

**Lipno****NCL szykuje się do startu**

Na targowisku miejskim trwają zarówno prace budowlane i wykończeniowe jak i handel w nowych obiektach oraz na straganach. W przyszłym miesiącu do użytku oddany zostanie pierwszy, duży obiekt handlowy

➤ str. 2

Skępe**Ruszył remont hali przy MZS**

Przetarg wygrała spółka Revbud z Torunia. Remont hali sportowej przy Miejskim Zespole Szkół będzie kosztował 3 mln złotych, a prace potrwać do 15 listopada

➤ str. 3

Powiat**Dożynkowy rozkład jazdy**

Od najbliższego weekendu rozpoczną się imprezy dożynkowe. Sprawdź co i kiedy będzie się działo w poszczególnych gminach

➤ str. 5

Gmina Chrostkowo**Nie chcą anteny**

W Janiszewie miał stanąć maszt sieci telefonii komórkowej. Niektórzy mieszkańcy są temu przeciwni. Obawiają się, że stacja będzie szkodliwa dla ich zdrowia

➤ str. 6

Gmina Kikół**Klasztor w Trutowie ma już 300 lat**

Znany nie tylko w powiecie lipnowskim, ale i w całym kraju klasztor oo. Karmelitów kończy w tym roku 300 lat. Z tej okazji w sobotę odbyła się wyjątkowa uroczystość

➤ str. 8

CZWARTEK

10 SIERPNIA 2017

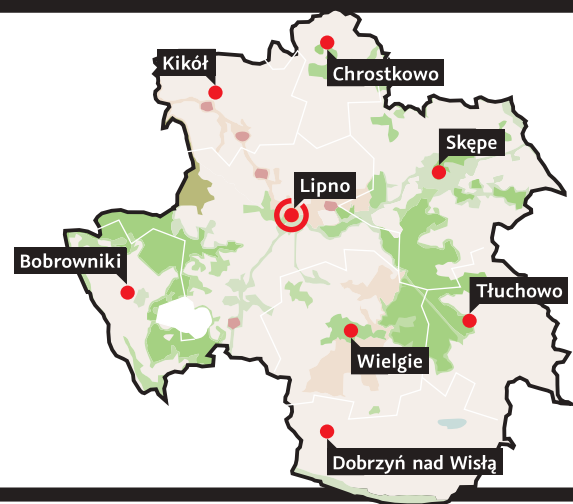
ISSN: 1689-8664

1,99 zł

w tym 5% VAT

nr 32/2017 (439)

CLI



TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

Zrobili sobie basen z fontanny

SKĘPE ➤ Dla niektórych fontanna w centrum miasta to miejsce zabaw, a nawet kąpeli. Ale niewłaściwe korzystanie z wodotrysku jest niebezpieczne dla zdrowia. Ratusz próbuje z tym walczyć



Fontanna ze słynnym dla miasta i gminy koziołkiem jest niewątpliwym symbolem nie tylko Rynku, ale także całego Skępego. Ma cieszyć oko i uprzyjemniać chwile

relaksu mieszkańcom i gościom miasta. Zlokalizowana pośrodku ukwieconego skwerku, wśród licznych ławeczek i tablic (z wizerunkami nieistniejących miejscowych

zabytków) zwanych „muzeum na powietrzu” jest niestety obiektem zabaw, a nawet mycia czy kąpeli.

Apel do mieszkańców i gości

– Jakość wody wypływająca z fontanny miejskiej nie podlega kontroli sanitarnej i nie jest badana przez inspekcję sanitarną, ponieważ fontanna nie jest kąpieliskiem czy ujęciem wody pitnej, a jedynie elementem architektury naszego Rynku pełniącym funkcję ozdobną – przypomina w wydanym apelu burmistrz Skępego Piotr Wojciechowski. **dokończenie na str 31**

Lipno

Wpadła pod pociąg

Dziewczyna trafiła do szpitala z poważnymi obrażeniami. Do wypadku doszło, bo szła z koleżanką po torowisku w Lipnie.



Do dramatycznego zdarzenia doszło w piątek po godzinie 18.00. Przez Lipno przejeżdżał pociąg relacji Sierpc-Toruń. Gdy skład wyjechał z załuki, maszynista zobaczył dwie idące torowiskiem osoby.

– Maszynista nie miał wiele czasu na reakcję. Natychmiast zaczął hamować i dawać ostrzegawcze sygnały dźwiękowe, ale

jedna z nastolatek nie odsunęła się. Mieszkanka Lipna trafiła do szpitala z poważnymi obrażeniami – mówi Małgorzata Małkińska z KPP Lipno.

Do potrącenia doszło kilkadziesiąt metrów przed przejazdem na ul. Polnej. Policja wyjaśnia dokładne przyczyny zdarzenia.

(ak)

fot. KPP Lipno
REKLAMA


Rondo
HOTEL

DRZWI OTWARTE
W NOWEJ SALI BANKIETOWEJ
12-13.08 ZAPRASZAMY
od 11.00 do 16.00
SPRAWDŹ OFERTĘ BRANŻY ŚLUBNEJ



Nowe Centrum Lipna szykuje się do startu

LIPNO ➤ Na targowisku miejskim trwają równocześnie zarówno prace budowlane i wykończeniowe jak i handel w nowych obiektach oraz na straganach. W przyszłym miesiącu do użytku oddany zostanie pierwszy, duży obiekt handlowy. – 23 września odbędzie się uroczyste otwarcie NCL – informuje wiceprezes spółki PUK Mariusz Prądyński



Popularne targowisko miejskie w ciągu roku zmieniło swoje oblicze. A to dopiero półmetek prac bo mimo, że od grudnia piekarze sprzedają pieczywo w nowoczesnych punktach, od stycznia funkcjonuje w tym miejscu przystanek autobusowy przewoźnika powiatowego, a we wrześniu do nowego pawilonu wprowadzą się kupcy, to prace będą trwały jeszcze rok i na terenie NCL będzie przybywać kolejnych obiektów i infrastruktury.

Uroczystość we wrześniu

– Chociaż pogoda troszkę nas wstrzymywała, zwłaszcza przy dachu, to prace cały czas trwają i planujemy na 23 września uroczyste otwarcie – zdradza wiceprezes spółki PUK Mariusz Prądyński. – Klucze do obiektów uda się na pewno przekazać, ale dzierżawcy zgłaszają nam, że będą potrzebowali więcej czasu choćby na umeblowanie swoich obiektów, wyłożenie towaru, przygotowanie do obsługi klientów. Może się więc tak zdarzyć, że faktycznie obiekty dla klientów będą dostępne pod koniec września, czyli nieco później niż uroczyste otwarcie i przekazanie kluczy.

Zgodnie z planem

A to oznacza, że wszystko przebiega zgodnie z planem usta-

lonym dwa lata temu przez właściciela terenu – spółkę miejską Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych. Przypomnijmy, że prawie dwa lata temu, we wrześniu 2015 roku, prezes Marcin Kawczyński spotkał się na pierwszych konsultacjach z kupcami pracującymi na targowisku miejskim i osobami zainteresowanymi współpracą z Nowym Centrum Lipna po tym jak 26 sierpnia 2015 roku spółka PUK kupiła od ratusza teren targowiska miejskiego. Najemcy lokali składali deklaracje, chociaż na początku emocji też nie brakowało. Bo wszystko co nowe wydaje się ryzykowne. Kupcy pracujący na popularnym lipnowskim targowisku obawiali się wysokich cen, odstraszenia klientów ceniących tradycję, itd. Szybko okazało się, że miejsc w NCL ubywało jak ciepłych bułek. Pomysłodawca NCL i nowy właściciel targowiska zaplanował centrum i przystąpił do realizacji planu.

– Wszystkie prace przebiegają dotychczas zgodnie z planem – mówi wiceprezes Prądyński. – Szyki popsuła pogoda tylko przy montażu dachu, okien dachowych bo wiadomo, że tego podczas ulew robić nie sposób. Teraz nadrobimy to na pewno i 23 września oficjalnie otworzymy

Nowe Centrum Lipna. Szczegółowe informacje dotyczące tego wydarzenia będziemy znali pod koniec sierpnia.

Początek rok temu

1 września 2016 roku PUK ruszyło z budową. W pierwszej części NCL, od ulicy 3 maja, powstały obiekty z pieczywem. Po ich wykonaniu budowlancy weszli dalej. Prace prowadzone są etapami tak, by handel cały czas na naszym targowisku się odbywał. Kupcy będą tylko sukcesywnie zmieniać swoje miejsca aż do momentu, kiedy otrzymają do użytkowania nowe obiekty. Wtedy już władze spółki informowały, że we wrześniu 2017 roku powstanie pierwszy duży obiekt, a we wrześniu 2018 roku gotowe ma być Nowe Centrum Lipna. Umowy zostały wówczas podpisane, miejsca wybrane przez handlujących, a pracownicy PUK-u wiedzieli, kto z dotychczasowych kupców chce dalej na targowisku pracować.

– Oddaliśmy już do użytku tzw., domy chleba, czyli te małe budki z przodu Nowego Centrum Lipna – przypomina Mariusz Prądyński. – Kończymy obecnie halę i 23 września oddamy klucze najemcom.

Była wizytacja

Pod koniec czerwca budowę NCL wizytował burmistrz Paweł Banasik, obiekt mogli obejrzeć też najemcy. Efekt jest zadowalający. Handel cały czas trwa. Powodów do narzekań nie mają obecnie ani kupcy, ani klienci. W NCL będzie miejsce dla każdego, nie tylko dla osób handlujących w stacjonarnych obiektach. Dostępne będą też wiaty dla sprzedawców, miejsca do handlu w odpowiednich sektorach pod własnymi namiotami.

W centrum wszystko będzie uporządkowane, sektorowane na miejsca sprzedaży żywności, jajek, warzyw, itd. Precyzować to będzie regulamin.

W NCL będzie plac zabaw dla dzieci z animatorem, toalety (również przystosowane dla osób niepełnosprawnych i kobiet z dziećmi wymagającymi przewijania), parking, restauracja, centrum monitoringu z co najmniej jednym pracownikiem (być może monitoringu dla całego miasta, ale to zależy od woli ratusza i spółdzielni mieszkaniowych), myjnia bezdotykowa.

Będą m. in. duże sklepy

Na 1200 metrach będzie działał market budowlano-przemysłowy, na 1000 metrach spożywczy, na 200 metrach meblowy. Będzie apteka, jest już przystanek autobusowy transportu powiatowego. Godziny pracy przedsiębiorców działających na terenie NCL będzie normował regulamin. Szczegóły poznamy za jakiś czas, ale wiadomo już, że na pewno nie będą to godziny dotychczas uznawane za targowe. Chodzi o to, żeby było ono rzeczywistym handlowym, usługowym i rekreacyjnym centrum miasta i dlatego ma być dostępne w godzinach popołudniowych także.

– Nie możemy oczywiście wprowadzić obowiązku pracy do np. godziny 19.00 dla wszystkich i tego nie zrobimy – zapewniał prezes PUK Marcin Kawczyński. – Dlatego część kupców pewnie nadal będzie pracowała tylko do 12.00. Myślę, że to będzie dotyczyć przede wszystkim handlujących pod wiatami. Obiekty zamknięte będą otwarte dłużej i to już będzie określone regulaminem, za którego złamanie będą wypowiadanie umowy najmu.

Nie tylko handel

Oprócz tradycyjnego handlu, ale prowadzonego w jednolitych i cieszących oko budynkach różnej wielkości lub w odpowiednio do tego przygotowanych miejscach

na wolnej przestrzeni, odbywać się będą w NCL targi wystawienicze, akcje promujące regionalną kulturę i tradycję, zdrową żywność, koncerty zespołów ludowych, festyny tematyczne skupiające np. wytwórców chleba, masła czy wędlin tradycyjnymi, domowymi metodami.

Właściciel, czyli spółka PUK będzie wydawała gazetkę promocyjną NCL, w której każdy kupiec będzie mógł przedstawić swoją ofertę. Zadbą o bezpieczeństwo, obiekt ubezpieczy, wyposaży w kamery monitorujące, wreszcie zapewni dogodny dojazd z drogą, którą będzie można dojechać do ulicy Cegielnej i ulicy Łącznej.

Zgodnie z projektem w NCL znajdzie się efektowna restauracja, toalety, wypożyczalnia dla rowerów, myjnia, parking, ławeczki, lampy oświetleniowe, zieleń i oczywiście obiekty handlowe różnej wielkości. Każdy punkt będzie wyposażony w wodę zimną i ciepłą, energię elektryczną, ogrzewanie, kanalizację sanitarną, toaletę. Obiekty będą spełniały standardy sanitarne i techniczne. NCL nie będzie ogrodzone. Witryny nie będą posiadały rolet ani krat.

