, gdzie mają go przekazać policji. Po przybyciu na miejsce gangster ucieka. Conklin postanawia go odnaleźć, chociaż miejscowa policja odradza mu samotny rekonesans. Wkrótce Charlie zostaje zamordowany w zasadzce zastawionej przez mafię, Conklin przeżywa wstrząs. Postanawia pomścić śmierć przyjaciela.
22:35 The Event: Zdarzenie (9) - serial
23:35 Ty będziesz następna - horror
01:40 Arkana magii - rozrywka



05:20 Łapu capu ekstra - rozrywka
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De Lux
07:30 Nie przegap
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+ - muzyka
09:10 Księżyc nad Paradozem - komedia romantyczna
10:55 Hollywoo - komedia
12:45 W tonacji+ - muzyka
13:35 Delikatność - komedia romantyczna
15:25 Hollywood Buzz - kultura
15:55 35 wspaniałych reżyserów
16:50 +De Lux
17:20 Idiokracja - komedia
18:45 Nie przegap
18:55 Łapu capu - rozrywka
19:05 Smak zwycięstwa - dramat obyczajowy; Pasją McKenny Brooks jest gimnastyka. Dziewczyna ma nadzieję na zakwalifikowanie się razem z przyjaciółką Toulane na zawody regionalne. Niestety, treningi kolidują z nauką. Szkoła sugeruje, że sportsmenka powinna skorzystać z pomocy korepetytora. Tymczasem podczas zajęć McKenna doznaje kontuzji, która wyklucza ją z treningów.
20:40 Liga Mistrzów - piłka nożna
23:00 Prometeusz - film sf
01:05 Bez tchu - thriller
02:35 Ewa - dramat obyczajowy



05:00 Wstawaj! Gramy! (2415) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (21) - serial
10:00 Trudne sprawy (24) - serial
11:00 Dlaczego ja? (321) - serial
12:00 Pamiętniki z wakacji (42) - serial
13:00 Czyja wina? (22) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1747) - serial
14:50 Trudne sprawy (22) - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (576) - serial
17:00 Dlaczego ja? (459) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1748) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (324) - serial
20:05 Sprawiedliwość ulicy - thriller; Gdy śmierć zastrzelonego z premedytacją policjanta zostaje uznana za przypadkowy akt przemocy, ojciec ofiary postanawia się zemścić. Domagając się sprawiedliwości, wyszkolony członek jednostek specjalnych, Simon Ballister, wyrusza, by odnaleźć odpowiedzialnych za morderstwo. Stając oko w oko z gangami i mając do czynienia z dużą ilością broni i brudnymi układami z lokalną policją, Ballister wpada na pomysły intrygi, która ma na celu wyeliminowanie wszystkich odpowiedzialnych za śmierć jego syna.
22:05 Kości (17) - serial
23:00 Zdrady (4) - serial
00:00 Powrót Godzilli - film sensacyjny
02:15 Dziewczyny z fortuną (36) - rozrywka



05:50 Ukryta miłość (76) - serial
06:45 Mega Chichot - rozrywka
07:20 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
07:50 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:20 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (11) - serial
09:55 Nieposkromiona miłość (21) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (76) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (33) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (34) - serial
12:30 Simba (17) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (22) - serial
14:30 Przyjaciółki (22) - serial
15:30 Komisarz Rex (12) - serial
16:30 Hotel 52 (22) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (22) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 Scooby Doo, Where Are You?
19:30 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
20:00 STOP Drogówka
21:00 Śmierć na 1000 sposobów (7) - dokument
21:30 Śmierć na 1000 sposobów (8) - dokument
22:00 Niebezpieczna dzielnica - film sensacyjny
23:50 Krokodylę - film obyczajowy
01:50 To był dzień
02:55 4music - muzyka



08:30 Watts - magazyn
08:45 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
09:45 Watts - magazyn
10:45 Eurogole - magazyn
11:30 Maraton w Berlinie - maraton
13:00 Mistrzostwa Europy w Rzeszowie - sporty motorowe
15:00 Eurogole - magazyn
15:45 Liga Młodzieżowa - piłka nożna
18:00 Maraton w Berlinie - maraton
19:00 Watts - magazyn
20:00Siergiej Kowalow - Cornelius White - boks
21:00 Boks - boks
23:05 GTA Next Level - magazyn
23:15 ERC od środka - sporty motorowe
23:45 World Series by Renault w Le Mans - sporty motorowe
00:15 Mistrzostwa Świata w Laguna Seca - sporty motorowe
01:00 Weekend w sportach motorowych - magazyn
01:15 The Grid - magazyn



05:55 Info poranek
08:00 Wiadomości
08:05 Pogoda poranna
08:10 Polityka przy kawie - publicystyka
08:25 Telezakupy
09:00 Komisarz Alex (23) - serial
09:55 Opowieści o Yellowstone (1) - dokument
11:00 Świat się kręci
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:35 Przepis dnia
12:45 Opowieści o Yellowstone (2) - dokument
13:50 Jaka to melodia? - rozrywka
14:25 Moda na sukces (5862) - serial
14:50 Przepis dnia
15:00 Wiadomości
15:05 Pogoda
15:15 Klan (2473) - serial
15:40 Bonanza (144) - serial
16:40 Polska non stop
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:25 Jaka to melodia? - rozrywka
17:55 Klan (2474) - serial
18:30 Świat się kręci
19:20 Przepis dnia
19:30 Wiadomości
20:00 Sport - wiadomości sportowe
20:05 Rajdy WRC – kronika - sporty
20:10 Pogoda
20:20 Piąty stadion (76) - serial
20:25 Manchester City - Bayern Monachium - piłka nożna
23:00 Liga Mistrzów - piłka nożna
23:50 Transporter (4) - serial
00:50 Świat się kręci
01:45 Bonanza (144) - serial
02:45 Elitarni - ostatnie starcie - dramat k.



05:20 Rozmowy w toku (2207) - talk show
06:20 Mango - Telezakupy
07:25 Na Wspólnej (1797) - serial
08:00 Dzień dobry TVN
11:10 Wawa non stop (22) - rozrywka
12:15 Ukryta prawda (224) - serial
13:15 Szpital (98) - serial
14:15 W-11 wydział śledczy (1068) - serial
15:00 Ukryta prawda (225) - serial
16:00 Rozmowy w toku (2208) - talk show
17:00 Szpital (99) - serial
18:00 Wawa non stop (23) - rozrywka
19:00 Fakty
19:30 Sport - wiadomości sportowe
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga!
20:05 Na Wspólnej (1798) - serial
20:45 W-11 wydział śledczy (1069) - serial
21:30 Bitwa o dom (5) - rozrywka
22:30 Krucjata Bourne'a - film sensacyjny; Jason Bourne i Marie Kreutz, uciekając przed zabójcami, zasytuują się w indyjskim miasteczku. Cierpiący na amnezję Jason wie, że był szpiegiem wyszkolonym przez organizację, której agenci chcą go zabić. Gdy w okolicy pojawia się podejrzany osobnik, Marie i Jason, nie zwlekając, ratują się ucieczką. Ich wysiłki, by zacząć normalne życie znów okazały się daremne. Jednak tym razem para zostaje wciągnięta w międzynarodową aferę. Gdy podszywający się pod Jasona płatny zabójca morduje jednego z pracowników CIA, głównym podejrzanyim staje się Bourne.
00:45 Ugotowani (4) - rozrywka
01:45 Uwaga!
02:00 Arkana magii (1062) - rozrywka



04:35 Emilia - komedia
08:00 Pięćdziesiątnica - film krótkometrażowy
08:20 Maska - film krótkometrażowy
08:55 Sauna - komedia
10:40 Z rubryki kryminalnej (2) - serial
12:25 Za drzwiami Actors Studio - dokument
13:25 Pewnego razu w Anatolii - dramat obyczajowy
16:25 Zezowate szczęście - komediodramat; Jan Piszczak od wczesnej młodości starał się jak najlepiej dopasować się do aktualnej tendencji społecznej i politycznej. Przed wojną zapisał się do harcerstwa. Niestety, mimo usilnych starań, skompromitował się podczas deflady. Niezrażony niepowodzeniem zapragnął zostać korporantem, lecz podczas antysemickich zaścń na uniwersytecie wzięto go za Żyda. Podczas wojny założył upragniony mundur podchorążego, ale trafił do oflagu. Wreszcie wraz z nastaniem PRL wydawało się, że los się do niego uśmiechnął. Nie na długo.
18:30 Zbrodnie namiętności - serial
20:10 Rząd (7) - serial
21:25 Rząd (8) - serial
22:40 Litość - dramat obyczajowy
01:00 Smaczniego - film krótkometrażowy
01:40 Nie ma zmiłuj - film obyczajowy