Budowa za 10 mln zł

Właściciel NCL zapewnia, że nie tylko zachowa klimat targowiska, ale i stworzy miejsce wyjątkowe i niepowtarzalne. Na starcie inwestycji prezes Kawczyński zdradzał nam, że liczy na zwrot kosztów w ciągu 10-12 lat. Wszystkim będzie więc zależało na powodzeniu przedsięwzięcia. PUK za sam teren zapłacił ratuszowi ponad 1,2 mln złotych. Koszt budowania NCL w planach oscylował na około 10 mln złotych. Pod koniec 2018 roku plany zamieniać się w Nowe Centrum Lipna, ale już we wrześniu 2017 roku, czyli za miesiąc NCL otworzy oficjalnie swoje drzwi. Relację opublikujemy w CLI. Do tematu będziemy sukcesywnie wracać.

Tekst i fot. LiJ

Lipno

97. rocznica Cudu nad Wisłą

15 sierpnia samorządowcy miasta, gminy i powiatu oraz mieszkańcy uczczą 97. rocznicę Cudu nad Wisłą. Główne uroczystości odbędą się przy Pomniku Niepodległości w parku miejskim po godzinie 11.00.

We wtorek 15 sierpnia w Lipnie odbędą się uroczyste obchody święta Wojska Polskiego, 97. rocznicy Cudu nad Wisłą oraz uroczystość wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Świętowanie rozpocznie się o godzinie 10.00 mszą odprawianą w intencji ojczyzny w kościele pod wezwaniem WNMP przy ulicy Piłsudskiego. Po wspólnej modlitwie przedstawiciele samorząd-

dów, radni, poczty sztandarowe, mundurowi, przedstawiciele zakładów pracy oraz mieszkańcy przemaszerują ulicami miasta do parku miejskiego im. Gabriela Narutowicza.

Po uroczystym apelu uczestnicy złożą kwiaty pod pomnikiem. Zgodnie z lipnowską tradycją świętowanie nie kończy się w południe. Na godzinę 17.00 organizatorzy, czyli Miejskie Centrum Kultury w Lipnie i Urząd Miasta zapraszają wszystkich chętnych do altanki w parku miejskim na muzyczną grankę pod wymownym hasłem „Wakacyjne granie przy altance z zespołem Beata i Tomek”. Wstęp wolny. Relację z lipnowskich uroczystości opublikujemy w kolejnym numerze CLI.

skie Centrum Kultury w Lipnie i Urząd Miasta zapraszają wszystkich chętnych do altanki w parku miejskim na muzyczną grankę pod wymownym hasłem „Wakacyjne granie przy altance z zespołem Beata i Tomek”. Wstęp wolny. Relację z lipnowskich uroczystości opublikujemy w kolejnym numerze CLI.

TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO



Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (56) 493 41 50
e-mail: redakcja@wpr.info.pl
Redaktor naczelny:
Andrzej Korpalski
tel. 535 170 961
Dział reklamy:
tel. (56) 493 41 50
e-mail: reklama@wpr.info.pl

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 22
tel. (56) 493 41 50
Wydawca:
Wydawnictwo
Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
Druk:
GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5



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

Ruszył remont hali przy MZS

SKĘPE ▶ Przetarg wygrała spółka Revbud z Torunia. Remont hali sportowej przy Miejskim Zespole Szkół w Skępem będzie kosztował 3 mln złotych, a prace potrwać do 15 listopada. – Już wiemy, że jedną trzecią kosztów pokryje dotacja z ministerstwa sportu – informuje Krzysztof Jaworski



– Przetarg został rozstrzygnięty, 2 sierpnia podpisaliśmy umowę – wyjaśnia Krzysztof Jaworski z Urzędu Miasta i Gminy Skępe. – W czwartek (3 sierpnia – red.) przekazaliśmy plac budowy, wydzielony został teren budowy i dojazdu do najważniejszych budynków, które nadal muszą normalnie funkcjonować.

Trzeci przetarg

Przypomnijmy, że 27 czerwca odbyło się otwarcie ofert w trzecim już przetargu na modernizację hali sportowej przy skępskiej szkole.

Złożone zostały dwie oferty: jedna z Torunia, druga ze Strzelna. Obie firmy po raz pierwszy złożyły oferty na wykonanie usług w naszym ratuszu, a ich oferty były tańsze od wcześniej składanych o prawie 600 tysięcy złotych. – Wygrała firma Revbud z Torunia, a koszt prac to 3 miliony 3 tysiące złotych – mówi Jaworski.

Skończą 15 listopada

Firma już zaczęła remont i jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem i umową, to 15 listopada uczniowie będą mogli ćwiczyć w zmodernizowanej i bezpiecznej hali sportowej.

Zakres robót do wykonania jest ogromny. Remont będzie miał na celu wzmocnienie konstrukcji całej hali sportowej, wymieniony ma być dach (czyli dolna i górna warstwa blachy wraz z ociepleniem), przemurowanie i termomodernizacja ścian szczytowej od strony jeziora, częściowe przemurowanie cokołu, kompleksowa wymiana posadзки, wykonanie podłogi, wymiana stolarki okiennej, kompleksowa wymiana instalacji elektrycznej i oświetleniowej oraz wymiana instalacji centralnego ogrzewania i wentylacji w celu poprawy komfortu termicznego tego obiektu.

Pomoc z ministerstwa

Ogromny jest też wydatek jak na możliwości skępskiego ratusza. Władze wystąpiły o dofinansowanie do Ministerstwa Sportu w ramach programu modernizacji infrastruktury sportowej na kwotę niespełna

miliona złotych i ubiegają się o częściowo umarzalną pożyczkę w Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na zadania związane z termomodernizacją tego obiektu. Zadania termomodernizacyjne zaplanowane do wykonania w skępskiej hali sportowej wycenione są na ponad milion złotych, a pożyczka wynosiłaby 885 tysięcy złotych.

Są już pierwsze dobre informacje finansowe. – Z informacji uzyskanych z ministerstwa wiem, że dofinansowanie w kwocie 963 tysięcy złotych otrzymaliśmy i w ciągu tygodnia będzie podpisanie umowy – informuje Krzysztof Jaworski. – Jedna trzecia kosztów zostanie więc pokryta z dotacji. Ponadto złożony przez nas wniosek o częściowo umarzalną pożyczkę do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na kwotę 885 tysięcy złotych prze-

szedł już pierwszy etap i teraz jest w dalszej ocenie formalnej.

Wyłączony rok temu

Przypomnijmy, że 15-letni obiekt sportowy został całkowicie wyłączony z użytkowania 9 sierpnia 2016 roku. Na 14-letnim wtedy obiekcie zawisły kartki z informacją: „Przebywanie w pobliżu hali grozi utratą zdrowia lub śmiercią!!!”. Ogólny stan techniczny hali skłonił Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego w Lipnie do wydania takiej decyzji. Szczegółowy opis usterek zawiera ekspertyza budowlana ale wiadomo, że w hali szwankuje zarówno konstrukcja obiektu jak i fundamenty, posadzki. Są rysy, pęknięcia. Bez remontu, zdaniem inspektora, hala nie mogła być użytkowana. Wszystko wskazuje na to, że najbliższe trzy miesiące zmienią na dobre ten stan rzeczy.

Tekst i fot. LiJ

Kikół

Karambol na dziesiątce

W piątek doszło do niebezpiecznego zdarzenia na drodze krajowej nr 10 w Kikole. To już kolejny incydent w miejscu gdzie prowadzony jest remont i ruch odbywa się wahadłowo.



Odkąd na dziesiątkę trwają prace, doszło tam do wielu wypadków i kolizji. Mimo wyraźnego oznakowania oraz osób kierujących ruchem lub sygnalizacji świetlnej

często nieuwaga kierowców powoduje zagrożenie. Podobnie wyglądała wczorajsza sytuacja.

Na remontowanym odcinku, od strony Kikoła, na czerwonym

świecie zatrzymało się ciężarowe iveco, którym jechał 54-latek z gminy Wielgie. Za nim stanął osobowy volkswagen kierowany przez 29-latkę z gminy Kikół. Niestety sprawcą zdarzenia był trzeci kierujący.

– Jadący za ww. pojazdami ciężarowy volvo nie zachował należytego odstępu od poprzedzającej osobówki i nie zdążył wyhamować. W wyniku tego uderzył w tył volkswagena, a ten siłą uderzenia wpadł na iveco – mówi Małgorzata Małkińska z KPP Lipno.

29-latka z auta osobowego trafiła do szpitala, na szczęście nie odniosła poważnych obrażeń. Wszyscy uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Policjanci zatrzymali prawo jazdy za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa na drodze 23-letniemu mieszkańcowi gm. Mińsk Mazowiecki kierującemu volvo.

(ak), fot. KPP Lipno

Chrostkowo

Za szybki, za wściekły...

Młody mieszkaniec gminy Chrostkowo zaledwie kilka miesięcy nacieszył się prawem jazdy, które zdobył w marcu br.

Na wyjątkowo nieprzepisowo jeżdżącego kierowcę policjanci z lipnowskiej drogówki trafili w środę (02.08) w okolicach Jastrzębia. Najpierw 19-latek minął z dużą prędkością nieoznakowany radiowóz. Funkcjonariusze chcieli zatrzymać forda focusa, więc włączyli sygnały uprzywilejowania.

– Kierowca nie reagował, a jadąc dalej popełniał kolejne wykroczenia. W obszarze zabudowanym miał na liczniku ponad 100km/h, wyprzedził inne auto w rejonie skrzyżowania, a poza obszarem zabudowanym prędkość prowadzonego przez niego auta doszła

do 153km/h – mówi Małgorzata Małkińska z KPP Lipno.

To nie koniec, bo podczas kontroli okazało się, że młodziśieniec nie miał przy sobie dokumentu prawa jazdy. Jakby tego było mało, stan techniczny forda pozostawiał wiele do życzenia. Za rozbity przedni reflektor oraz niesprawne światła policjanci zatrzymali dowód rejestracyjny auta.

Za znaczne przekroczenie prędkości w obszarze zabudowanym 19-latek straci prawo jazdy. Ponadto do sądu trafi wniosek o ukaranie mężczyzny za popełnione wykroczenia.

(ak)

REKLAMA

RUSZYŁA BUDOWA
TWOJEGO DOMU

OSIEDLE
ŻEROMSKIEGO
W LIPNIE

WWW.WIKSBUD-DEVELOPMENT.PL
TEL. 883 255 255

WIKSBUD
DEVELOPMENT

ZNAJDŹ NAS NA

Drugi budżet obywatelski

LIPNO ➤ Do 18 sierpnia grupy mieszkańców miasta w wieku powyżej 16. roku życia mogą zgłaszać swoje propozycje do zrealizowania w ramach budżetu partycypacyjnego. Władze Lipna na 2018 rok przeznaczyły na ten cel 100 tysięcy złotych

Potrzeb inwestycyjnych w naszym mieście jest wciąż dużo, a najlepiej o nich wiedzą sami mieszkańcy. I znowu, już po raz drugi, władze miasta oddają głos lipnowianom i 100 tysięcy złotych na wybrane przez nich do zrealizowania w 2018 roku przedsięwzięcie.

– Każdy z nas dba o swój okręg wyborczy, z którego został wybrany i warto pamiętać, że projekty naszych marzeń można realizować także w ramach budżetu obywatelskiego – przypominał podczas sesji absolutorijnej radny Wojciech Maciejewski i deklarował. – Ja będę taki projekt pisał.

Czas do 18 sierpnia

Teraz nadszedł czas na sformalizowanie pomysłów mieszkańców i radnych i zgłoszenie ich w ratuszu. Wnioski złożone do 18 sierpnia na specjalnych formularzach i poparte przynajmniej przez 15 mieszkańców

zostaną ocenione przez pracowników urzędu. Potem, we wrześniu mieszkańcy będą głosować. Projekt, który zdobędzie największą liczbę głosów lipnowian, zostanie zrealizowany w 2018 roku.

Budżet obywatelski spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem mieszkańców i radnych, dlatego władze Lipna zdecydowały się na kontynuowanie tej formy. A przypomnijmy, że rajcy w maju ubiegłego roku po raz pierwszy jednogłośnie przyjęli uchwałę intencyjną w sprawie budżetu partycypacyjnego. Powołany został zespół opracowujący zasady tworzenia obywatelskiej kasy, a mieszkańcy zgłaszali swoje propozycje inwestycyjne na rok 2017. Wpłynęło 15 projektów w pierwszym budżecie obywatelskim, głosowano nad 13.

– Do urn poszło 991 osób i wygrała większością 209 gło-

sów przebudowa ulicy Akacyjnej – przypomina burmistrz Paweł Banasik. – Inwestycja została już wykonana.

Różnorodne wnioski

Rok temu mieszkańcy wnioskowali o: utwardzenie 90 metrów kwadratowych dojazdu do śmietnika na osiedlu Ziemowita, przebudowę 180 metrowej drogi dojazdowej do przychodni stomatologicznej (od ulicy Sierakowskiego), odnowienie siedziby MOPS-u przy ulicy Włocławskiej (docieplenie ścian, remont dachu, wymiana grzejników), utwardzenie 150 metrów ulicy Akacyjnej (od skrzyżowania z ulicą Topolową do skrzyżowania z ulicą Klonową), utworzenie i ogrodzenie placu zabaw przy ulicy Komunalnej, zorganizowanie przeglądu piosenki, koncertów i wykładów w ramach festiwalu „Żołnierze niezłomni”, budowa ścieżki pieszo-rowerowej od ulicy Ogrodowej do

Parku Miejskiego (200 metrów), utworzenie siłowni zewnętrznej przy Szkole Podstawowej nr 3, oświetlenie ulicy Bukowej (od Klonowej do Okrzei), wykonanie chodnika po prawej stronie ulicy Słonecznej (od ulicy Kościuszki), budowa chodnika przy ulicy Planetarnej, pokrycie asfaltem jezdni i wykonanie chodnika z kostki przy ulicy Polarnej oraz budowę chodnika i wykonanie jezdni asfaltowej przy ulicy Kosmicznej.

Ze względów formalnych odpadł wniosek o wykonanie siłowni zewnętrznej przy ulicy Sierakowskiego (przy barakach), a z powodu wskazania błędnego zakresu oraz niedoszacowania kosztów zadania – budowa drogi asfaltowej z oświetleniem i oznakowaniem 250 metrów ulicy Leśnej.

Jakie projekty w tym roku zgłoszą mieszkańcy? Tego dowiemy się pod koniec sierpnia, a we wrześniu lipnowianie wybiorą najlepszy ich zdaniem.

Samorząd na tak

Przypomnijmy, że budżet obywatelski to jedna z zapowiedzi wyborczych Pawła Banasika. Już dzisiaj wiemy, że zafunkcjonował z powodzeniem wśród mieszkańców, a podczas sesji absolutorijnej o zaletach wprowadzenia budżetu partycypacyj-

nego jednogłośnie wypowiadali się radni. Ta formuła finansowania jest przejawem wspierania i upowszechniania idei samorządowej oraz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.

Teraz głos znowu mają mieszkańcy i, do 18 sierpnia, mogą zgłaszać swoje projekty inwestycyjne na 2018 rok. Ratusz na plany lipnowian przeznaczy w przyszłym roku taką samą kwotę jak w pierwszym budżecie partycypacyjnym, czyli 100 tysięcy złotych brutto. Każdy mieszkaniec może zgłosić (poprzeć) tylko jedną propozycję. Propozycję musi być uzupełniać lista poparcia co najmniej 15 mieszkańców miasta w wieku powyżej 16 roku życia.

– Formularz zgłoszenia projektu należy złożyć w wersji papierowej w sekretariacie UM do 18 sierpnia – wyjaśniają urzędnicy. – Zapraszamy do zapoznania się z zasadami budżetu partycypacyjnego oraz do składania formularzy zgłoszeń projektów. Wszystkie zasady i procedury w tym zakresie określa Regulamin Budżetu Partycypacyjnego Gminy Miasta Lipna na 2018 rok, który dostępny jest w urzędzie miejskim i na stronie internetowej ratusza www.umlipno.pl.

LIJ

Dobrzyń nad Wisłą

WOPR i policja patrolują rzekę

Wspólne patrole ratowników z Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Lipnie oraz policjantów z Dobrzynia nad Wisłą mają zapewnić bezpieczeństwo w rejonie Zalewu Włocławskiego.



Woprowcy regularnie zabezpieczają nie tylko jeziora w powiecie, ale także Wisłę w okolicach Dobrzynia. Na przystani gromadzą się osoby korzystające z różnych form rekreacji. Nie trudno tam spotkać wędkarzy, sporo jest różnego rodzaju łódek, nie brakuje też miłośników windsurfingu. Nad ich bezpieczeństwem czuwa lipnowski WOPR wspomagany przez miejscowych policjantów. W tym celu odbywają się patrole. W ostatnią niedzielę mieliśmy

okazję z bliska przyjrzeć się pracy takiej załogi.

– Przede wszystkim sprawdzamy uprawnienia sterników łódek i innych sprzętów pływających oraz ich trzeźwość. Pomagamy w sytuacjach, gdy np. taka jednostka ma problemy techniczne, zdarza się, że holujemy łódki do brzegu. Czuwamy nad bezpieczeństwem na odcinku 15 km od linii brzegowej, od strony Dobrzynia. Strona włocławska należy do tamtejszych służb – mówi Paweł

Gawroński z WOPR Lipno.

Niedzielny patrol przebiegał spokojnie. I takie z pewnością są ulubionymi dla ratowników, ale nie dlatego, że nie muszą nic robić tylko dlatego, że nikomu nie zagraża. Wypoczywający zarówno nad Wisłą jak i nad jeziorami muszą zawsze pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, stronić od używek i słuchać poleceń ratowników.

Tekst i fot. (ak)

Lipno

Bezrobotni zaparkują na Okrzei

Przy ulicy Okrzei, na wysokości Powiatowego Urzędu Pracy, powstała zatoczka parkingowa dla kilku aut. Ma to ułatwić życie petentom pośredniaka.



Problem z zaparkowaniem pojazdu przy urzędzie pracy lub w jego bliskości jest w Lipnie znany od lat. Gdy niewielki plac tuż przed urzędem szybko się zapełni, odwiedzający placówkę petenci muszą szukać miejsca dla swoich czterech kółek. Wiele razy zdarzało się, że osoby wchodzące do PUP dosłownie na kilka chwil zostawiały auta przy ulicy. Niestety oznaczało to łamanie zakazu postoju i kończyło się często mandatami. Teraz ta sytuacja ma się zmienić.

Otóż ul. Okrzei to tak naprawdę droga wojewódzka nr 559 w kierunku Płocka. Aby móc przeprowadzić jakiegokolwiek prace, trzeba było więc porozumienia z urzędem marszałkowskim. Starania przewodniczącego rady powiatu lipnowskiego

Rafała Wiśniewskiego oraz dyrektora PUP Mieczysława Rojka wspólnie ze wsparciem Anety Jędrzejewskiej z zarządu województwa przyniosły skutek. – Podjęliśmy działania w celu przebudowy chodnika na zatoczkę parkingową. Udało się wykonać miejsce dla 4-5 samochodów. Może nie jest to całkowite rozwiązanie problemu, ale na pewno spore ułatwienie dla petentów urzędu – mówi Aneta Jędrzejewska.

Prace Zarząd Dróg Wojewódzkich w Bydgoszczy zlecił podwykonawcy. Zadanie zostało sfinansowane ze środków województwa. Należy zaznaczyć, że w nowo wytyczonym miejscu możliwy będzie postój do 15 minut. Informuje o tym znak drogowy.

Tekst i fot. (ak)

Dożynkowy rozkład jazdy

POWIAT ▶ Od najbliższego weekendu rozpoczną się imprezy dożynkowe. Sprawdź co i kiedy będzie się działo w poszczególnych gminach



Dobrzyń nad Wisłą

13 punktualnie o godzinie 12:00 odprawiona zostanie msza święta w kościele parafialnym. Z kolei część artystyczną zaplanowano od godz. 14:00 na boisku przy ul. Robotniczej. W programie znalazł się blok zabaw dla dzieci i dorosłych, szcudlarze, animatorzy i miasteczko rycerskie. Na scenie wystąpią Edyta Wojtczak-Szczepaniak oraz zespół Mitra. Do godz. 2:00 będzie można bawić się przy muzyce na żywo i pokazach laserowych.

Bobrowniki

19 sierpnia świętować będą mieszkańcy aż trzech gmin. Jedną z nich jest gmina Bobrowniki. Impreza rozpocznie się w samo południe mszą świętą. Od godz. 14:00 przy ruinach zamku zaplanowano rozstrzygnięcie konkursów na najlepszego rolnika i najładniejszy wieniec. Wystąpią dzieci z miejscowej szkoły. Posłuchać będzie można Orkiestry Dętej z Bobrownik oraz zespołu Bobrowiaczy. Gwiazdą wieczoru to zespół Kordian. Warto zostać

do samego końca, bo przed północą zaplanowano pokaz fajerwerków.

Gmina Lipno

Tego samego dnia biesiadować będą również w Jastrzębiu mieszkańcy gminy Lipno. W ramach dożynek ogłoszono konkursy: „Najlepszy produkt lokalny”, „Rolnik Gminy Lipno 2017” oraz „Wieniec dożynkowy”. Na miejscu serwowane będą różnorodne przysmaki. Dzieci skorzysta będą mogły z wesołego miasteczka. Wystąpią także artyści z ośrodka kultury w Wichowie. Gwiazdą wieczoru będzie Game Cover, a zabawę taneczną poprowadzi Twist.

Skepe

Gminno-parafialne dożynki miasta i gminy Skepe także odbędą się 19 sierpnia. Na placu przy świetlicy wiejskiej w Łąkiem nie zabraknie wielu atrakcji zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. O 21:00 wystąpi gwiazda wieczoru, czyli zespół Mejk. Natomiast do tańca zachęcać będzie później Petarda.

Chrostkowo

Dzień później bawić będzie



się gmina Chrostkowo. 20 sierpnia od 16:30, oprócz występów dzieci z miejscowych szkół i rozstrzygnięcia konkursów dożynkowych, będzie można spróbować grochówki i innych potraw, skorzystać z wesołego miasteczka, a także pobawić się z zespołem Piotr i Paweł.

Wielgie

W tym samym czasie sporo będzie się działo także w Teodorowie na dożynkach gminy Wielgie. To okazja do degustacji grochówki i dziczyzny. Zaplanowano również przejażdżki konne, animacje dla dzieci i wesołe miasteczko. Popołudnie umiłą występy Orkiestry Dętej z Wielgiego, Agaty Markowskiej, zespołu ludowego Chalinianki oraz Czerwone Róże. Gwiazdą wieczoru będzie newX.

Tłuchowo

26 sierpnia świętować będą

mieszkańcy całego powiatu na stadionie w Tłuchowie. Wszystko rozpocznie się o 14:00 mszą świętą. Nie zabraknie występu Orkiestry Reprezentacyjnej Powiatu Lipnowskiego i Gminno-Parafialnej Orkiestry Dętej z Tłuchowa, a także innych lokalnych artystów i konkursów związanych ze świętem plonów. Wieczorem będzie można posłuchać koncertu zespołu Power Play, a zabawę taneczną poprowadzi Brevis.

Kikół

Na tym nie koniec dożynkowych zabaw, bo 2 września urodzaj będzie świętować gmina Kikół. Gwiazdą wieczoru będzie zespół Me Gusta, a zabawę taneczną poprowadzi Loverboy. Nie zabraknie licznych atrakcji dla dzieci i degustacji lokalnych specjałów.

Natalia Chylińska-Zbikowska, fot. (ak)

Gmina Wielgie

Feralne skrzyżowanie

To miejsce staje się zmorą kierowców. Przed kilkoma tygodniami doszło tam do niebezpiecznego zdarzenia z udziałem dwóch samochodów, we wtorek rano sytuacja się powtórzyła.

Mowa o skrzyżowaniu na granicy Oleszna i Zadusznik w gminie Wielgie. Przecinają się tam drogi powiatowe: ze Szpiegowa w kierunku Lipna przez Witkowo oraz z Wielgiego w kierunku Włocławka przez Zaduszniki. Mimo znaków drogowych wskazujących pierwszeństwo dość często dochodzi tam do wypadków i kolizji.

Dzisiaj ok. godz. 9.00 doszło do zderzenia osobowych hyundai i fiata. Mężczyzna kierujący hyundaikiem jechał drogą podporządkowaną w kierunku Szpiegowa. Niestety zagapił się i nie udzielił pierwszeństwa jadącej prawidłowo w kierunku Oleszna mieszkance gminy Wielgie.

W wyniku tego oba pojazdy się zderzyły. Konieczna była interwencja policji, załogi ratownictwa medycznego i straży pożarnej. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Oboje kierowcy byli trzeźwi. Sprawca za spowodowanie kolizji dostał mandat 300 zł, a jego konto dodatkowo obciążyły punkty karne.

W czasie zdarzenia ruchem

kierowali druhowie z OSP Zaduszniki. Większych utrudnień nie było.