06:00 Faceci do wzięcia (9) - serial
06:30 Zaklinaczka dzieci (3) - serial
07:05 M jak miłość (349) - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:40 Barwy szczęścia (977) - serial
11:15 Na dobre i na złe (146) - serial
12:15 Makłowicz w podróży
12:45 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (74) - dokument
13:25 Szkoła życia (17) - serial
14:15 Im dalej w las, tym większy szum (1) - rozrywka
15:05 Rodzinka.pl (67) - serial
15:45 Panorama - kraj
16:10 Pogoda
16:15 M jak miłość (1005) - serial
17:15 Szkoła życia (18) - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram - wiadomości sportowe
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:30 Barwy szczęścia (977) - serial
20:05 Barwy szczęścia (978) - serial
20:40 Na dobre i na złe (531) - serial
21:45 Zakazany owoc - komedia romantyczna; Dwaj przyjaciele, Brian i Jake, kochają się w tej samej dziewczynie, pięknej Annie. Gdy ta wyjeżdża wraz z rodzicami z Nowego Jorku, obaj obiecują, że nigdy nie pokochają innej kobiety. 15 lat później Jake i Brian nadal mieszkają w Nowym Jorku i nadal się przyjaźnią. Brian został księdzem, a Jake rabinem. Do Nowego Jorku nieoczekiwanie wraca ich dawna miłość.
00:05 Reporter Polski
00:40 Zabójcze umysły (27) - serial
01:40 Kobieta samotna - dramat obyczajowy



05:35 We dwoje (13) - rozrywka
06:50 Męski typ (3) - talk show
07:20 Sąd rodzinny (127) - serial
08:05 Sędzia Anna Maria Wesołowska (424) - serial
09:15 Detektyw Monk (1) - serial
10:15 Ostry dyżur (2) - serial
11:20 Mango - Telezakupy
12:55 Sąd rodzinny (128) - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (425) - serial
14:55 Dr House (4) - serial
15:55 Czerwony Orzeł (11) - serial
17:05 Punkt krytyczny (10) - serial
18:00 Detektyw Monk (2) - serial
19:00 Dr House (5) - serial
20:00 Bardzo długie zaręczyny - dramat obyczajowy; Akcja rozgrywa się u schyłku I wojny światowej i opowiada historię pary kochanków, Mathilde i jej narzeczonego, żołnierza Manecha. Do Mathilde docierają smutne wiadomości, z których wynika, że jej naręczony i jego kilku kolegów na mocy wyroku sądu wojennego za próbę dezercji zostali pozostawieni na tzw. ziemi niczyjej, co praktycznie równa się wyrokowi śmierci. Dziewczyna nie dopuszcza do siebie myśli o śmierci ukochanego. Wbrew wszystkiemu i wszystkim postanawia odnaleźć Manecha.
22:45 Bezimienni (8) - serial
23:45 Czarny deszcz - film sensacyjny
02:20 Arkana magii - rozrywka



04:30 W tonacji+ - muzyka
06:00 Aktualności filmowe+
06:30 Łapu capu ekstra - rozrywka
07:00 +De Lux
07:30 Nie przegap
07:40 Łapu capu - rozrywka
07:45 Aktualności filmowe+
08:15 W tonacji+ - muzyka
09:05 Tata z Ameryki - dokument
09:35 Britney Spears - Femme Fatale Tour - muzyka
11:05 +De Lux
11:35 Grubazzzki - komedia
13:15 Mugabe i biali Afrykanie - dokument
14:25 W tonacji+ - muzyka
15:15 Quo vadis - film historyczny
17:35 Bialo-czerwono-czarny - dokument
18:05 Łowieńie bez sieci - film krótkometrażowy
18:30 Nie przegap
18:40 Łapu capu - rozrywka
18:50 Odwrócenie zakochani - melodramat
20:40 Liga Mistrzów - piłka nożna
23:00 Notatki o skandalu - film obyczajowy
00:30 Dziewczyna moich koszmarów - komedia romantyczna
02:25 80 milionów - film sensacyjny



05:00 Wstawaj! Gramy! (2416) - rozrywka
06:00 Nowy dzień z Polsat News
09:00 Czyja wina? (22) - serial
10:00 Trudne sprawy (25) - serial
11:00 Dlaczego ja? (322) - serial
12:00 Ślubna gorączka (4) - serial
13:00 Czyja wina? (23) - serial
14:00 Pierwsza miłość (1748) - serial
14:50 Trudne sprawy (23) - serial
15:50 Wydarzenia16:10 Pogoda
16:15 Interwencja
16:30 Małanowski i Partnerzy (577) - serial
17:00 Dlaczego ja? (460) - serial
18:00 Pierwsza miłość (1749) - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport - wiadomości sportowe
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich (325) - serial
20:00 Świat według Kiepskich (423) - serial
20:35 Top chef (4) - rozrywka
22:05 Wieczny student III - komedia; Van Wilder, absolwent szkoły średniej, po wakacjach w Europie trafia do Coolidge - uczelni, w której najlepsze lata życia spędził jego ojciec. Niestety, kampus w niczym nie przypomina idyllicznej szkoły z opowieści taty. Pod rządami rektora Reardona życie płynie w niej równie beztroško, jak w szkole wojskowej. Na dodatek rektor od czasów studenckich nie znosi ojca Vana i teraz przenosi antypatię na niego. Z pomocą nowych znajomych, Farleya i Yu Dum Foka, Van próbuje tchnąć trochę młodzieńczej energii w mury szkoły i zdobyć sympatię Kaitlin.
00:25 Niebezpieczny Johnny - komedia kryminalna
02:20 Dziewczyny z fortuną (37) - rozrywka



05:50 Ukryta miłość (77) - serial
06:45 Mega Chichot - rozrywka
07:20 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
07:50 Scooby Doo, Where Are You?- serial
08:20 Scooby Doo, Where Are You? - serial
08:55 Komisarz Rex (12) – serial
09:55 Nieposkromiona miłość (22) - serial
10:55 Kiedy się zakocham (77) - serial
11:50 Przyjaciele z Kieszonkowa (35) - serial
12:10 Przyjaciele z Kieszonkowa (36) - serial
12:30 Simba (18) - serial
13:00 Mega Chichot - rozrywka
13:30 Tylko miłość (23) - serial
14:30 Przyjaciółki (23) - serial
15:30 Komisarz Rex (13) - serial
16:30 Hotel 52 (23) - serial
17:30 Nieposkromiona miłość (23) - serial
18:30 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:00 Scooby Doo, Where Are You? - serial
19:30 Shaggy & Scooby Doo Get a Clue! - serial
20:00 Underworld - thriller
22:40 Wieczny student - komedia
00:35 Komando Foki atakuje - film sensacyjny
02:35 To był dzień



08:30 The Grid - magazyn
08:45 GTA Next Level - magazyn
09:00 World Series by Renault w Le Mans - sporty motorowe
09:30 Mistrzostwa Świata w Papeete - piłka nożna
10:30 Liga Młodzieżowa - piłka nożna
11:30 Watts - magazyn
12:30 Letnie Grand Prix w Hinzenbach - narciarstwo klasyczne
13:15 Liga Młodzieżowa - piłka nożna
14:45 Kolarstwo - kolarstwo
17:00 Liga Młodzieżowa - piłka nożna
18:00 Letnie Grand Prix w Hinzenbach - narciarstwo klasyczne
20:00 Watts - magazyn
21:00 Kolarstwo - kolarstwo
21:50 Wednesday Selection - magazyn
21:55 Riders Club - magazyn
22:00 PGA European Tour - Alfred Dunhill Championship w RPA - golf
22:30 Europejski turniej kobiet - French Open - golf
22:45 Golf Club - golf
22:50Rolex Farr 40 Worlds w USA - żeglarsstwo
23:20 Yacht Club - magazyn
23:25 Magazyn sportowy - magazyn
23:30 Wednesday Selection - magazyn
23:35 Kolarstwo - kolarstwo
00:30 Liga Młodzieżowa - piłka nożna

Zdrowie

29 września obchodzimy Światowy Dzień Serca

O sercu mówi się wiele – od dawna to symbol miłości i nieodłączny element święta zakochanych. Choć dużo uwagi poświęca się jego zdrowiu, to na świecie obserwuje się coraz większy wzrost zachorowalności na choroby serca.

Lekarze alarmują, że liczba osób z chorobami serca z roku na rok rośnie i to, niestety, w zatrważającym tempie. To skutek naszego stylu życia. W zdecydowanej większości przypadków kłopoty z sercem fundujemy sobie sami, pracując na nie przez kilkanaście i więcej lat. Palimy papierosy, nie dbamy o zdrową dietę ani o aktywność fizyczną, żyjemy w ciągłym stresie. W dodatku nie robimy badań, które pozwoliłyby wykryć zagrożenie. Głównymi wrogami serca są: podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, nadciśnienie tętnicze, otyłość, dieta obfitująca w tłuszcze nasycone, palenie tytoniu oraz mała aktywność fizyczna. Z tymi czynnikami ryzyka chorób serca można walczyć, ale jest też kilka takich, na które nie mamy wpływu. Są to: wiek, płeć męska, predyspozycje rodzinne. Jeśli wiemy, że w naszej najbliższej rodzinie ktoś w młodym wieku przeszedł zawał serca lub uskarża się na wysoki poziom cholesterolu we krwi, to możemy spodziewać się podobnych problemów.

Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze to nic innego jak utrwalone, czyli wykazane w kilku pomiarach, podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi powyżej normy (wynik wyższy niż 130/90 mm Hg). Najczęściej ujawnia się po czterdziestym roku życia. Objawami podwyższonego ciśnienia tętniczego mogą być bóle głowy, zwłaszcza poranne, uczucie niepokoju, zaczerwienienie twarzy czy szum w uszach. Często choroba przebiega jednak bez żadnych objawów, a chory nie wie nawet, że ten problem go dotyczy. Podwyższone ciśnienie tętnicze stwierdzane jest często przypadkowo, podczas rutynowych pomiarów w gabinecie lekarskim. Nadciśnienie tętnicze zazwyczaj „nie boli”, nie przeszkadza w codziennym życiu, a jednak jest bardzo niebezpieczne. To zwiększona, nadmierna siła działająca na ściany małych i dużych tętnic. Im dłużej trwa taki napór,

tym poważniejsze zmiany. Narażone są zwłaszcza serce, mózg (udary mózgu), nerki, oczy (siatkówka) i duże naczynia. Nadciśnienie tętnicze sprzyja rozwojowi choroby niedokrwiennej serca i miażdżycy, jest przyczyną poważnych arytmii serca i jednym z głównych czynników ryzyka zawału serca. Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia nadciśnienia to nadużywanie alkoholu i niewielka aktywność fizyczna, dieta zawierająca dużo soli, a mniej potasu, otyłość.

Jak zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu i jego powikłaniom?

Po pierwsze, należy rzucić palenie i zrezygnować z picia alkoholu, uregulować masę ciała, leczyć cukrzycę, przestrzegać diety i być aktywnym fizycznie. Warto też ograniczyć zużycie soli. Czasem wystarczy zmienić tryb życia, niezdrowe przyzwyczajenia i wówczas nie będzie potrzeby stosowania leków. Jeśli jednak zajdzie taka konieczność, pamiętajmy, że proces leczenia na każdym etapie nadzoruje lekarz i to on decyduje o rodzaju terapii. Zżywanie leków nie zwalnia z obowiązku stosowania się do zasad terapii nefarmakologicznej.

Dobry i zły cholesterol

Cholesterol to główny winowajca chorób serca. To woskowata substancja, która jest niezbędna do utrzymania czynności układu nerwowego, skóry, mięśni, wątroby, jelit i serca. Mimo że cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jego nadmiar może odkładać się w tętnicach, utrudniając swobodny przepływ krwi. Wysoki poziom cholesterolu, podobnie jak podwyższone ciśnienie tętnicze, może nie sprawiać dolegliwości, co jednak nie zmniejsza zagrożenia, jakie ze sobą niesie. U chorych z nadciśnieniem tętniczym i współistniejącymi zaburzeniami lipidów, by zmniejszyć ryzyko chorób serca, udaru mózgu i innych chorób układu krążenia, należy obniżyć zarówno podwyższone ciśnienie, jak i podwyższony

poziom lipidów. Stosuje się w tym celu dietę ubogą w tłuszcze, zaleca się aktywność fizyczną, czasami stosuje się też leki obniżające poziom cholesterolu.

Palenie

Zdecydowanie trzeba rzucić palenie. Negatywnych skutków palenia, w tym również biernego, jest całe mnóstwo. Wywiera ono silny, destrukcyjny wpływ na tętnice i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca. Każdy wypalony papieros podnosi znacząco ciśnienie tętnicze krwi, o 10-30 mm Hg. Utrzymuje się ono nawet godzinę.

Cukrzyca

Dlaczego oznaczanie poziomu cukru i wczesne wykrywanie cukrzycy jest tak ważne? Nieleczona lub niewłaściwie leczona cukrzyca może „odpłacić się” wieloma powikłaniami zdrowotnymi, w tym ze strony serca. Śmiertelność związana z chorobami układu krążenia u chorych z cukrzycą jest średnio 3 razy większa niż u osób bez cukrzycy.

Osoby z rozpoznaną cukrzycą muszą ściśle stosować się do zaleceń lekarza, dotyczących diety, aktywności fizycznej i przyjmowania leków. W krajach rozwiniętych na cukrzycę choruje około 2-5 proc. ogólnej populacji i obserwuje się tu wyraźną tendencję wzrostową. Ryzyko zachorowania na cukrzycę wzrasta z wiekiem, dlatego też osoby po 45 roku życia powinny przynajmniej raz do roku kontrolować poziom cukru. Leczenie podjęte po rozwinięciu pełnoobjawowej cukrzycy może opóźnić pojawienie się ciężkich powikłań, nie jest jednak w stanie całkowicie uchronić przed ich wystąpieniem i przywrócić pełnej normoglikemii.

Przez żołądek do serca

Po pierwsze, jedzmy 5 posiłków dziennie. Najlepiej spożywać je co trzy godziny, by nigdy nie być głodnym. Ważne jest, by zjadane posiłki były odpowiednio zbilansowane i dostarczały organizmowi wszystkich potrzebnych składników.

Podstawą naszego jadłospisu powinny być przede wszystkim produkty zbożowe, najlepiej z pełnego ziarna, takie jak: pieczywo z mąki z pełnego przemiału, grube kasze, brązowy ryż, płatki owsiane, musli, makaron razowy. Najlepsze są te z pełnego ziarna, bo mają więcej błonnika. Wychwytuje on cząstki cholesterolu z pożywienia

i zapobiega ich wchłanianiu. Ważne są również owoce i warzywa. Produkty roślinne to bogate źródło błonnika, a także przeciwutleniaczy (m. in. beta-karotenu, witamin C i E, flawonoidów). Mają też witaminy rozkładające homocysteinę, która jest jedną z przyczyn miażdżycy, obniżające poziom cholesterolu flawonoidy i regulujący ciśnienie potas. Dla serca najważniejsze są warzywa zielonolistne, zawierające kwas foliowy. Ale najlepiej urozmaicać dietę i jeść wszystkie rodzaje produktów roślinnych. Można też pić soki owocowe i warzywne, ale te bez cukru. Najlepsze są soki mętne, nieklarowne (mają więcej składników odżywczych). Flawonoidy zawiera również czerwone wino i czekolada. Można więc od czasu do czasu pozwolić sobie na drobne przyjemności (lampkę wina i małą kostkę czekolady dziennie). Warzywa strączkowe, oprócz błonnika, zawierają sporo białka, więc mogą częściowo zastąpić mięso. Orzechy mają dużo ważnego dla serca magnezu. Mineral ten zmniejsza ryzyko zaburzeń rytmu serca. Jednym z najcenniejszych warzyw strączkowych jest soja (i jej przetwory). Zawarte w niej białko normalizuje poziom cholesterolu, a izoflawony chronią układ krążenia przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Woda mineralna niegazowana powinna być również stałym elementem naszej diety. Płyn rozrzedza krew. Pijmy co najmniej 1,5 litra dziennie (zupa też się liczy). Oprócz wody, wybierajmy herbatę czarną, czerwoną lub zieloną (zawiera dużo antyoksydantów), naturalne soki, herbatki ziołowe. Lepiej unikać słodkich napojów i nie przesadzać z kawą. Tłuste ryby morskie powinniśmy jeść 2-3 razy w tygodniu. Łosoś, makrela, tuńczyk, śledź, sardynka obfitują w kwasy tłuszczowe omega-3, które zmniejszają stężenie trójglicerydów, działają przeciwzakrzepowo i obniżają ciśnienie.

– Ryby, jeśli ich nie lubimy, zastąpmy siemieniem lnianym, które również zawiera kwasy omega-3. Można je także przyjmować w postaci kapsułek, dostępnych w aptece – radzi Barbara Niebisz-Nowak, doradca farmaceutyczny Mediq Apteka. – Regularne przyjmowanie kwasów omega-3 stanowi skuteczną ochronę dla naszego serca oraz układu krążenia. Mają one również dobroczynny wpływ na nasz mózg oraz wzrok – dodaje Barbara Niebisz-Nowak.

Powinniśmy ograniczyć spo-

Co krew mówi o zdrowiu Twojego serca?

Badanie krwi jest zawsze pierwszym krokiem w celu ustalenia przyczyny naszych sercowych dolegliwości. Najważniejsze badania laboratoryjne wykonywane u pacjenta z problemami kardiologicznymi to: profil lipidowy (uwzględniający cholesterol całkowity, cholesterol LDL i HDL), poziom triglicerydów, stężenie glukozy na czczo i hemoglobiny glikowanej oraz białko C-reaktywne (CRP). Choć diagnostykę rozpoczyna się od tych podstawowych badań laboratoryjnych, to ostatecznie rozpoznanie zawsze wymaga przeprowadzenia bardziej specjalistycznych badań. Należą do nich: badanie EKG, badanie EKG wysiłkowe, EKG Holtera, USG, koronografie, rezonans magnetyczny i scyntygrafia.



Barbara Niebisz-Nowak

życie takich produktów jak sól (podwyższa ciśnienie krwi), tłuste wędliny, słodczyce oraz alkohol.

Sport to zdrowie

Regularna aktywność fizyczna w bezpieczny sposób obniża ciśnienie tętnicze krwi. Sport uprawiany od dzieciństwa zmniejsza ryzyko powstania nadciśnienia w wieku dojrzałym. Dziś lekarze nie mają wątpliwości, że umiarkowany wysiłek fizyczny jest skutecznym sposobem walki z nadciśnieniem a nawet pewnymi postaciami cukrzycy. Przy niewielkim, tak zwanym łagodnym wzroście ciśnienia tętniczego, dzięki codziennej aktywności fizycznej można obniżyć je nawet do normalnego, bezpiecznego dla zdrowia poziomu, bez stosowania leków. Natomiast przy bardzo wysokim (ciężkim) nadciśnieniu, odpowiednio dobrany wysiłek powinien być nieodłącznym – obok leków i diety – elementem kompleksowej terapii. Mechanizm oddziaływania ruchu na układ krążenia nie jest jeszcze do końca poznany. Wiadomo jednak, że regularna aktywność fizyczna pomaga obniżyć ciśnienie krwi na wiele sposobów. Umożliwia też skuteczne pozbycie się nadwagi, która jest zaliczana do najważniejszych czynników ryzyka rozwoju nadciśnienia. Wzmacnia mięsień sercowy, dzięki czemu wydajniej pompuje on krew. Zwalnia także jego pracę spoczynkową – a wolniejsze bicie serca oznacza jednocześnie niższe ciśnienie krwi. Poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, co sprawia, że krew łatwiej się przez nie przemieszcza. To również ma pozytywny wpływ na wysokość ciśnienia tętniczego. Ruch zmniejsza negatywne skutki stresu (on też może prowadzić do nadciśnienia) oraz ułatwia walkę z nim.

OPIEKUNEM MERYTORYCZNYM STRONY POŚWIĘCONEJ ZDROWIU JEST MEDIQ POLSKA SP. Z O.O.



Uprawy

Kukurydziane podjadki

Niebawem rozpoczną się kukurydziane żniwa, a po nich gospodarze zmierzają się z problemem właściwego przechowania ziarna. W silosach czy magazynach nie brakuje szkodników.

Jednym ze zmartwień rolników magazynujących kukurydzę są roztocza. Tych niemal mikroskopijnych stworzeń nie da się zobaczyć gołym okiem. Żerując, uszkadzają przede wszystkim zarodki, które są najbardziej wilgotną częścią ziarniaka. Może to skutkować obniżeniem wartości siewnej ziarna. Roztocza nie tylko uszkadzają i zanieczyszczają surowiec, który zasiedlają swoimi wydalinami, wydzielinami, wylinkami i martwymi osobnikami. Z czasem, przy bardzo licznej ich populacji, ziarno nabiera specyficznego zapachu, wyczuwalnego po wejściu do magazynu.

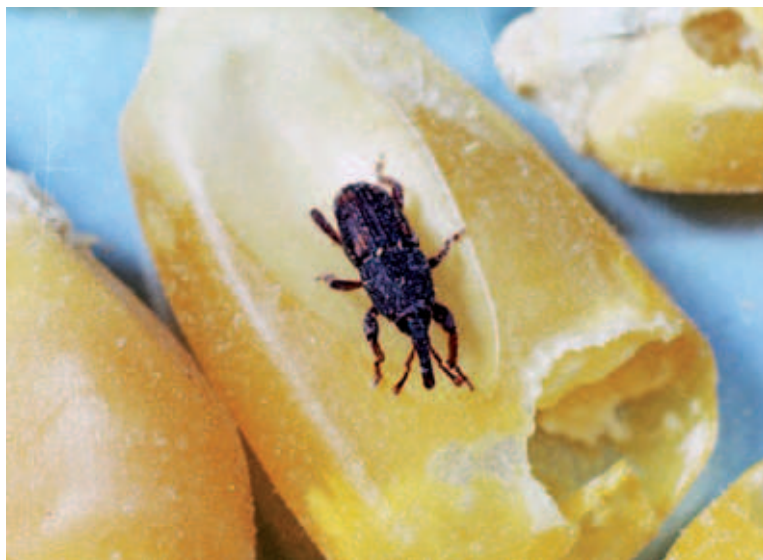
W składowanym ziarnie kukurydzy mogą żerować liczne gatunki owadów, zarówno chrząszczy, jak i motyli magazynowych. Są to m. in. kapturek olbrzymek, kapturek zbożowiec, kobielatka kawowa, mącznik młynarek, przykrótek drogerczyk, przykrótek półskrzydły, *Carpophilus flavipes*, *Carpophilus mutilatus*, rozplaszczak drobny, rozplaszczak rdzawy, skórek zbożowy, *Trogoderma variabile*, spichrzak surynameński, trojszyk gryzący, trojszyk ulec, *Typhaea stercorea*, ukrytek mauretański, wołek kukurydzowy, wołek

ryżowy, wołek zbożowy, *Caulophilus oryzae*, żywiak chlebowiec, a nawet gryzki, czyli psotniki. Te ostatnie często zasiedlają zaniebane magazyny. Z motyli występują: mklik daktylowiec, mklik mączny, omacnica ryżanka, omacnica spichrzanka i skośnik zbożowiaczek. Owady są większe od roztoczy, bardziej ruchliwe i mniej wrażliwe na niesprzyjające warunki środowiska. Chętnie zaczynają żerowanie od zarodków, a także ziarniaków porośniętych, połamanych i tych, których okrywa owo-

cowo-nasienna (łupina) została uszkodzona. Wielkie straty mogą powodować motyle, a właściwie ich larwy, czyli gąsienice. Ich ciała są koloru białego, białło-żółtego, często z delikatnym kolorowym odcieniem.

Zwalczanie szkodników w zmagazynowanym ziarnie kukurydzy prowadzi się podobnie jak w przypadku zbóż. Można zastosować zarówno środki ochrony roślin kontaktowe, jak i gazowe.

(pw)



Wołek zbożowy na ziarnie kukurydzy

Uprawy

Co pięć lat postaw na strączek

W dobie rolnictwa intensywnego, ważne jest utrzymanie zrównoważonego bilansu próchnicy w glebie. Jednym ze sposobów na to jest uprawa roślin strączkowych.

Co 4-5 lat powinno się przeznaczać pole pod uprawę roślin strączkowych, a to ze względu na rozwój bakteriofagów niszczących bakterie brodawkowe oraz na nasilenie występowania chorób, szkodników i chwastów.

Uprawę gleby pod siew roślin strączkowych rozpoczyna się od zbioru przedplonu (najczęściej zboża). Następnie przeprowadzamy podorywkę, stwarzającą dobre warunki do wschodów nasion chwastów, które niszczymy

poprzez kilkakrotne bronowanie (dzięki temu jednocześnie zapobiegamy zaskorupianiu się gleby oraz jej parowaniu). Przed zimą wykonujemy orkę zimową. Wiosną włócowanie, bronowanie i kultywatorowanie – tylko na glebach zwięzłych, silnie zbitych. Termin siewu, który ma znaczący wpływ na plon nasion, przypada w okresie siewu owsa i pszenicy jarej. Rośliny strączkowe wysiewa się bardzo wcześnie.

Pielęgnacja plantacji polega

głównie na zwalczaniu zachwaszczenia. Podstawowym zabiegiem pielęgnacyjnym jest bronowanie. W przypadku używania środków chemicznych, stosujemy się do zaleceń aktualnego programu ochrony roślin.

Zbiór nasion dokonuje się jednoetapowo kombajnem. Gdy pogoda nie sprzyja, w trakcie zbioru nasion dokonujemy desykacji roślin. Po zbiorze nasiona czyścimy i suszymy.

(pw)

Finanse

Im bardziej eko, tym tańszy

Jak zdobyć pieniądze na budowę domu? Z pomocą może przyjść Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska. Warunek jest jeden – budynek musi być energooszczędny.

Pieniądzy z funduszu starczy na pomoc dla 12 tys. ludzi. Polega ona na dofinansowaniu budowy domów. Wysokość przyznanej kwoty zależy będzie od tego, jak bardzo ekologiczny będzie dom.

Korzystający z programu mogą liczyć na: dopłatę do kredytu, niższe koszty eksploatacji budynku, a także podniesienie wartości obiektu.

Pieniądze trafią na konto do-

piero po zbudowaniu domu oraz gdy osiągnie on stosowny standard energetyczny. Budżet programu wynosi 300 mln zł.

(pw)

Hodowla

Przyjazne zrazy

Wielkomiejski klient coraz chętniej kupuje zdrowe mięso z certyfikatem. Rolnicy ekologiczni, hodujący bydło ras mięsnych, muszą spełnić wiele wymogów zanim ich produkt trafi na rynek.

Chów bydła mięsnego metodami ekologicznymi wymaga zastosowania specyficznych i dostosowanych do warunków przyrodniczych poszczególnych regionów technologii i systemów utrzymania oraz kształtowania mikroklimatu w pomieszczeniach inwentarskich. W produkcji ekologicznej wyklucza się hodowlę beźciółkową. Stosowane rozwiązania technologiczne powinny również zapewnić zwierzętom odpowiedni komfort bytowania, a więc tzw. dobrostan, umożliwiający harmonijny rozwój bez stresu, bólu i uszkodzeń ciała, w zgodzie

z otaczającym środowiskiem naturalnym.

Ekologiczna produkcja wołowiny lub mleka może mieć w przyszłości duże znaczenie. Chów bydła w warunkach zbliżonych do naturalnych ogranicza bowiem wiele takich zagrożeń dla konsumenta, które stwarza intensywna produkcja rolnicza w gospodarstwach towarowych.

W gospodarstwach ekologicznych najczęściej hodowanymi rasami krów mięsnych są Simental, Charolaise i Limouise.

(pw)

Mechanizacja

Koniec zakupów?

Niskie ceny skupu zbóż i rzepaku oraz wyczerpujące się źródło unijnych dopłat sprawiły, że firmy produkujące maszyny rolnicze przeżywają kryzys.

Po 8 miesiącach tego roku sprzedaż nowych ciągników, mierzona liczbą rejestracji, wyniosła 10 689 egzemplarzy i była o ponad 23 proc. mniejsza niż przed rokiem.