Tekst i fot. (ak)

Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL



TARNOGRAN R Z BOREM

- ✓ uwzględnia wymagania pokarmowe rzepaku
- ✓ zawiera Mg głównie w formie łatwo przyswajalnej przez rośliny
- ✓ zawiera siarkę w postaci siarczanowej

WIGOR S

SIARKA NA CAŁY SEZON WEGETACYJNY S90

unikalny specjalistyczny nawóz zawierający siarkę w postaci elementarnej
wysoki stopień wykorzystania siarki (w porównaniu do nawozów zawierających siarkę w postaci siarczanowej)
systematyczny proces utleniania się siarki elementarnej do postaci siarczanowej dostępnej dla roślin

duża zawartość siarki – 21%

Zakłady Chemiczne „Siarkopol” Tarnobrzeg sp. z o.o.
ul. Chemiczna 3, 39-400 Tarnobrzeg
tel. 15 856 58 58, fax 15 855 55 67
www.zchsiarkopol.pl

Nie chcą anteny

GMINA CHROSTKOWO ▶ W Janiszewie miał stanąć maszt sieci telefonii komórkowej. Niektórzy mieszkańcy są temu przeciwni. Obawiają się, że stacja będzie szkodliwa dla ich zdrowia

Operator sieci komórkowej P4 zwrócił się do gminy Chrostkovo o pozwolenie na budowę anteny w Janiszewie. To wzbudziło protesty mieszkańców okolicy, którzy nie są zadowoleni z takiej lokalizacji. Nie chcą mieszkać kilkadziesiąt metrów od źródła promieniowania elektromagnetycznego. Ich obawy wzbudza nie tylko ryzyko utraty zdrowia, ale także spadek wartości działek. Powołują się na rozporządzenia ministra zdrowia, które mają ich chronić.

Chcą spokoju

– My po prostu chcemy spokojnie żyć. Boję się o swoje zdrowie. Dużo czytałam na temat skutków ubocznych takich budowli i wiem, że przynoszą więcej szkody niż pożytku – mówi nam mieszkanka Janiszewa.

Właściciele działek mających sąsiadować ze stacją telefonii komórkowej twierdzą też, że rozpoczęcie budowy planowanej inwestycji nie wpisuje się w infrastrukturę przestrzenną ich okolicy,

która w większości składa się z terenów rekreacyjnych. Mieszkańcy próbują wszystkiego, by nie dopuścić do postawienia anteny. Zainteresowane strony nie zgodziły się z decyzją wójta gminy o braku przeciwwskazań do budowy stacji bazowej telefonii komórkowej, wnosząc odwołanie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego we Włocławku. SKO orzekło uchylić zaskarżoną decyzję w całości i przekazać do ponownego rozpatrzenia organowi I instancji.

Kikół/Powiat

Pozyskują kasę najlepiej w Polsce

Włodarze gmin powiatu lipnowskiego wykazali się dużą skutecznością w pozyskiwaniu środków z Unii Europejskiej. Docenił ich za to marszałek województwa kujawsko-pomorskiego.



Z danych Ministerstwa Finansów wynika, że województwo kujawsko-pomorskie najefektywniej w Polsce wykorzystywało pieniądze dostępne w ramach programów operacyjnych perspektywy finansowej UE na lata 2007-2013. Przysłużyły się do tego także samorządy z powiatu lipnowskiego.

Sukces wynika z podejścia władz do tematu wnioskowania o środki. Gminy startują w jak największej liczbie konkursów. To daje możliwość rozwoju, na jaką samorządów nie byłoby stać przy wyłącznie samodzielnych nakładach. Certyfikat od

marszałka województwa za dużą skuteczność otrzymał m. in. wójt gminy Kikół Józef Predenkiewicz.

By żyło się lepiej

– Dalej będziemy ubiegać się o środki, bo bez nich za dużo nie zrobimy. Cieszymy się, że ktoś z zewnątrz zauważa, ile dobrego robimy. A robimy to po to, żeby społeczeństwu lepiej się żyło. Widać to na ulicach i chodnikach, a także w świetlicach wiejskich, oczyszczalniach przydomowych – wymienia wójt gminy Kikół.

Predenkiewicz zdradza, że ogłaszane programy nie zawsze

odpowiadają najpilniejszym potrzebom gminy. Jeśli jednak do wyboru jest realizacja większej lub mniejszej inwestycji przy wykorzystaniu pieniędzy zewnętrznych, przy takim samym wkładzie własnym, to priorytetem jest inwestycja, w której puli jest więcej środków.

Wyróżnienia dla wszystkich

Marszałkowskie wyróżnienia otrzymali również burmistrzowie Dobrzynia nad Wisłą, Lipna, Skępego oraz wójtowie gmin Bobrowniki, Chrostkovo, Lipno, Tłuchowo, Wielgie, a także Krzysztof Baranowski, starosta powiatu lipnowskiego.

Niektórzy z nich odebrali laury dotyczące okresu, gdy nie sprawowali jeszcze urzędu. Przykładem jest gmina Bobrowniki. W latach 2007-2013 zbudowano tam m. in. orlika przy ruinach zamku, boisko wielofunkcyjne przy szkole podstawowej czy świetlicę sołecką w Rachcinie.

To nie koniec

Władze gmin nie osiadają jednak na laurach i nadal sięgają po unijną kasę. W bieżącej perspektywie finansowej gminie Kikół udało się zdobyć pieniądze na budowę kolejnych 55 przydomowych oczyszczalni ścieków. Z kolei wójt Bobrownik Jarosław Poliwko zabiega o środki na budowę świetlicy, termomodernizację budynku przedszkola oraz urzędu gminy, budowę plenerowych siłowni, a także punktu selektywnej zbiórki odpadów komunalnych.

Natalia Chylińska-Zbikowska, fot. UG Kikół

Sprawa wróciła do gminy

– Teraz sprawą ponownie będzie musiała zająć się gmina. Samorząd jeszcze raz przeanalizuje wszystkie za i przeciw i wtedy możliwe będzie wydanie stosownej decyzji – wyjaśnia Mariusz Lorenc, wójt gminy Chrostkovo.

Mieszkańcy wskazują, że takich jak oni w podobnej sytuacji jest wielu, a problem wciąż narasta. – Na terenie całego powiatu coraz więcej słyszy się o planach budowy podobnych anten. Ostatnio z tym kłopotem musieli zmierzyć się mieszkańcy gminy Tłuchowo, którzy na szczęście nie dopuścili do wybudowania wieży – dodaje kolejny mieszkaniec wsi.

Ludzie przesadzają?

Nie wszyscy mieszkańcy Janiszewa widzą zagrożenie jakie rzekomo stanowić ma antena. – Zostały przeprowadzone konsultacje

społeczne, które udowodniły, że większość ludzi jest za tym, by ta antena jednak powstała. Ja osobiście również uważam, że argumenty na temat promieniowania są trochę na wyrost. Tak naprawdę nie zgadza się tylko kilku sąsiadów – mówi Tomasz Żelazkiewicz, sołtys Janiszewa.

Co w przypadku, jeśli mimo sprzeciwu mieszkańców przedstawiciele sieci P4 będą próbować zrealizować zaplanowaną inwestycję? – To zależy od decyzji jaką przy kolejnym odwołaniu wyda sąd. Z reguły inwestorzy zmieniają lokalizację lub po prostu jadą porozumieć się z zainteresowanymi mieszkańcami. Na chwilę obecną trudno jest przewidzieć, jaki sprawa przyniesie obrót – dodaje wójt gminy.

(mb)

Gmina Chrostkovo

Wóz za 300 tys. zł dla OSP Stalmierz

Rozstrzygnięto przetarg na zakup używanego wozu bojowego średniego wraz z wyposażeniem. Pod koniec września samochód pożarniczy będzie służył strażakom z Ochotniczej Straży Pożarnej w Stalmierzu.



Nowy pojazd tego typu kosztuje ponad milion złotych. Ze względu na dużo niższy budżet jakim dysponuje gmina, zdecydowano się na zakup używanego. Do przetargu stanęły dwie firmy. Tylko jedna oferta spełniała określone wymogi.

– Jeden z oferowanych wozów był starszy o 4 lata niż określaly wytyczne przetargowe, więc nie był brany pod uwagę. Poza tym firma oferująca sprzęt nie dopełniła wszystkich formalności – podaje Łukasz Lazarowski, przewodniczący komisji przetargowej w Urzędzie Gminy Chrostkovo. – Kwota oferty zgodnej ze specyfikacją to 298 tys. zł. Tę ofertę wybierzemy – dodaje.

Samochód do końca września dostarczy firma Perfekt z Kruszy, która specjalizuje się w sprzedaży używanych pojazdów pożarniczych z przeznaczeniem dla jednostek ochrony przeciwpożarowej. Na wóz ma posiadać gwarancję na 12 miesięcy.

Ważnym argumentem prze-

mawiającym za tym, że właśnie do Stalmierza trafi zakupiony wóz jest fakt, że miejscowość ta jest jedną z najdalej położonych od centrum powiatu. Dzięki nowemu sprzętowi OSP, która działa już od 85 lat, będzie mogła szybciej interweniować na swoich terenach, niż Państwowa Straż Pożarna, gdyż ta ma do pokonania dużo więcej kilometrów.

– Koszty naprawy i utrzymania w gotowości bojowej obecnie użytkowanego wozu w tej jednostce przewyższają jego wartość. Musieliśmy zadziałać, aby lepiej ją usprzątnąć – mówi wójt gminy Chrostkovo, Mariusz Lorenc.

OSP w Stalmierzu często wyjeżdża do akcji ratujących życie i mienie. Sprawność fizyczna i skuteczność załogi utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie, o czym świadczy wygrana w ostatnich gminnych zawodach strażackich.

Natalia Chylińska-Zbikowska, fot. (ak)

Jak chronić się przed upałami?

ZDROWIE ▶ Dopadły nas upały, na które niektórzy czekali z utęsknieniem. Jednak po kilku dniach wysokich temperatur szukamy choćby odrobiny cienia lub chłodnego miejsca. Jest kilka sposobów, aby poradzić sobie w ten gorący czas, a oto kilka z nich



Mimo tego, że uwielbiamy lato i czas kiedy świeci słońce, czasem mamy już tego dosyć. Kilka kolejnych dni z bardzo wysoką temperaturą potrafi dać naprawdę w kość. Jedną ze sprawdzonych metod na upał jest wejście do kąpieliska, a tych w powiecie lipnowskim nie brakuje. Mieszkańcy oraz turyści do wyboru mają kilka miejsc, które mogą przynieść ulgę. Należy jednak pamiętać, by nie korzystać z dzikich kąpielisk, lecz tych bezpiecznych.

Nakrycie głowy

Przebywając długi czas na słońcu, można poczuć nieprzyjemny ból głowy. Konieczne w takiej sytuacji jest nakrycie głowy. Może to być czapka lub chusta. Pamiętajmy, że kapelusze słomkowe są bardzo modne! Dzięki temu uzyskamy dwie korzyści, ochronimy swoją głowę i będzie nam chłodniej. Tuż przed wyjściem z domu należy pomyśleć o ochronie skóry i nasmarować się kremem z fil-

trem przeciwsłonecznym. W ten sposób zadamy o dobre nawilżenie skóry.

Nie dla alkoholu

Jednak najważniejsze podczas upałów jest to, aby się nie odwodnić. W upalne dni organizm człowieka ma większe zapotrzebowanie na płyny, dlatego trzeba pić dużo wody, najlepiej mineralnej i unikać spożywania napojów alkoholowych, ponieważ te powodują szybsze usuwanie płynów z organizmu. Dobrym sposobem na chwilowe schłodzenie jest moczenie rąk i nóg pod zimną, bieżącą wodą. Można także zrobić okład na kark z namoczonego ręcznika.

Lody dla ochłody

W upalne dni nie ma nic przyjemniejszego niż lody wyjęte wprost z zamrażalnika, dzięki którym przez jakiś czas będzie chłodniej. Dla osób na diecie doskonale sprawdzą się lody wodne, zawierające mniejszą ilość kalorii. Doskonale uzupełnieniem będzie

skorzystanie z zimnego prysznica, który ochłodzi zmęczone wysoką temperaturą ciało. Nie ma nic przyjemniejszego i odświeżającego.

Podczas upałów nie należy za bardzo przemęczać swojego organizmu, dlatego trzeba unikać nadmiernej aktywności fizycznej. Jeżeli uwielbiasz jeździć na rowerze, tym razem zrób to wieczorem, nie w ciągu dnia. Absolutnie nie dotyczy to pływania w basenie z chłodną wodą.