Na rynku pod koniec wakacji królował John Deere. W sierpniu zarejestrowano 196 maszyn tego producenta, ale było to i tak o 1/3 mniej w stosunku do sierpnia 2012 roku. Podobna sytuacja dotyczy marki New Holland. W 8 miesiącu tego roku zarejestrowano 186 błękitnych ciągników, czyli niemal 33 proc. mniej niż przed rokiem. Dane statystyczne mówią same za siebie – wszystkie marki z pierw-

szej dziesiątki najpopularniejszych odnotowały spadki. Na plusie jest jedynie Kubota, która odnotowała 145 proc. wzrost sprzedaży i znalazła się na 6. miejscu pod względem liczby sprzedanych maszyn w tym roku.

Pomimo generalnego spadku sprzedaży, są obszary, na których producenci zyskują. To sektor maszyn wyspecjalizowanych. W ostatnich miesiącach zauważalny jest duży wzrost popularności ciągników przeznaczonych do sadownictwa oraz maszyn kompaktowych.

(pw)

Finanse

Szybsze przelewy?

Czy dopłaty bezpośrednie trafią do rolników wcześniej? Całkiem realne jest przesunięcie terminu wypłat z 1 grudnia na 16 października.

Dotychczas dopłaty wypłacano od 1 grudnia do 30 czerwca. To terminy umowne, ponieważ większość rolników otrzymywała pieniądze na konta w grudniu i styczniu. Wcześniej, bo od 15 października, uruchamiana była wypłata dopłat z tytułu gospodarowania w trudnych warunkach (tzw. ONW).

Obecnie w ramach Unii Europejskiej toczy się dyskusja czy wypłat tych nie można by dokonywać wcześniej. Według Komisji Europejskiej, przyspieszenie płatności

pozwoli rolnikom lepiej poradzić sobie z problemami finansowymi spowodowanymi złymi warunkami atmosferycznymi (ostra zima i duże opady w niektórych regionach na początku roku).

Nadal nie wiadomo czy Polska przystanie na nowe terminy wypłat. Przeszkodą może być konieczność wprowadzenia zmian w systemie informatycznym Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, a to oznacza wydatki.

(pw)

0 11
2

Postać

Dziewczyna na czerwonej bujaczce

Była twarzą Coca-Coli, dała urodę Ani z Zielonego Wzgórza. Evelyn Nesbit to jedna z prekursorów modelingu, ale jej życie nie przypominało bajki.

Nesbit urodziła się w Boże Narodzenie 1884 roku w małym amerykańskim miasteczku, ukrytym w lasach Pensylwanii. Już z tego okresu jej życia pochodzą pierwsze, legendarne pogłoski o jej urodzie. Podobno tuż po narodzinach małej Evelyn do domu jej rodziców zaczęli przychodzić sąsiedzi, by podziwiać ślicznego bobasa. Wielki wpływ na przyszłość dziewczynki miał jej ojciec, który zaszczerpił w niej miłość do czytania, a później także do muzyki i tańca.

Rodzina Nesbitów w 1893 roku przeniosła się do wielkiego Pittsburgha. Niestety, kiedy mała Evelyn miała 11 lat, jej ojciec zmarł. Dziewczyna musiała patrzeć jak licytowany jest jej rodzinny dom i sprzedawane pamiątki. Przez następne lata Evelyn i jej matka pomieszkowały w pokojach u znajomych i rodziny. Kiedy Evelyn miała 12 lat, zaczęła pracę w sklepie - po 12 godzin dziennie, sześć dni w tygodniu. To właśnie w sklepie zapoznała pewnego artystę, który urzeczony urodą dziewczynki zaproponował jej pozowanie do portretu. Trwało to pięć godzin, a na zakończenie modelka otrzymała dolara. Wieści szybko się rozszły, a Evelyn otrzymywała kolejne propozycje. Ona sama zdecydowała się porzucić pracę w sklepie, by utrzymywać się z czegoś, co można by nazwać pierwowzorem modelingu.

W 1900 roku Evelyn miała już 16 lat i była świeżo upieczoną mieszkanką Nowego Jorku. Tu poznała dużo starszego od niej malarza Jamesa Beckwitha. Ten poczuł się odpowiedzialny za rozwój kariery młodej dziewczyny. Promował ją w środowisku malarzy. Bardzo szybko Evelyn stała się jedną z najbardziej rozpoznawanych twarzy Nowego Jorku. Trafiała na okładki gazet, reklamowała kremy, pasty do zębów i inne przedmioty, także Coca-Colę. Kiedy pierwsze kroczki zaczęła stawiać fotografia, Evelyn zaczęła zarabiać jeszcze więcej, pracując mniej. Działo się tak choćby dlatego, że sesje zdjęciowe były wiele krótsze niż malowanie obrazu. Jak obliczyli historycy, jej dzienna stawka - w przeliczeniu na dzisiejsze pieniądze - wynosiła 260 dolarów.

W końcu życie modelki zaczęło ją nużyć. Trafiła na deski jednego z teatrów na Broadwayu. Początkowo otrzymała rolę dziewczyny w chórkach, później posypały się inne propozycje.

Jej zdjęcia wciąż inspirowały zarówno mężczyzn, jak i kobiety. Podobno właśnie po zobaczeniu portretu Evelyn, pisarka Lucy



Evelyn Nesbit

Maud Montgomery zdecydowała się na pisać książkę o Ani z Zielonego Wzgórza.

Tak piękna kobieta jak Evelyn musiała mieć wielu zalotników, i tak w rzeczywistości było. W wieku 17 lat została przedstawiona sławnemu architektowi Stanfordowi White. Był on notorycznym podrywaczem, a młodej modelce zaimponował swoim apartamentem w Nowym Jorku. Najbardziej oszołomił ją pokój luster. Było to niewielkie pomieszczenie, którego ściany, podłoga i sufit były zrobione z luster, a w samym środku zamontowana była huśtawka obita czerwonym płótnem. To właśnie w tym pomieszczeniu White przyjmował wszystkie swoje kochanki. Ambitny architekt, kiedy zdołał już usidlić Evelyn, przeniósł swoje uczucia na inną dziewczynę. Tymczasem Evelyn zaliczyła jeszcze nieudany romans z bogatym Johnem Barrymorem, a następnie poznała swojego przyszłego męża Harry'ego Thaw. Był on typem złego chłopca, synem barona kolejowego i znanego przemysłowca. Thaw długo starał się o rękę modelki. Wybrał się nawet z Evelyn do Europy, gdzie próbował się jej oświadczyć, ale bez powodzenia. Dziewczyna wciąż myślała o swojej pierwszej miłości - architekcie Stanfordzie White. Thaw był do

tego stopnia przybity rywalizacją z bawidamkiem, że odwiedzając rodzinną miejscowość Joanny d'Arc, w księdze pamiątkowej zapisał: „Nie byłaby dziewczicą, gdyby w okolicy przebywał Pan White”.

Namowy do ślubu zajęły Thawowi cztery lata. W końcu udało się, a młoda para stanęła na ślubnym kobiercu 4 kwietnia 1905 roku. Sielanka nie trwała długo. 25 czerwca 1906 roku małżonkowie zatrzymali się w Nowym Jorku, by zaokrętować się na luksusowy statek. Jeszcze przed wyjazdem udali się do teatru. Około 23.00 na miejscu pojawił się pierwszy kochanek Evelyn - Stanford White. To bardzo zdenerwowało męża modelki. White dodatkowo prowokował go słownie. W końcu Thaw nie wytrzymał, wyjął rewolwer i zastrzelił White'a. Kiedy żona zapytała, co zrobił, odpowiedział jej: „Prawdopodobnie uratowałem ci życie”.

Proces, który nastąpił po morderstwie, śledziła cała Ameryka. Evelyn, w zamian za obietnicę rozwodu i pieniędzy, zeznawała na korzyść męża.

Evelyn Nesbit zmarła w 1967 roku jako ponad 80-letnia staruszka. Jej historia stała się kanwą filmu „Dziewczyna na czerwonej bujaczce”.

(pw)

XV wiek

Pokazowe oblężenie

W 1409 roku doszło do oblężenia zamku w Bobrownikach. Jeśli wierzyć niektórym przekazom, zamek zdobywano w iście turniejowym stylu.

Krzyżacy w 1409 roku najechali na ziemię dobrzyńską, zdobywając najważniejsze grody. Atakiem na zamek w Bobrownikach dowodził sam wielki mistrz Ulryk von Jungingen. Według niektórych relacji, popisał się przy tym wielką butą. Miał zaprosić z Torunia damy i urządzić prawdziwe widowisko teatralne. Podczas ataku na zamkowe mury rycerzom zakonu przygrywała muzyka. Do

zdobycia fortecy użyto m. in. bombard, czyli prymitywnych dział o wielkim kalibrze. Bombardy - puszek odlewanych z brązu lub skuwanych ze sztab żelaza - strzelały kamiennymi kulami. Średniowieczne mury nie mogły długo opierać się tej nowince technicznej. Dowódca zamku Warcisław z Gortatowic poddał zamek po kilku dniach obrony.

(pw)

XX wiek

Pochód czerwonych

Rok 1918 był krytyczny dla losów politycznych całej Europy. Kiedy zakończyła się I wojna światowa, głowy unieśli zwolennicy komunizmu. Wystąpienia radykalnych grup nie ominęły także Lipna, gdzie posunięto się nawet do rozpędzania tłumu przy pomocy kawalerii.

W listopadzie 1918 roku europejskie monarchie upadały jedna po drugiej. Abdykował cesarz Austro-Węgier oraz cesarz Niemiec. Wielu ludzi z niższych warstw społecznych obarczyło arystokrację winą za wybuch wojny, co zresztą nie było pozbawione podstaw. W Bawarii powstał komunistyczny rząd, podobnie na Węgrzech. Także w Polsce komuniści zyskiwali na sile.

W lipnowskim, w Olesznie, grupa robotników rolnych weszła w spór z właścicielem majątku. Chcieli podziału rzepaku, który nie był objęty umową.

14 września 1919 roku do Lip-

na ściągnęły tłumy robotników rolnych, które pod starostwem protestowały przeciwko przetrzymywaniu Rosjanina Łotockiego. Był on działaczem komunistycznym. Policja nie chciała ruszać z pełnym impetem na tłum, co tylko sprowokowało protestujących do bardziej śmiałych czynów. W którymś momencie podniesiono okrzyki grożące zniszczeniem starostwa, tłum zaczął się już wdzierać do budynku. Sytuację uratowała interwencja oddziału kawalerii i szarża z szablami na demonstrantów.

(pw)

20-lecie międzywojenne

Złotówki upłynniane indykami

Różne bywają przyczyny wpadek przestępców. Jedni zostają zdradzeni przez kompanów, inni są nieostrożni, a fałszerzy w przedwojennym Dobrzyniu zdradziły... indyki.

W 1926 roku, podczas postoju statku pasażerskiego w Dobrzyniu, policjant pełniący służbę w okolicy zauważył mężczyznę ładującego na statek klatki z indykami. Widok był dość dziwny, więc policjant zbliżył się. W tym momencie właściciel indyków zniknął w tłumie, pozostawiając ptaki na nabrzeżu. Statek odpłynął do Płocka, ale tamtejsza policja wiedziała już kogo szukać, ponieważ otrzymała telefon w tej sprawie z Dobrzynia.

Policjanci w Płocku zatrzymali podejrzanego. Podał się za kupca nazwiskiem Brenstein z Warszawy. Mówił, że miał za zadanie kupić indyki dla płockiego kupca Fuhsema. Niestety, w tym samym momencie w komendzie w Płocku ponownie rozległ się dzwonek telefonu.

Okazało się, że Bernstein zapłacił za ptaki fałszywymi pięciozłotówkami.

Na miejsce dotarli śledczy z Włocławka. Szybko ustalili, że Bernstein to tak naprawdę Hern Wolf Konkol, zamieszkały w Warszawie, który w ciągu krótkiego czasu wypuścił na rynek mnóstwo fałszywych pięciozłotówek. Jan Rutkowski, właściciel majątku Leśno Duże w gminie Chalin, posiadał 68 takich banknotów, które otrzymał za sprzedaż drobiu. Sposób fałszerzy był bardzo prosty: płacili plikiem pieniędzy. Pierwszych kilkanaście sztuk było prawdziwych, a w kolejnych zdarzały się fałszywki. Trafili do więzienia w Lipnie.

(pw)

Piłka nożna

Remis lidera

Tłuchowia Tłuchowo w czwartej kolejce B-klasy straciła pierwsze punkty w sezonie. W wyjazdowym pojedynku z Tęczą Topółka padł remis 3:3. Nasz zespół pozostaje jednak na pierwszym miejscu w tabeli.

Po trzech wygranych w trzech pierwszych kolejkach Tłuchowia objęła przodownictwo w tabeli B-klasy. Szczególnie cieszyło ostatnie zwycięstwo 4:2 nad mocnym zespołem z Osięcin. Na mecz z Topółką jechała jako faworyt. Ale wszystko zaczęło się od szybkiej straty bramki. Po pięciu minutach gospodarze prowadzili 1:0. Tęcza miała wyraźną przewagę, ale Tłuchowia zaczęła groźnie kontrować. Gdy bramkarz gospodarzy popełnił błąd i wybił piłkę przed siebie, dopadł do niej Obernikowicz i spokojnie skierował do bramki. Drugi gol dla gości padł w podobnych okolicznościach. Długą piłkę za linię obrony dostał Grabski, jego strzał obronił bramkarz, ale dobił ponownie Obernikowicz. Przed przerwą Tłuchowia zadała kolejny cios. Fantastycznego gola zdobył Krzemiński, który uderzeniem z ponad 30 metrów przelobował bramkarza gospodarzy. Do przerwy było 3:1 dla Tłuchowa.

Niestety, tak korzystnego wyniku nasza drużyna nie potrafi-

ła utrzymać. W drugiej połowie Tęcza zepchnęła tłuchowian do defensywy. Gospodarzom szybko udało się zdobyć kontaktową bramkę. Po kwadransie było już tylko 2:3. Sytuacje bramkowe Tęczy mnożyły się, lecz gospodarzom brakowało szczęścia. Wyrównanie padło dopiero po rzucie karnym, podyktowanym za niepotrzebny faul Rykaczewskiego na linii pola karnego. Do szczęścia zabrakło naszym zawodnikom siedmiu minut. Ostatecznie spotkanie zakończyło się remisem 3:3.

Tłuchowia ma 10 punktów i jest liderem B-klasy. Druga Lubienianka Lubień Kujawski ma 9 oczek, ale i mecz zaległy. W piątej serii gier dojdzie w Tłuchowie do meczu obu tych ekip.

Skład Tłuchowii: Witkowski – Olaszewski, Uczciwek, Zbrożek, Wilczyński (65' Rykaczewski) – Sielczak (35' Gapiński), Obernikowicz, Krzemiński (80' Lemański), Koprowicz, Sulkowski – Grabski.

(ak)

Piłka nożna

Piłkarki wciąż zadziwiają

Piłkarki z Wielgiego nie kazały nam długo czekać na pierwszą wygraną w historii występów w trzeciej lidze seniorek. W niedzielę pewnie pokonały Spójnię Women Białe Błota 3:0. Dwa gole zdobyła Natalia Stankiewicz, a ozdobą meczu było trzecie trafienie, które zaliczyła Magdalena Żebrowska.

Dziewczęta z Wielgiego pokazują, że bardzo poważnie zabrały się za piłkę nożną oraz że rozpędzają się z każdym kolejnym meczem. W pierwszej kolejce walczyły ambitnie, ale w końcówce opadły z sił i przegrały 1:4. W drugiej zdobyły pierwszy w historii punkt, bo zremisowały w Pruszcze Gdańskim. Ale kolejny rozdział w historii żeńskiej piłki nożnej napisały w minioną niedzielę. Na boisku w Teodorowie podejmowały Spójnię Women Białe Błota. Od początku inicjatywa była po ich stronie. Częściej utrzymywały się przy piłce i stwarzały zagrożenie pod bramką rywalek, a one rzadko próbowały kontrować.

Przyjezdne opierały się gospodyniom niespełna dwadzieścia minut. Gdy do rzutu wolnego podeszła Natalia Stankiewicz i mocnym kopnięciem z 20 metrów posłała piłkę w światło bramki, kibice cieszyli się z pierwszego gola miejscowych. Ale to nie wszystko w pierwszej połowie. Po rzucie rżnym i zagranu ręką w polu karnym jednej z zawodniczek Spójni, sędzia podyktował jedenastkę. Pewnym egzekutorem ponownie okazała się Stankiewicz. Po pierwszej połowie UKS Mustang

prowadził 2:0.

Podopiecznym Michała Ziemińskiego nie przeszkadzało przenikliwe zimno. Mimo twardej walki, na ich twarzach często gościł uśmiech, czuły zbliżającą się wygraną. Trener ciągle pokrzykiwał zza linii bocznej, ustawiając swe zawodniczki. Gdy już rywalki doszły pod bramkę UKS-u, dobrymi interwencjami popisywała się Oliwia Mizak, bramkarka Mustanga. Ale prawdziwą ozdobą był trzeci gol dla zespołu z Wielgiego. Magdalena Żebrowska przejęła piłkę w środku pola. Sama ograła trzy zawodniczki Spójni, wpadła w pole karne, położyła bramkarkę i niemal wjechała z piłką do pustej bramki. To trafienie wywołało szczególną euforię kibiców. Rywalki do końca nie zdołały już

poważnie zagrozić naszej drużynie. UKS Mustang zwyciężył 3:0. Z czterema punktami zajmuje piąte miejsce w tabeli trzeciej ligi. W następnej kolejce zagra w Toruniu z TMLKS Cergią, która dotychczas przegrała wszystkie mecze.

Skład UKS Mustang Wielgie: Oliwia Mizak - Zuzanna Jaskółka (40' Agata Paszyńska), Natalia Stankiewicz, Anna Żebrowska, Anita Maćkiewicz - Kinga Marchlewska (75' Dominika Zagórska), Paulina Szczepaniak, Angelika Stankiewicz, Daria Długołęcka (70' Paulina Kurowska) - Nikola Długołęcka (70' Aleksandra Kamińska), Magdalena Żebrowska. Ponadto: Marta Andrzejewska, Ewelina Leśniewska.

Andrzej Korpalski



Było wiele walki, szczególnie w środku pola

REKLAMA



MATERIAŁ SIEWNY ROŚLIN ROLNICZYCH
SZEROKI ASORTYMENT
NAJLEPSZYCH ODMIAN

ZBOŻA OZIME
wysokiej jakości materiał siewny!