Zamykajmy okna

Po kilku dniach wysokich temperatur nagrzewają się również wnętrza domów. By tego uniknąć, należy osłonić wszystkie okna przed promieniami słonecznymi i dodatkowo pozamykać je, aby nie wpuszczać rozgrzanego powietrza. W celu jeszcze większego komfortu trzeba uruchomić wiatrak i cieszyć się niższą temperaturą.

Najbardziej uciążliwe są upały w miastach, gdzie nagrzewa się beton i asfalt, a ciepło paruje z ulic. Jeśli przyjdzie nam ten czas spędzić w mieście, można na chwilę przysiąść przy fontannie, rozkoszując się lekką bryzą, która ochładza rozgrzane ciało.

Nie przesadzać z klimatyzacją

Warto również zainwestować w klimatyzację. W trakcie upałów to urządzenie może okazać się zbawienne. Jednak należy na nią bardzo uważać. Różnica pomiędzy temperaturą pomieszczenia, a powietrza na zewnątrz nie może być

większa niż 6 stopni. W przeciwnym razie angina lub przebiegnięcie jest murowane. Gdy nie mamy klimatyzacji, pomocny będzie także wentylator. Przy powiewie chłodniejszego powietrza o wiele przyjemniej jest pracować.

Jeśli to tylko możliwe, unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem w okolicy południa. Godzina 12 to bardzo niewaligiczna pora. Wtedy temperatura jest najwyższa i tym samym najbardziej nam zagraża. Dlatego jeśli możesz sobie na to pozwolić, w samo południe unikaj słońca, a najlepiej pozostań w pomieszczeniu.

Osoby szczególnie zagrożone

I nie zapominajmy, że z prawidłowym funkcjonowaniem w temperaturze 30 stopni problem mają szczególnie dzieci, kobiety w ciąży i osoby starsze. Dlatego zastanawiając się, jak przetrwać upał, trzeba pamiętać o otoczeniu tych osób szczególną uwagą.

Wyposażeni w taką wiedzę możemy już stawić czoła pięknej, aczkolwiek trochę uciążliwej pogodzie. I prosimy, nie narzekajcie na upały. Takie gorące dni, zdarzają się niestety coraz rzadziej.

(mb), fot. (ak)

REKLAMA

Zupełnie nowe, tętniące życiem
miejsce w Twojej okolicy?

To możliwe!



Pracownie Orange to nowoczesna świetlica,
dzięki której zyskacie:

- stały dostęp do internetu, komputerów, konsoli do gier
- możliwość organizacji multimedialnych warsztatów
- dofinansowania na wasze projekty
- miejsce spotkań dla Was, Waszych bliskich i Waszych sąsiadów

Od 10 sierpnia do 8 września trwa nabór do 3. edycji programu Pracownie Orange. Zgłoś swój pomysł na miejsce i działania dla multimedialnej świetlicy, a być może jedna z nich powstanie w Twojej miejscowości.

Czy już wiesz, jaka będzie
Twoja Pracownia Orange?
Twoja miejscowość zasługuje na Pracownię Orange.
Zgłoś swój pomysł już dziś!
Więcej informacji: www.pracownieorange.pl



Fundacja

Gmina Lipno

Aktywne wakacje na wsi

Stowarzyszenie Krzyżówki zorganizowało półkolonie dla 30 dzieci z pobliskich sołectw. Projekt współfinansowany był ze środków samorządu województwa kujawsko-pomorskiego.



Trzydniowe kolonie zapewniły dzieciom wiele atrakcji. W programie była m. in. wy-

cieczka do Torunia, gdzie mogły poszaleć w Jump Arenie i nauczyć się piec toruńskie pierniki

w Muzeum Piernika.

Ostatniego dnia pod czujnym okiem Mirosławy Wilk dzieci przygotowały pierogi, którymi mogły poczęstować swoich rodziców, a także zaproszonych gości. Najmłodszych odwiedziła Aneta Jędrzejewska z zarządu województwa kujawsko-pomorskiego i wójt Andrzej Szychulski z radnymi gminy Lipno.

Na zakończenie projektu zorganizowano ognisko z konkursami. Każdy z uczestników otrzymał upominek, który będzie mu przypominał o wspólnie spędzonym czasie.

(ak)

fot. nadesłane

Klasztor w Trutowie ma już 300 lat

GMINA KIKÓŁ ▶ Znany nie tylko w powiecie lipnowskim, ale i w całym kraju klasztor oo. Karmelitów kończy w tym roku 300 lat. Z tej okazji w sobotę odbyła się wyjątkowa uroczystość



Historia klasztoru i kościoła w Trutowie 1717 roku, kiedy to szlachcic Jan Retwiński ofiarował mnichom wieś oraz łożył na budowę pięknego obiektu. Pierwsze budowle były skromne, zapewne z drewna, ale w 1740 roku rozpoczęto budowę murowanego klasztoru. I od setek lat w Trutowie żyją według surowej reguły Karmelici. Obecnie mieszka tam trzech zakonników. A malowniczo położona

budowla góruje nad okolicą i jest bez wątpienia jedną z największych perełek architektury w regionie.

W sobotę 5 sierpnia na terenie klasztoru odbyła się wyjątkowa uroczystość. Z okazji ząnego jubileuszu zorganizowano wystawę malarską. Można było również spotkać się z artystami z całego kraju. – 300-lecie obecności Karmelitów w Trutowie to znakomita okazja do wystawy. Ale jest to już

trzecia wystawa jaką tutaj organizujemy. Mamy prace 12 artystów z dużym dorobkiem. Są tutaj obrazy malarzy z Warszawy, Gdańska czy Torunia, a nawet z Wilna. Każdy przywiózł swój багаż doświadczeń. Mamy martwe natury, są obrazy o tematyce kościelnej – mówi Jan Brzusiewicz, organizator wystawy.

Po dwugodzinnym podziwianiu prac malarzy przyszedł pora na kolejne doznania artystyczne. O godz. 20.00 dla zgromadzonych mieszkańców Trutowa i okolic wystąpił kwartet IKOS, prezentując tzw. akatyst, czyli hymn kościoła bizantyjskiego. Wśród zaproszonych gości był m. in. poseł Jan Krzysztof Ardanowski i starosta lipnowski Krzysztof Baranowski. Więcej zdjęć znajdziecie na naszej stronie lipno-cli.pl.

Tekst i fot. (ak)

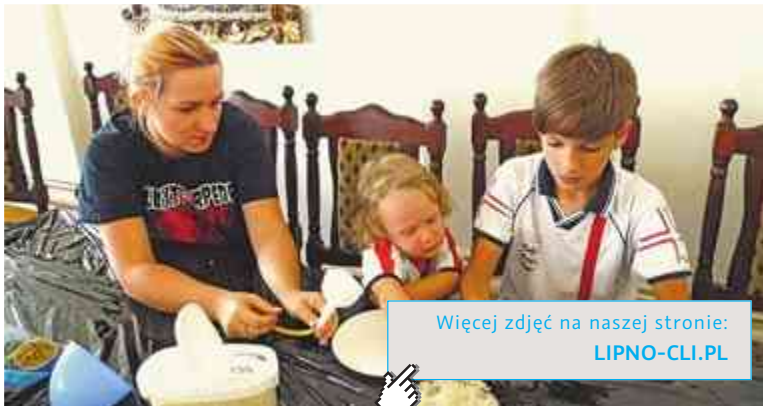


Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL

Lipno/Powiat

Nie ma lipy... w kulturze

W czwartek 10 sierpnia w Miejskim Centrum Kulturalnym odbędą się kolejne, trzecie już, warsztaty dobrego spędzania czasu zorganizowane dla dzieci i rodziców przez lipnowskie koło Polskiego Związku Niewidomych i Miejskie Centrum Kulturalne. Początek o godzinie 15.00.



Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL

Pierwsze zajęcia odbyły się 28 lipca, kolejne w miniony czwartek. Uczestnicy, a więc dzieci i ich opiekunowie oraz prowadzące zajęcia (oraz autorki projektu) Anna Sawicka Borkowicz i Małgorzata Żarecka Ziółkowska mają za sobą integrację i mnóstwo zabaw.

– Zapraszam dzieci z rodzinami nie tylko z Lipna, ale też ze Skępego i całego powiatu lipnowskiego – zachęca prezes PZN w Lipnie Krzysztof Suchocki. – W najbliższy czwartek zajęcia rozpoczną się wyjątkowo nie o godzinie 16.00, ale o godzinie 15.00, bo będziemy mieli wyjątkowych gości. Projekt uzyskał dofinansowanie w programie „Kultura – interwencje 2017” z Narodowego Centrum Kultury, ale żeby to było możliwe urząd marszałkowski wspomógł nas pieniędzmi na wkład własny.

Przypomnijmy, że oferta Pol-

skiego Związku Niewidomych z Lipna znalazła się na 87. (na 209 zakwalifikowanych do otrzymania dofinansowania) miejscu z notą 86,33 punktów i dofinansowaniem w kwocie 15 tysięcy złotych. Projekt, który przypadł do gustu komisji konkursowej NCK został napisany przez Annę Sawicką Borkowicz i Małgorzatę Żarecką Ziółkowską z Miejskiego Centrum Kulturalnego w Lipnie i nosi nazwę „Nie ma lipy – warsztaty dobrego spędzania wolnego czasu”. Warsztatów w naszym mieście będzie osiem. Trzy spotkania za nami, przed nami jeszcze pięć.

Liczba miejsc w warsztatach jest ograniczona, ale organizatorzy zapewniają, że jeśli chętnych przybędzie, to powstaną dwie grupy. W ramach tego programu złożono do Narodowego Centrum Kultury 1187 wniosków. Wyłoniono

209 beneficjentów, w tym nasze koło Polskiego Związku Niewidomych wspierane w realizacji przez Miejskie Centrum Kultury, którym przyznano dofinansowanie na realizację projektów. Łączna kwota dofinansowania wynosi 10 milionów złotych. Warto więc do warsztatów tego typu dołączyć. Udział jest bezpłatny, a dobrej zabawy, humoru, doskonałej atmosfery i pysznego poczęstunku nie zabraknie.

– W czwartek o godzinie 15.00 spotkają się z nami wyjątkowe kobiety, które wspierają nasze koło PZN, pomagają w działaniu i przystępowaniu do tego typu projektów, a teraz chcą zobaczyć, jak bawią się nasze dzieci i ich rodzice podczas warsztatów – zdradza Krzysztof Suchocki. – Będziemy gościć wicemarszałek Anetę Jędrzejewską, wicestarostę Annę Smużewską, wiceburmistrz Lipna Jolantę Zielińską i Marię Stankiewicz, członka nadzwyczajnego Polskiego Związku Niewidomych. Zapraszam dzieci z rodzicami wyjątkowo na godzinę 15.00 do domu kultury w Lipnie.

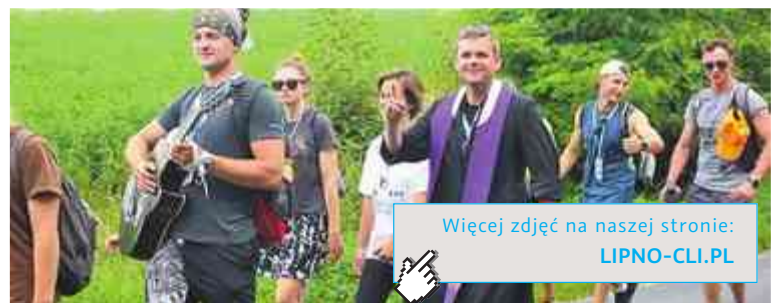
My też tam będziemy. Tygodnik CLI jest patronem medialnym warsztatów. Na naszej stronie lipno-cli.pl prezentujemy fotorelację z dotychczasowych warsztatów pod wymownym hasłem „Nie ma lipy”.

Tekst i fot. LiJ

Powiat

Gościliśmy pielgrzymów

27 lipca wyruszyła z Nowego Dworu Gdańskiego XXV Elbląska Pielgrzymka Piesza Na Jasną Górę. W siódmym dniu wędrówki pątnicy zawitali do Skępego, skąd ruszyli przez Bałdowo, Wielgie i Zaduszniki w kierunku Włocławka.



Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL

Elbląska Pielgrzymka Piesza na Jasną Górę powstała w 1993 roku i od tego czasu nieprzerwanie co roku na przełomie lipca i sierpnia podąża do Częstochowy, pokonując ponad 500-kilometrową trasę. W kilkunastu grupach pielgrzymkowych zwykle wędruje nawet kilkaset osób. Pielgrzymi każdego dnia pokonują minimum 20-30 kilometrów. Rekordowe odcinki trasy przekraczają nawet 40 kilometrów. W czwartek 3 sierpnia grupa ruszyła ze Skępego do Bałdowa, następnie przez Wielgie, Oleszno i Zaduszniki udała się do Włocławka. Ten odcinek miał prawie 40 km długości. W przerwie obiadowej pielgrzymów gościli mieszkańcy kilku sołectw.