PSZENICA OZIMA

ADAGIO, ARKADIA, ASTORIA, BAMBERKA, BARROKO, BELENUS, BOGATKA, KOHELIA, KRIS, LEGENDA, MARKIZA, MEWA, NARIDANA, NATULA, OPERETKA, RAPSODIA, SAILOR, TONACJA

PSZENICA ORKISZ DIVIMAR

PSZENŻYTO OZIME

ALGOSO, ALIKO, BOROWIK, BORWO, CONSTANT, CYRKON, FREDRO, GNIEWKO, MIKADO, PIKMEJ, TULUS, TWINGO, WIARUS

ŻYTO OZIME

ARMAND, DARAN, DOMIR, HERAKLES, PASTAR, STANKO

JĘCZMIEN OZIMY

GRACIOSA, KWS MERIDIAN, LOMERIT, SEDUCTION, SOULEYKA

ZAPRASZAMY DO NASZYCH MAGAZYNÓW:
Kotomierz, gm. Dobrcz, tel. 52 381 92 20
Turzno k/Torunia, tel. 505 044 93

WWW.ROLNAS.COM.PL TEL. 52 376 98 10

Tenis

LZS przegrywa, honor ratują rezerwy

Trzecia kolejka rozgrywek trzeciej ligi tenisa stołowego nie przyniosła punktów LZS-owi Jastrzębie, który nadal ma zerowy dorobek w nowym sezonie. Tym razem Jastrzębie uległo 1:8 Piastowi Łasin. Swój mecz wygrały za to w szóstej lidze rezerwy LZS-u.

Po porażkach z ekipami z Torunia oraz Solca Kujawskiego zawodnicy i kibice z Jastrzębia li-

czyli, że pierwsze punkty uda się

zdobyc w potyczce z ekipą Piasta Łasin. Niestety, prawda okazała się inna i rywale rozbili naszą drużynę aż 8:1. Tym samym po trzech meczach LZS pozostaje z zerowym dorobkiem. W tej chwili jastrzębianie zajmują dziesiąte miejsce w gronie jedenastu zespołów trzeciej ligi. Już w sobotę LZS podejmie u siebie drugi zespół Olimpij Grudziądza. I tutaj o punkty będzie trudno, bo rywal to czołowy zespół ligi, ale kiedyś trzeba zacząć wygrywać. Może teraz?

Lepiej radzą sobie rezerwy LZS-u, które występują w szóstej lidze. Składający się głównie z młodych tenisistów zespół w swoim pierwszym meczu pokonał bez straty punktu PKS Arka Grązewy. W drugiej grze już tak łatwo nie było, ale ponownie udało się wygrać. Ostatecznie LZS II pokonał 8:6 KS Koronowo. Dzięki temu nasz zespół jest wiceliderem tabeli. Następną kolejkę w szóstej lidze zaplanowano dopiero na 12 października.

(ak)

OGŁOSZENIE PŁATNE

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WIELGIE o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wielgie

Na podstawie art. 11 pkt 10 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t. j. Dz. U. z 2013 r. poz. 647 ze zm.) w związku z Uchwałą Nr XXXVII/245/10 Rady Gminy Wielgie z dnia 26.02.2010 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wielgie w dniach od 07.10.2013 r. do 30.10.2013 r. w siedzibie Urzędu Gminy Wielgie, ul. Starowiejska 8, 87 – 603 Wielgie, pok. nr 8 w godzinach 730 – 15 30.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Wielgie rozwiązaniami odbędzie się w dniu 18.10.2013 r. w siedzibie Urzędu Gminy Wielgie, ul. Starowiejska 8, 87 – 603 Wielgie, pok. nr 20 o godz. 1100.

Osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi dotyczące projektu studium w terminie do dnia 25.11.2013r.

Piłka nożna

Niespodziewana porażka

Przypadłość Wisły Dobrzyń po raz drugi dała o sobie znać podczas spotkania na własnym boisku. Podopieczni trenera Mariusza Kołodziejskiego do meczu ze Zgodą Chodecz przystępowali w roli wyraźnego faworyta. Niestety, przegrali 2:4.

Wisła miała i nadal ma się liczyć w rozgrywkach A-klasy. W klubie mówią otwarcie, że interesuje ich pierwsza piątka. Kibice liczą być może nawet na więcej. Ale jeśli coś się diametralnie nie zmieni, te plany trzeba będzie mocno zweryfikować. W bieżących rozgrywkach Wiślanicy rozgrywali fatalne mecze, ale później potrafili zatrzeć złe wrażenie. Sporo bramek tracili przez błędy bramkarzy i gdy jedno dobre spotkanie rozegrał nowy golkeeper Michał

Szychulski, zanosilo się na koniec problemów. Ale nic z tych rzeczy.

Po tym jak Wisła dostała sromotne lanie w Służewie, gdzie przegrała 1:6, mało kto dopuszczał myśl, że w potyczce ze Zgodą Chodecz gospodarze nie zdobędą kompletu punktów. A jednak. Już do przerwy goście prowadzili niespodziewanie 2:1. Bramkę dla Wisły zdobył Piotr Dzierżanowski. Nadzieje na odrobienie strat były spore, bo na początku drugiej odsłony wyrównał Mateusz Haba-

siński. Niestety, kolejne błędy wykorzystwała Zgoda, która najpierw zdobyła trzeciego gola, a w samej końcówce z karnego strzeliła na 4:2. Wisła przegrała drugi mecz u siebie i czwarty w sezonie w ogóle. Z 10 punktami zajmuje dopiero dziewiąte miejsce w tabeli. W najbliższej kolejce piłkarzy z Dobrzyń czeka wyjazd do Lubrańca na mecz z MGKS-em, który zajmuje w tabeli czwarte miejsce.

(ak)

Piłka nożna

Druga wygrana Popowa w B-klasie

LZS Orion Popowo jest jedynym męskim zespołem seniorów z regionu lipnowskiego, który w miniony weekend wygrał swój mecz. W derbach pokonał Wiślanina Bobrowniki 2:0. Bramki padły dopiero w ostatnich minutach meczu.

Na boisku w Wichowie spotkały się zespoły będące w zgoła odmiennych nastrojach. LZS Orion w dwóch meczach zgromadził trzy punkty za efektowne 6:0 z pierwszej kolejki. Wprawdzie przegrał potem 1:3 we Włocławku, ale fani z Popowa mogli być zadowoleni. Wiślanin wręcz przeciwnie. W trzech meczach zdobył wprawdzie dwa gole, ale stracił aż 19! To sprawiło, że zamykał ligową tabelę. W derbowym pojedynku zdecydowanym faworytem byli więc gospodarze. Mimo dobrych okazji m. in. Chylińskiego i Samodulskiego, miejscowym nie udało się pokonać bramkarza Wiślanina. Rywale ograniczali się do obrony i w pierwszej odsłonie przyniosło to efekt. Do przerwy był bezbramkowy remis.

Druga połowa rozpoczęła się od ataków miejscowych, ale niespodziewanie to goście jako pierwsi poważnie zagrozili bramce rywala. Wiślanin miał dwie doskonałe okazje. Najpierw w sytuacji sam na sam z napastnikiem gości lepszy był bramkarz Oriona. Następnie, po sprytnym wrzucie w pole karne z rzutu wolnego i kopnięciu piłki przez kolejnego gracza z Bobrownik, futbolówka spadła na poprzeczkę. Dopiero to obudziło gospodarzy. Trener wprowadził na boisko rezerwowego Arkadiusza Szarłata, który za chwilę ładnym podaniem uruchomił Kotarskiego. Ten z bliska zdobył pierwszego gola. Bramka dodała otuchy Orionowi, który jeszcze śmielej zaatakował. Wspominany Szarłat szczęśliwie zdobył drugiego gola i ustalił wynik meczu na 2:0.

Dla Wiślanina był to bez wąt-

pienia najlepszy mecz w sezonie, ale punktów nie przyniósł. Po czterech kolejkach brak oczek na koncie i bilans bramkowy 2:21 musi w Bobrownikach martwić. LZS Orion z sześcioma punktami jest piąty. Popowo w najbliższy weekend zagra o punkty z Kujawiakiem

Kruszyn. Wiślanin pauzuje.

Skład Oriona: Rutkowski – Mróz, Bącela, Wiśniewski, Kantorski (Kliński) – Frątczak, Szymański, Raus (Literski), Kotarski – Chyliński (Szarłat), Samodulski (Sławiński).

Tekst i fot. (ak)



Orion częściej gościł na połowie Wiślanina



Nie brakowało poświęcenia



Mecz obserwowali kibice

Piłka nożna

Mień prawie na dnie

Szóstą porażkę w ósmym meczu czwartej ligi ponieśli piłkarze lipnowskiego Mienia. Tym razem ulegli na własnym boisku 2:3 Gromowi Osie. Katem naszego zespołu okazał się napastnik gości, który strzelił wszystkie trzy gole.

Piłkarzom z Lipna nie wiedzie się w bieżących rozgrywkach. Chwile radości przeżywali tylko raz, kiedy po niezłym meczu pokonali u siebie 2:1 Piastę Złotniki Kujawskie. W ośmiu meczach zdołali jeszcze raz zremisować. O większości pozostałych pojedynków chcieliby szybko zapomnieć.

W ósmej kolejce ponownie nie byli faworytem, bo ekipa Gromu Osie to czołowy zespół czwartej ligi. Po 45 minutach goście prowadzili na stadionie imienia Wiesława Witeckiego już 2:0. Ale gospodarze podjęli walkę. Najpierw kontaktowego gola zdobył Serafin. Nasz zespół było jeszcze stać na doprowadzenie do remi-

su. Na 2:2 strzelił Kępiński. Niestety, ostatnie słowo należało do napastnika Gromu, Piskorskiego, który zdobył swoją trzecią bramkę i ustalił wynik meczu na 2:3.