Po dwóch dniach pielgrzymi opuścić mieli województwo kujawsko-pomorskie, idąc w wyznaczonym kierunku. Finisz zaplanowano na 11 sierpnia, gdy po szesnastu dniach wędrówki dotrą na Jasną Górę.

W pielgrzymce mogą uczestniczyć przede wszystkim osoby pełnoletnie, młodsze tylko pod opieką osoby dorosłej. Uczestnicy muszą być przygotowani do przejścia w ciągu dnia bez względu na pogodę dystans ok. 35 km. Zapisy przyjmowane są w parafiach, z których wychodzą poszczególne grupy. Każdego roku sekretariat pielgrzymki wydaje śpiwnik i opis trasy ze schematyczną mapką. Uczestników obowiązuje ścisły regulamin. Nie ma mowy o paleniu papierosów, piciu alkoholu, czy nawet jedzeniu lodów. Obowiązuje skromny strój, trzeba stosować się do poleceń księży. Po 22 obowiązuje cisza nocna. Nie można również kąpać się w otwartych zbiornikach wodnych. Jeśli ktoś łamie regulamin, jest usuwany z pielgrzymki. W skrajnych przypadkach może się nawet zdarzać, że zawiadamiana zostaje policja.

Tekst i fot. (ak)

A ty kumas kasze?

ŻYWIENIE ➤ Dziś druga część tekstu o zaletach kasz. Namawiamy do spróbowaniach ich w niecodziennych połączeniach. Na zdrowie!

Na sklepowych półkach znajdziemy wiele kasz. Różnią się od siebie nie tylko wyglądem i smakiem, ale też wartością odżywczą. Ostatnio była mowa o kaszy jaglanej i gryczanej. Tym razem weźmiemy pod lupę jęczmienną kaszę pęczak i zyskującą na popularności quinoa.

Kasza pęczak

Pęczak ma najwięcej minerałów i witamin spośród kasz jęczmiennych. Głównie są to witaminy z grupy B, ale też witamina E, poza tym zawiera magnez, selen, cynk, mangan. Jest bardzo smaczny, jednak powinny go unikać osoby cierpiące na nietolerancję glutenu.

Pęczak „lubią” nasze jelita, bo zawiera sporo błonnika. Przyspiesza przemianę materii, ułatwia wypróżnianie. Najczęściej używa się go do przygotowania zup lub podaje w towarzystwie sosów.

Zupa z pęczakiem

6 łyżek kaszy
3 marchewki
2 pietruszki
kawałek selera
1 cebula
2 litry bulionu

sól, pieprz
4 ziarna ziela ang.
2 liście laurowe
2 łyżki oleju lub masła
natka pietruszki

Kaszę zalać zimną wodą i odstawić na ok. 1,5 godziny. Warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać tłuszcz, podsmażyć najpierw cebulę, potem resztę warzyw i przyprawy. Zalać bulionem, dodać odcedzoną kaszę i gotować do miękkości pęczaku. Doprawić. Zupę podawać posypaną natką.

Pęczotto

oliwa
1 łyżka masła
400 g mięsa z udek kurczaka
1 cebula
200 g pęczaku
800 ml bulionu warzywnego
pół op. jarmużu
papryka (żółta, czerwona)
sól, pieprz
twardy ser do podania (np. parmezan)

Na patelni rozgrzać oliwę z masłem, podsmażyć cebulę. Dodać pęczak, wymieszać, by ziarenka pokryły się tłuszczem. Stopniowo

podlewać bulionem - gdy jedna część zostanie wchłonięta, dolać kolejną. I tak do momentu, aż kasza będzie miękka. Na drugiej patelni podsmażyć udką pokrojone na kawałki, doprawić solą i pieprzem. Do prawie gotowego kaszotta dodać jarmuż (wchłonie sporo płynu) i paprykę, chwilę gotować. Dodać kurczaka. Wszystko wymieszać. Podawać posypane parmezanem.

Quinoa

Quinoa, inaczej ryż peruwiański albo komosa ryżowa, jest przede wszystkim bogatym źródłem wysokiej jakości białka roślinnego. Zawiera lizynę, odpowiedzialną za budowę chrząstek, i metioninę, która wpływa na poprawę stanu włosów i paznokci. Poza tym witaminy z grupy B, błonnik i składniki mineralne. Komosa jest sycąca, a ze względu na niski indeks glikemiczny długi czas po zjedzeniu jej nie będziemy odczuwać głodu.

Nieoczyszczone nasiona quinoa pokrywa gorzka saponina. Żeby pozbyć się jej nieprzyjemnego smaku, trzeba komosę wysypać na sito i przepłukać pod bieżącą wodą. Potem można gotować lub prażyć.

Są trzy kolory komosy: biała, czerwona i czarna. W sklepach najczęściej można spotkać tą pierwszą. Jej zaletą jest to, że najkrócej się gotuje.

Quinoa na śniadanie

pół szkl. komosy
¾ szkl. mleka kokosowego
szczypta soli
owoce, orzechy

Quinoa przepłukać kilka razy pod bieżącą wodą, ugotować w mleku kokosowym. Podawać z sezonowymi owocami i orzechami. Można doprawić cynamonem.

Placki z quinoa

10 dag komosy
20 g mąki
2 łyżki mleka
jajko
2 łyżki miodu
sól

Ugotowaną komosę wymieszać z pozostałymi składnikami, lekko posolić. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodać nieco wody. Usmażyć naleśniki na niewielkiej ilości tłuszczu, aż będą złote po obu stronach.

Podawać z owocami, ewentualnie polać miodem.

Salatka warzywna z quinoa

100 g quinoa
2 pomidory
1 ogórek
papryka
natka pietruszki, koperek, szczypiorek
ziarna słonecznika
otarta skórka
i sok z połowy cytryny
50 ml oliwy
sól, pieprz

Komosę ugotować, wystudzić. Paprykę opiec pod grillem w piekarniku, aż zacznie czernieć. Gorącą włożyć do woreczka foliowego, odczekać parę minut, obrać ze skórki. Pokroić w paseczki. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę. Ogórek pokroić w półplasterki. Wymieszać składniki, dodać posiekane zioła, doprawić solą i pieprzem. Na suchej patelni podprażyć słonecznik i posypać nim potrawę.

JAK PRAWIDŁOWO GOTOWAĆ KASZĘ?

KASZA PĘCZAK: Kaszę dokładnie opłukać pod bieżącą wodą. Na 1 szkl. kaszy odmierzyć 3 szkl. wody, lekko posolić i zagotować. Dodać łyżkę oleju (opcjonalnie). Gotować na małym ogniu 20 minut, potem odstawić na minimum kwadrans, by kasza wchłonęła resztę wody.

QUINOA: Opłukaną pod bieżącą wodą komosę umieścić w garnku, zalać podwójną ilością wody (w stosunku do pojemności nasion). Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować na małym ogniu ok. 15 min. Ugotowane nasiona mają charakterystyczne białe, spiralne „ogonki”. Zostawić pod przykryciem na 10 min.

REKLAMA



Szanowni Państwo,

nowy Zarząd Energa SA w ostatnich czterech miesiącach podjął strategiczne decyzje, które zdecydowanie przyspieszyły proces wdrażania nowego systemu obsługi klientów. Wprowadzone usprawnienia pozwolą na szybszą obsługę zgłaszanych spraw.

Ponadto podjęliśmy szereg konkretnych działań, m.in.: planujemy powołanie funkcji Rzecznika Klienta, który będzie dla Państwa dodatkowym wsparciem przy rozpatrywaniu reklamacji. W lokalnych redakcjach mediów organizowane są konsultacje ekspertów z Grupy Energa. Nasi specjaliści osobiście przyjmują i priorytetowo rozwiązują zgłoszenia od klientów. Wierzymy, że działania, jakie zostały podjęte, pozwolą nam odbudować Państwa zaufanie.

Przepraszamy za wszelkie niedogodności, które mogły Państwa dotknąć. Dziękujemy też za cierpliwość i wyrozumiałość.

Prezes Zarządu Energa SA

Daniel Obajtek

Ważne ubezpieczenia

PRAWO ▶ Szykują się zmiany w ubezpieczeniach rolniczych. Obecnie na kompleksową ochronę stać tylko największych gospodarzy. Rząd chce, by w ciągu kilku lat odsetek ubezpieczonych podskoczył do 80 proc.

Obecnie nieubezpieczonych jest mniej niż połowa gruntów rolnych w Polsce. Dzieje się tak, mimo że rząd przeznacza na dopłaty do wykupienia ochrony upraw coraz więcej pieniędzy. Do 2020 roku ma to być niemal 2 mld zł.

Rolnicy ubezpieczają najczęściej dlatego, że muszą. Aby

otrzymać dopłaty bezpośrednio, obejmują ochroną przynajmniej połowę upraw od przynajmniej jednego z ryzyk. Tyle teoria, ponieważ i tak sporo osób nie stosuje się do tego przepisu.

Obecnie trwają dyskusje nad tym, co zmienić, by było lepiej. Izby rolnicze postulują zastosowanie

dwóch prostych rozwiązań. Pierwsze polega na wprowadzeniu obowiązkowych ubezpieczeń, a drugie na opracowaniu tzw. pakietów ubezpieczeniowych, w zależności od branży rolniczej. Innej ochrony potrzebują np. sadownicy, a innej plantatorzy braku cukru.

(pw)

Plony

Żniwa mniej optymistyczne

Były optymistyczne zapowiedzi, szacunki mówiące o znacznejwyżce plonów zbóż w stosunku do ubiegłego roku, ale pierwsze dane z pól pokazują coś innego.

Przed żniwami zapowiadano, że w tym roku uda się zebrać 30 mln ton zbóż. Obecne dane są weryfikowane na najwyższym 25 mln ton.

Za nami są zbiory rzepaku. Plony są niższe niż przewidywano. Co prawda rzepak na polu prezentował się pięknie, ale z uwagi

na mniejszą aktywność pszczoł plon jest mniejszy. Nasiona trzeba dodatkowo dosuszać. Niektóre pleśniały jeszcze na polu. Na początku sierpnia za tonę rzepaku oferowano od 1550 do 1580 zł.

Pierwsze wyniki żniw zbóż wskazują, że ziarna jest więcej, ale jego jakość nie jest najlepsza.

Nadmiar wilgoci obniżył parametry. Pojawia się także porastanie, czyli przedwczesne kiełkowanie. Porośnięte zboże traci 15 proc. składników pokarmowych. Nie nadaje się również do wypieku pieczywa.

(pw)

Bezpieczeństwo

Zanim zboże zapłonie

Kapryśne lato i zapewne dość kapryśne żniwa – to charakterystyka sierpnia 2017 roku. Wilgotne zboże zebrane z pól może być przyczyną samozapłonu.

Samozapłon nie dotyczy tylko zbóż. Znanie są przypadki, gdy w stodole zapaliła się słoma, tytoń, a nawet nawozy sztuczne. Co roku w Polsce odnotowuje się kilkadziesiąt takich wypadków. Część z nich dotyczy rolnictwa. Im bardziej wil-

gotne jest ziarno po zbiorze, tym intensywniej „oddycha” i wydzielą ciepło, które nie ma dokąd uciec z przemy. Dodatkowo w ziarnie występują drobnoustroje, szkodniki. One również mają wpływ na powstanie samozapłonu. Ryzykowne

jest także wysypywanie bardzo nagrzanego ziarna na zimne podłoże.

Zbliżający się samozapłon można wyczuć po zapachu słońca, a później stęchlizny. Od momentu złożenia ziaren do wybuchu pożaru może upłynąć kilka dni, czasem więcej.

Do kontroli stanu zboża służą termometry laskowe. Wynik uzyskujemy po kilkunastu minutach. W przypadku świeżo skoszonych zbóż, gdy są wilgotne, zaleca się codzienną kontrolę temperatury.

(pw), fot. archiwum

Prawo

Nie złowisz zająca

Zające – dawniej powszechnie występujące na polach – obecnie są przywracane do ekosystemu. Mimo to, samorząd rolniczy wystąpił z wnioskiem o włączenie ich do katalogu zwierząt łownych, za które przysługuje wypłata odszkodowań.



Jeszcze w latach 70. populacja zające szaraków liczyła ok. 3 mln sztuk. Później zaczęło ich ubywać. Na początku lat 90. było nieco ponad 1 mln. Zwierząt tych jest mniej, ponieważ zwiększyła się mechanizacja i chemizacja rolnictwa. Wiele kół łowieckich zamiast polować na zające, zajęło się ponownym wprowadzaniem ich na tereny rolnicze. To chwalebna działalność.

Chociaż szaraków jest mało, to w niektórych miejscach kraju

powodują spore straty. Poszkodowani rolnicy nie mają co liczyć na rekompensaty, ponieważ zające nie należą do tej samej grupy co dziki, daniela, jelenie czy sarny. Resort rolnictwa nie zgodził się na przywrócenie zająca do katalogu zwierząt łownych, których szkodliwa działalność niesie za sobą możliwość uzyskania odszkodowań. Rolnikom pozostaje płoszenie szaraków.

(pw), fot. internet

Dopłaty

Kontrole zakończone

Rolnicy mogą na pewien czas odetchnąć. Zakończyły się kontrole Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w gospodarstwach.

Kontrole są częścią systemu dopłat bezpośrednich. Rolnik, który ubiega się o pomoc, musi liczyć się z tym, że odwiedzą go kontrolerzy, sprawdzający m.in. to, czy gospodarz spełnia zasady cross compliance dotyczące zdrowia roślin i zwierząt, utrzymania gruntów rolnych i dobrostanu stada. Jeśli stwierdzone zostaną nieprawidłowości, urzędnicy przeprowadzają ocenę wagi

stwierdzonych naruszeń. W przypadku celowych zaniedbań, rolnik może stracić część dopłat.

W tym roku kontrole tylko w kilkunastu przypadkach zakończyły się postępowaniem wyjaśniającym. Dzieje się tak, gdy rolnik odwołuje się od niekorzystnych dla niego wyników. Dopłaty są wstrzymywane do czasu wyjaśnienia.

(pw)

Zaproszenie

Do Grubna i Gruczna

Gruczno i Grubno to wsie położone na przeciwnych brzegach Wisły, pod Chełmnem. Na przełomie sierpnia i września odbędą się tam dwie imprezy związane z rolnictwem, na które warto się wybrać.



19 i 20 sierpnia w Grucznie odbędzie się Festiwal Smaku. Jeszcze kilka lat temu była to lokalna impreza. Bardzo się rozwinęła i obecnie uznawana jest za jedną z najciekawszych w tej części kraju. Przyjeżdżają wystawcy, szefowie kuchni, ale także rolnicy, którzy oferują miody, wędliny, nalewki

i przetwory.

5 września to w Grubnie Dzień Kukurydzy. W tym roku roślina ma się na polach wyjątkowo dobrze, więc i święto będzie miało radosny charakter. O godz. 10.00 planowana jest część, podczas której rolnicy poznają osiągnięcia różnych odmian oraz nowości gatunkowe. Potem przyjdzie czas na pokazy polowe na poletkach doświadczalnych. Podczas Dnia Kukurydzy do dyspozycji rolników będą przedstawiciele firm zajmujących się usługami związanymi z uprawą tej rośliny.

(pw)

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

- FACELIA
- GORCZYCA
- GROCH
- ŁUBIN
- SŁONECZNIK

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

SPRZEDAŻ
OBORNIKA
z d o w o z e m
kurzego •
• bydlęcego

500 570 170
786 100 655

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Nowe stawki w postępowaniu podatkowym

Od soboty 5 sierpnia obowiązują nowe przepisy o opłatach za kopie i odpisy dokumentów od organów podatkowych, przygotowane przez resort finansów. Opłata za kopię lub odpis dokumentu wynosi obecnie 60 groszy, w przypadku kopii i odpisów w formacie A4. 20 groszy więcej kosztuje kopia dwustronna, a za ksero kartki A3 zapłacimy 90 groszy. Skan będzie kosztować 40 gr za stronę, bez względu na format dokumentu.

KRUS przyjmie wnioski o emeryturę rolniczą

Od 1 października wiek emerytalny dla kobiet wyniesie 60 lat, a dla mężczyzn 65 lat. W związku z tym, od 20 września wszystkie oddziały terenowe KRUS-u rozpoczną przyjmowanie wniosków o emeryturę rolniczą. Podstawowym kryterium pozytywnego rozpatrzenia wniosków jest: ukończenie wieku emerytalnego i podleganie ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu co najmniej przez 25 lat. W przypadku wniosku o wcześniejszą emeryturę (przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego), wymagane jest zaprzestanie prowadzenia działalności gospodarczej, osiągnięcie wieku (55 lat dla kobiet lub 60 lat dla mężczyzn) oraz podleganie ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu przez co najmniej 30 lat. Formularze są dostępne na stronie www.bip.krus.gov.pl.

Nauczyciele przejdą szkolenia z opieki nad chorymi

Od roku szkolnego 2018/2019 ma obowiązywać nowa ustawa o zdrowiu dzieci i młodzieży szkolnej. Zgodnie z projektem, nauczyciele i wychowawcy przejdą szkolenia z opieki nad uczniem z chorobą przewlekłą. Zajęcia poprowadzi lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub pielęgniarka środowiskowa. Takie rozwiązanie ma ułatwić rodzicom posyłanie dzieci do szkół ogólnodostępnych.

Infolinie „Rodzina 500 plus”

We wszystkich urzędach wojewódzkich od 1 sierpnia działają numery kontaktowe, za pośrednictwem których można uzyskać informacje dotyczące programu „Rodzina 500 plus”. W woj. kujawsko-pomorskim można dzwonić od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-14.00 pod nr. tel. 800 500 112.

Zapytaj eksperta o emeryturę

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaprasza osoby zainteresowane tematyką emerytur i rent na konsultacje do inspektoratu ZUS w Grudziądzu. O zmianach przepisów w zakresie obniżonego wieku emerytalnego będzie można indywidualnie porozmawiać z ekspertem ZUS 10 sierpnia w godzinach 09.00-13.00, w sali 302A przy ul. Wybickiego 39.

Rozszerzona nieodpłatna pomoc prawna?

Prezydent skierował do Sejmu RP projekt ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej. System obowiązuje od 2016 roku, jednak Andrzej Duda dostrzega konieczność wprowadzenia poprawek. W projekcie zaproponował rozszerzenie katalogu osób, które mogą korzystać z darmowej pomocy. Przewidziane jest wsparcie m.in. dla tych, których dochód osiągnięty w okresie trzech miesięcy nie przekroczył 2 tys. zł, a w przypadku osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe 3 tys. zł; osób, którym przyznano świadczenia wychowawcze na pierwsze dziecko; bezrobotnych; niepełnosprawnych oraz objętych kuratelą.

Ustawa o zakazie propagowania komunizmu z podpisem prezydenta

Prezydent Andrzej Duda podpisał nowelizację ustawy o zakazie propagowania komunizmu. Nowe przepisy zakładają m.in. usunięcie obiektów budowlanych gloryfikujących ustrój totalitarny oraz zmianę nazw ulic. Samorządy będą miały rok na usunięcie nazw upamiętniających osoby, organizacje, wydarzenia i daty symbolizujące komunizm lub propagujące go. Według ustawy „za propagujące komunizm uważa się także nazwy odwołujące się do osób, organizacji, wydarzeń lub dat symbolizujących represyjny, autorytarny i niesuwerenny system władzy w Polsce w latach 1944-1989”. Jeśli samorząd nie zmieni w wyznaczonym czasie zakazanej nazwy, wojewoda wyda zarządzenie zastępcze, po opinii IPN. Od decyzji będzie można się odwołać do ministra kultury i ochrony dziedzictwa narodowego.

Lipa coraz bliżej

MUZYKA ▶ W piątek 25 sierpnia w parku miejskim w Lipnie zagrają m.in. Gribojedow, Czaqu, a gwiazdą rockowego festiwalu Lipa będzie Myslovitz



Gribojedow, ubiegłoroczni zwycięzca festiwalu, zagrają w Lipnie już 25 sierpnia

Impreza została zainaugurowana w 2004 roku i na stałe wpisała się w kalendarz najważniejszych wydarzeń muzycznych naszego regionu. Od kilku lat w Lipnie odbywa się część konkursowa, a następnie na scenie muszli w parku miejskim pojawiają się ogólnopolskie gwiazdy. Do tej pory zagrały takie kapele jak: Muchy, Power of Trinity, Acid Drinkers czy Hurt.

W ubiegłym roku po główny laur festiwalu sięgnęła formacja Gribojedow, która 25 sierpnia przyjedzie do Lipna. Nagroda była tym cenniejsza, że zespoły oceniało jury w składzie: Zbigniew Krzywański z Republiki, Jacek Bryndał i Jarosław Szajerski.

– Poziom konkursu z roku na rok jest coraz wyższy, w każdym gatunku można znaleźć wykonania wartościowe pod względem artystycznym – tłumaczy Szajerski. – Cieszy fakt, że festiwal zatacza coraz szersze kręgi, przyjeżdżają do nas wykonawcy z całej Polski. Jeśli chodzi o zespół Gribojedow, należy podkreślić świetny warsztat, a główną ich zaletą jest granie i tworzenie muzyki, która aktualnie mieści się w kanonach „nowocze-

snej”. Chodzi o nienachalne brzmienie, transową sekcję rytmiczną, wykorzystanie elektroniki i wokal, który wpisuje się we współczesne kanony wykonawcze. Osobiście nie jestem fanem takiego grania, ale jak najbardziej doceniam ich muzyczną drogę, a ich zwycięstwo na Lipie nie jest kwestią przypadku.

– Świetna organizacja, przebili i entuzjastycznie nastawieni organizatorzy, uroczę miejsce – mówili na łamach naszego tygodnika członkowie Gribojedow. – Po występie usłyszeliśmy wiele miłych słów, które świadczą o tym, że to, co robimy ma sens, jest ciekawe i wartościowe, także dla osób, które nigdy wcześniej nas nie słyszały i potrafią ocenić naszą muzykę z dystansu. To nasz pierwszy konkurs i od razu wygrana, co upewnia nas o słuszności podążania obraną drogą.

W piątkowy wieczór zagra także formacja Czaqu. Grupa powstała w 2001 roku w Toruniu, ale większość składu tworzą muzycy związani z Włocławkiem. Liderem zespołu jest Grzegorz Walczak. Do tej pory artyści nagrali trzy płyty, mają też na swoim koncie sukcesy

na ogólnopolskich festiwalach m.in. KATAR i FAMA. Występowali przed takimi zespołami jak: Kult, Hey, Acid Drinkers, Oddział Zamknięty, Róże Europy czy Luxtorpeda.

Gwiazdą tegorocznej Lipy będzie Myslovitz. Grupa działa już od 25 lat. Przez większość tego okresu występowała w składzie: Artur Rojek, Wojciech Powaga, Jacek Kunderski i Wojciech Kuderski. Muzycy nagrali mnóstwo przebojów, m.in. „Długość dźwięku samotności”, „Dla Ciebie”, „Chciałbym umrzeć z miłości” czy „Acidland”. W 2012 roku zespół opuścił Artur Rojek, skupiając się na solowej karierze oraz na organizacji OFF Festivalu. Grupa kontynuowała działalność w zmienionym składzie, z Michałem Kowalonkiem (Snowman) w roli frontmana. Z nowym wokalistą powstał krążek „1,577”, na którym znalazły się utwory: „Telefon” i „Trzy sny o tym samym”.

Początek części konkursowej Lipy o 15.00, a wieczorem zagrają gwiazdy. Oprócz atrakcji muzycznych, planowane są też liczne konkursy z nagrodami. Wstęp wolny.

Tomasz Błaszkwicz
fot. archiwum

Wydarzenie

Seniorzy w Rypinie

W sobotę 23 września do Rypińskiego Domu Kultury przyjadą doświadczeni artyści, którzy wezmą udział w II Przeglądzie Muzycznych Zespołów Artystycznych Seniorów „Do Re Mi Seniora 2017”.

Celem imprezy jest integracja środowisk twórczych klubów seniora oraz promocja aktywnego stylu życia osób starszych. W wydarzeniu mogą wziąć udział zespoły wokalne, instrumentalno-wokalne, folklorystyczne oraz kapele ludowe i podwórkowe.

Tegoroczna edycja została zaplanowana na 23 września o 11.00 w Rypińskim Domu Kultury przy ul. Warszawskiej 8. Chęć udziału można zgłaszać do poniedziałku 4 września na adres RDK. Pod uwa-

gę będą brane tylko zgłoszenia nadesłane pocztą lub dostarczone osobiście. O zakwalifikowaniu się do przeglądu decyduje kolejność zgłoszeń. Liczba miejsc ograniczona. Istnieje możliwość wystawienia prac rękodzieła artystycznego i ludowego przed salą widowiskową. Kluby seniora zainteresowane prezentacją swoich prac proszone są o wypełnienie w karcie zgłoszenia odpowiedniego punktu dotyczącego wystawy.