Po tym spotkaniu Mień zajmuje piętnaste miejsce w tabeli w gronie szesnastu ekip. W ośmiu meczach zebrał cztery punkty, przy bilansie bramkowym 8:31. Nasza drużyna ma najgorszą obronę w czwartej lidze. O poprawienie bilansu powinno być przynajmniej teoretycznie łatwiej, bo w najbliższy weekend lipnowianie zagrają z Krajną Sępólno Krajeńskie, która do tej pory zdobyła dokładnie tyle samo punktów, co nasza drużyna.

(ak)

Karate

Wywalczyli sześć medali

Początek sezonu przyniósł pierwsze sukcesy lipnowskich karateków. Tym razem spisali się najmłodszy adepci tej sztuki walki, przywożąc z międzynarodowych zawodów sześć krążków.



Olszewski wraz ze swoimi podopiecznymi

W IX Międzynarodowym Turnieju Karate Kyokushin w Świnoujściu wystartowało sześciu zawodników z Lipnowskiego Klubu Kyokushin Karate. Łącznie zdobyli oni aż 6 medali: 2 złote (Szymon Majewski w kumite oraz kata chłopców 10-11 lat), 2 srebrne (Oliwia Góreczna w kumite dziewcząt 8-9 lat, Magda Starczew-

ska w kata dziewcząt 10-11 lat) i 2 brązowe (Oliwia Góreczna w kata dziewcząt 8-9 lat, Artur Kręgiel w kata chłopców 10-11 lat).

W turnieju wzięło udział ponad 200 zawodników z 26 ośrodków. LKKK drużynowo uplasował się na czwartym miejscu.

(ak),

fot. nadesłane



Prezes LKKK Paweł Olszewski odebrał puchar za czwarte miejsce drużynowe

Piłka nożna

Jeden punkt, trzy mecze

Bezbramkowy remis ze Wzgórzem Raciążek przyniósł Wichrowi Wielgie jedyny punkt w ostatnich trzech kolejkach ligowych. Nasza ekipa przegrała dwa spotkania: z Cukrownikiem Fabianki oraz Sadownikiem Waganiec i spadła na ostatnie miejsce w tabeli.

W pierwszej połowie meczu z Raciążkiem gra toczyła się głównie w środku pola. W ekipie Wichra brakowało piłkarza, który przytrzymałby futbolówkę i celnie podał kolegom. Trener Wasielewski znowu krzychał na swoich zawodników, ale ci nie umieli wymienić kilku dokładnych podań. Goście próbowali głównie gry z kontry, ale obyło się bez klarownych sytuacji dla nich. Kibice w pierwszych 45 minutach nie oglądali żadnej bramki. Po przerwie niewiele się zmieniło. Wicher próbował, ale zupełnie bez pomysłu. Efektów nie przynosiły też stałe fragmenty gry. Goście z rzadka próbowali się odgryzać przez kontry skrzydłami. Trener Wielgiego wymieniał skład, wchodzili Paweł Krzeszewski, Marczewski, Komorowski i Arkadiusz Paszyński. Niewiele to jednak dało. W końcówce Wicher widząc, że meczu nie uda się wygrać, cofnął się, broniąc choćby punktu. Niedokładność w grze i brak lidera w środku nie pozwoliły na zdobycie choćby jednej bramki. Mecz zakończył się sprawiedliwym remisem 0:0.

W następnej kolejce Wicher udał się do Chełmicy na mecz z Cukrownikiem Fabianki. Było to kolejne ważne spotkanie, bo rywal plasował się w dolnej części tabeli.

Siatkówka

W Tłuchowie żyją siatkówką

Tradycyjnie już wrzesień w Tłuchowie stoi pod znakiem siatkówki. Dla miłośników tej dyscypliny sportu UKS TOP organizuje turnieje.

Pierwszy z nich odbył się w niedzielę, a do rywalizacji stanęły panie. Pięć drużyn grało systemem każdy z każdym. Niepokonany okazał się zespół w składzie: Katarzyna Jankowska, Dorota

I zaczęło się bardzo dobrze, prowadzenie zdobył Jacek Krzeszewski. Gdy na 2:0 podwyższył Dominik Żdziebłowski, goście poczuli, że zdobędą trzy punkty. I ta pewność siebie ich zgubiła, bo rywale wzięli się za odrabianie strat. Do przerwy zdobyli wprawdzie tylko jednego gola i Wichar prowadził 2:1, ale prawdziwa klęska wydarzyła się w drugiej połowie. Rywale wbili trzy gole, nasz zespół ani jednego i kolejna ligowa porażka stała się faktem. Wichar przegrał 2:4.

W minioną sobotę nasza drużyna pojechała na bardzo trudny teren, do Wagańca, na mecz z Sadownikiem, czyli czołową ekipą A-klasy. Do przerwy miejscowi prowadzili 1:0. Ale piłkarzy z Wielgiego stać było na wyrównanie. Gola zdobył Michał Marcinkowski. Gdyby jego

koledzy byli skuteczniejsi, mogła zdarzyć się niespodzianka. Niestety, sytuację marnował m. in. Żdziebłowski, zaś rywale zdołali ukarać Wichra za nieskuteczność. Zdobyli jeszcze jedną bramkę i wygrali 2:1. Gra była lepsza od wyniku, ale punktów ponownie nie udało się zdobyć. Wichar spadł na ostatnie miejsce w tabeli. Po ośmiu meczach ma tylko cztery punkty na koncie. Pewnym pocieszeniem może być dobra gra w Pucharze Polski, tutaj zespół z Wielgiego przeszedł już dwie rundy, ogrywając wyżej notowane drużyny. Już po zamknięciu wydania CLI Wichar zagrał w trzeciej rundzie okręgowej ze Startem Radziejów. Relacja z tego meczu w kolejnym wydaniu.

Tekst i fot. (ak)



Ibrahim Tandijogra często wyjmując piłkę z siatki

Żeglarsstwo

Najlepszy sezon w historii DKŻ

W Górkach Zachodnich zakończyły się Mistrzostwa Polski w żeglarskich klasach olimpijskich. W najbardziej interesującej nas klasie RSX wystartowało czterech zawodników pochodzących z Dobrzynia nad Wisłą.



Na MP w czołówce uplasował się Radosław Furmański, na zdjęciu z nr 28

Maciej Kluszczyński oraz bracia Dawid i Radosław Furmańscy reprezentowali Dobrzyński Klub Żeglarski, zaś ich trener Michał Przybytek wystartował jako zawodnik AZS AWFIS Gdańsk. W trakcie zawodów rozegrano 10 wyścigów w pełnej skali wiatru. Bardzo dobrą formę potwierdził Radosław Furmański, który zajął 5. miejsce, a w kategorii młodzieżowców zdobył brązowy medal, przegrywając tylko ze starszymi kolegami. Dawid Furmański był ogólnie 9. i 5. jako młodzieżowiec. Maciej Kluszczyński uplasował się na 12. pozycji wśród seniorów i na 8. wśród młodzieżowców. Michał Przybytek, dla którego był to prawdopodobnie ostatni start w klasie RSX, zajął 8. miejsce.

Podczas MP ustalono zasa-

dy pracy z kadrą narodową na rok 2014. Skład reprezentacji Polski zostanie podany na początku grudnia, ale na pewno nie zabraknie w niej miejsca dla Radosława Furmańskiego i Macieja Kluszczyńskiego. Trener naszego klubu został wyznaczony do przeprowadzenia przygotowań i startu w Mistrzostwach Europy Juniorów w przyszłym roku.

Wszyscy zawodnicy Dobrzyńskiego Klubu Żeglarskiego startujący w mistrzostwach zdobyli punkty w systemie sportu młodzieżowego. Łącznie to 46 oczek. Całoroczny dorobek powinien zamknąć się sumą około 130 punktów, co będzie najlepszym wynikiem w historii klubu.

(ak),

fot. nadesłane

Rekreacja

12 kilometrów z kijkami

W ubiegłą sobotę Dobrzyńskie Centrum Sportu i Turystyki zorganizowało kolejny rajd nordic walking. Tym razem uczestnicy wyprawy odwiedzili Zieloną Dolinę w Brudzeńskim Parku Krajobrazowym.



Miłośnicy nordic walking podczas wyjątkowej wyprawy

W sobotni poranek grupa miłośników marszu z kijkami wyruszyła w 12-kilometrową trasę z Janoszyc koło Brudzenia Dużego w kierunku Łukoszyna. Leśne ścieżki, świeże powietrze i sprzyjająca pogoda sprawiły, że grupa zapaleńców z Dobrzynia nad Wisłą z łatwością pokonywała kolejne kilometry. Otuchy dodawały im pozytywne reakcje mieszkań-

ców, którzy gratulowali pomysłu na aktywne spędzanie wolnego czasu, a nawet bili brawo. Po około 2-godzinny marszu wszyscy dotarli do ośrodka Zielona Dolina w Janoszycach, gdzie każdy mógł posilić się kielbaską z grilla i przy wspólnym stole podzielić się wrażeniami z rajdu.

(ak),

fot. nadesłane



Zawodniczki przede wszystkim dobrze się bawiły