Podczas ubiegłorocznej edycji

w rypińskiej kinie zaprezentowały się m.in. zespoły: „Srebrny Włos” i „Wrzosi” z Rypina, „Jesienny liść” z Kikoła, „Nasz dom”, „Senior Kuja” i „Stokrotka” z Włocławka, „Mimoza” z Wagańca, „Ziemia Michałowska” z Brodnicy, „Złota Jesień” z Mochowa, „Radość” z Czernikowa, „Wesołe Kumoszki” ze Zbiczna oraz „Skrwileni” ze Skwilna.

Regulamin i kartę zgłoszenia można znaleźć na stronie www.rdk.rypin.eu.

Tomasz Błaszkwicz

Co? Gdzie? Kiedy?

Lipno

▶ We wtorek 15 sierpnia w Lipnie planowane są uroczystości związane z 97. rocznicą Bitwy Warszawskiej i Świętem Wojska Polskiego. O 10.00 w kościele pw. WNMP rozpocznie się msza. Godzinę później ruszy przemarsz pod pomnik Niepodległości w Parku Miejskim im. Gabriela Narutowicza. Na miejscu zostanie odczytany apel, goście złożą też kwiaty. O 17.00 wystąpi zespół Beata i Tomek.

Golub-Dobrzyń

▶ W niedzielę 13 sierpnia o 12.15 w Ośrodku Chopinowskim w Szafarni wystąpią: Marta Papoian, Rio Ueyama i Marek Kąkol. Koncert odbędzie się w ramach „Wakacji z Chopinem”, czyli cyklu recitali chopinowskich. Wstęp wolny.

Wąbrzeźno

▶ W piątek 11 sierpnia o 17.00 wszyscy miłośnicy historii mogą wybrać się na „Spacer śladami znanych i nieznanych postaci z wąbrzeskiej historii”. Początek przed budynkiem WDK. Przewodnikiem wycieczki będzie Paweł Becker.

▶ W sobotę 12 sierpnia o 10.00 w parku WDK planowana jest wystawa psów rasowych i nierasowych. W programie liczne konkurencje oraz pokazy: dogoterapii oraz pierwszej pomocy dla zwierząt. Wpisowe wynosi 2 zł. Regulamin i kartę zgłoszeniową można znaleźć na stronie internetowej www.wdkwabrzezo.pl.

▶ Od 16 do 18 sierpnia WDK organizuje plener malarski. Zajęcia poprowadzi Andrzej Sobczyk. Tegoroczny plener będzie poświęcony kreowaniu wyobraźni plastycznej, od szkicu do dzieła końcowego. Obrazy powstaną przy użyciu techniki akrylowej.

▶ W niedzielę 20 sierpnia dom kultury zaprasza na Przegląd Kapel Podwórkowych. Wszystkie zespoły, które chcą wziąć udział w imprezie, są zobowiązane do nadesłania wypełnionej karty zgłoszenia do 11 sierpnia na adres organizatora: Wąbrzeski Dom Kultury, ul. Wolności 47, 87-200 Wąbrzeźno, mail: animacja@wdkwabrzezo.pl. Dla wszystkich kapel organizator zapewni pamiątkowe puchary i dyplomy oraz poczęstunek. Regulamin można znaleźć na stronie: www.wdkwabrzezo.pl.

▶ Dzień później o 12.00 po raz kolejny WDK odwiedzą aktorzy teatru Krak-Art z Krakowa. Tym razem dzieci będą mogły obejrzeć przedstawienie „Koziołek Niematolek”. Bilety w cenie 5 zł do nabycia w kasie WDK od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–16.00.

▶ Od poniedziałku 21 sierpnia rusza druga edycja bezpłatnych wakacyjnych warsztatów w Wąbrzeskim Domu Kultury. Spotkania będą się odbywać do 25 sierpnia w godz. 11.00–13.00. Zajęcia są skierowane do dzieci w wieku 7–12 lat. Pierwszego dnia o 11.00 planowane są warsztaty integracyjne, a w południe maluchy będą mogły obejrzeć spektakl zatytułowany „Koziołek Niematolek” w wykonaniu Teatru Krak-Art. Bilety na przedstawienie kosztują 5 zł. Dzieci powinny pozostać pod opieką rodziców lub opiekunów. We wtorek 22 sierpnia zostaną zorganizowane warsztaty rękodzielnicze, dzień później warsztaty sportowe, w czwartek zajęcia plastyczne, a w piątek ćwiczenia techniczno-plastyczne. Uczestnicy będą mieli do wykonania np. pocztówki z wakacji, które później zostaną przesłane do dzieci z Fundacji „Marzycielska Poczta”. To ogólnopolska akcja polegająca na przesyłaniu chorym dzieciom listów i kartek. Zapisy na zajęcia są przyjmowane w Dziale Animacji Kultury WDK osobiście lub pod nr. tel. 56 688 17 27 wew. 24, do 14 sierpnia. Liczba miejsc ograniczona.

▶ W niedzielę 27 sierpnia o 9.00 warto wybrać się na Plac Jana Pawła II na pchli targ. W centralnym punkcie miasta spotkają się osoby, chcące pozbyć się zbędnych rzeczy ze swoich domów. Mieszkańcy, którzy chcą wystawić swoje stoisko, powinni zapoznać się z regulaminem, wypełnić kartę zgłoszenia i przesłać ją na adres: animacja@wdkwabrzezo.pl lub Wąbrzeski Dom Kultury, ul. Wolności 47, 87-200 Wąbrzeźno. Wszystkie potrzebne informacje można znaleźć na stronie www.wdkwabrzezo.pl. To nie koniec atrakcji na wąbrzeskim placu. Jeszcze tego samego dnia w południe rozpocznie się spotkanie kolekcjonerów zabytkowych pojazdów. Następnie korowod klasyków weźmie udział w planowanym rajdzie do dawnego majątku w Niedźwiedziu.

▶ 29 września w WDK wystąpi zespół Milano, czołowy przedstawiciel muzyki tanecznej. Do największych przebojów grupy można zaliczyć: „Kasiu, Katarzyno”, „Jasnowłosa”, „Bara Bara”, „Brązowe oczy”, „Nie obiecuj”. Bilety w cenie 35 zł od osoby do nabycia w kasie WDK od 1 września, od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–16.00.

Rypin

▶ 29 sierpnia o 16.00 w sali wystaw i promocji centrali MPBP przy ul. Warszawskiej 20 odbędzie się kolejne spotkanie Klubu Filmowego oraz projekcja filmu „Przebudzenia” z 1990 r. na podstawie książki Olivera Sacksa. W rolach głównych: Robert de Niro i Robin Williams. Wstęp wolny!

▶ Do 31 sierpnia Rypiński Dom Kultury przyjmuje zgłoszenia do kolejnej edycji konkursu Miss Agra. Dla każdej uczestniczki przewidziana jest gwarantowana nagroda finansowa. Dziewczeta, które chcą wystartować w tegorocznej edycji mogą zgłaszać się do RDK: ul. Warszawska 8, tel. 54 280 21 56.

▶ W wakacje w powiecie rypińskim odbywają się koncerty muzyki klasycznej, poświęcone twórczości Chopina. Ich organizatorem jest Fundacja Ochrony Dziedzictwa, Kultury i Tradycji, Wspierania Kultury i Rozwoju Lokalnego „Ziemia Dobrzyńska”, która realizuje projekt „Chopin en Vacances”. 13 sierpnia o 17.30 w dworze obronnym „fortalicium castrium” w Radzikach Dużych planowane są koncerty: Julii Łozowskiej i Antka Kaweckiego. Zaśpiewa także Anna Thun, przy akompaniamencie Pauliny Polewaczek. Na zakończenie letnich spotkań z muzyką Chopina 27 sierpnia w pałacu w Ugoszczu wystąpi Adam Mikołaj Goździewski. Wstęp jest bezpłatny.

▶ 6 września gościem rypińskiej księgarni będzie Hubert Klimko-Dobrzański. Pisarz zadebiutował w 2003 roku zbiorem opowiadań „Stacja Bielawa Zachodnia”. Opublikowany w 2006 roku dyptyk „Dom Róży. Krýsuvík” był nominowany do nagrody Nike. W 2007 roku ukazały się jego trzy książki: „Kołysanka dla wisielca”, „Raz. Dwa. Trzy” oraz „Wariat”. W 2009 roku autor opublikował autobiografię „Rzeczy pierwsze.”

Brodnica

▶ W piątek 6 października o 19.00 w Brodnickim Domu Kultury zaśpiewa Stanisława Celińska. Artystka zaprezentuje utwory z nowej płyty zatytułowanej „Atramentowa”. Teksty do muzyki Macieja Muraszkę napisali m.in. Muniak Staszczak, Dorota Czupkiewicz i Wojciech Młynarski. Bilety w cenie 80 zł są do nabycia w BDK.

▶ W sobotę 28 października w BDK akustyczny koncert zagra formacja Farben Lehre, mająca na swoim koncie takie przeboje jak: „Spodnie z GS-u” czy „Kolory”. Jesienią 2016 roku w sklepach pojawił się akustyczny krążek „Trzy dekady”, podsumowujący bogatą działalność ptockiego zespołu. Naturalną kolejną rzeczą jest trasa koncertowa unplugged, która obejmie także Brodnicę. Bilety kosztują 30 zł w przedsprzedaży i 35 zł w dniu koncertu. Początek o 19.00.

oprac. Tomasz Błaszkwicz



10.08.2017-16.08.2017



program



Piątek 11 sierpnia

POLSAT 20:05

PACYFIKATOR

TVP 1



09:30 Wspaniałe stulecie

06:00 Doktor Quinn odc. 15 s. 4 - serial
06:55 Koziorożec nubijski mistrz przetrwania - dokumentalny
08:00 Wiadomości
08:15 Pogoda poranna
08:20 Notacje odc. 202 - serial
08:35 Elif odc. 66 - serial
09:30 Wspaniałe stulecie odc. 150 - serial
10:30 Doktor Quinn odc. 16 s. 4 - serial
11:30 Obserwator
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie odc. 155
12:50 Urodzeni na sawannie - dokumentalny
13:45 Miejsca. Powstanie warszawskie odc. 4
14:00 Elif odc. 67 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Teo-ria smaku Teo Vafidisa odc. 4
15:55 Czas honoru odc. 3 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Komisariat - serial
17:55 Jaka to melodia? - rozrywka
18:40 Zraniona miłość odc. 62 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Ojciec Mateusz odc. 183 - serial
21:15 Sprawa dla reportera
22:05 Sekundy które zmieniły życie odc. 9 - dokumentalny
22:30 Włókniarz odc. 6 - serial
23:30 W imię honoru - dokumentalny
00:35 Drzewko życzeń - dramat

TVP 2



12:30 Tysiąc i jedna noc

06:00 Rod zink a. pl odc. 112 - serial
06:35 Sonda II odc. 26
07:05 M jak miłość odc. 96 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:50 Barwy szczęścia odc. 1674 - serial
11:30 Na dobre i na złe odc. 430 - serial
12:30 Tysiąc i jedna noc odc. 118 - serial
13:25 Na sygnale odc. 16 - serial
13:50 Zaufaj mi jestem lekarzem odc. 8 - serial
14:55 M jak miłość odc. 1296 - serial
15:55 Zmiennicy odc. 7 - serial
17:05 Cena miłości odc. 100 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4833
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:05 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
20:25 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
23:20 Mareczku podaj mi pióro - komedia
01:00 Witaj w Afryce - obyczajowy

tvn



19:50 Uwaga!

05:35 Uwaga! odc. 5035
06:05 Mango - Telezakupy
07:10 W-11 - wydział śledczy odc. 934 - serial
07:50 Doradca smaku odc. 13
08:00 19+ odc. 98 - serial
08:35 Druga szansa odc. 11 s. 2 - serial
09:35 Kuchenne rewolucje odc. 11 s. 7 - rozrywka
10:35 Ukryta prawda odc. 488 - serial
11:35 Szpital odc. 374 - serial
12:35 Kryminalni odc. 4 s. 2 - serial
13:40 W-11 - wydział śledczy odc. 937 - serial
14:20 W-11 - wydział śledczy odc. 939 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 12 - rozrywka
16:00 Szkoła odc. 231 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 489 - serial
18:00 Szpital odc. 375 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5036
20:10 Doradca smaku odc. 14
20:15 Na Wspólnej odc. 2527 - serial
20:55 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 14 - rozrywka
21:55 Poszukiwacze zaginionej arki - przygodowy
00:20 Armageddon - katastroficzny

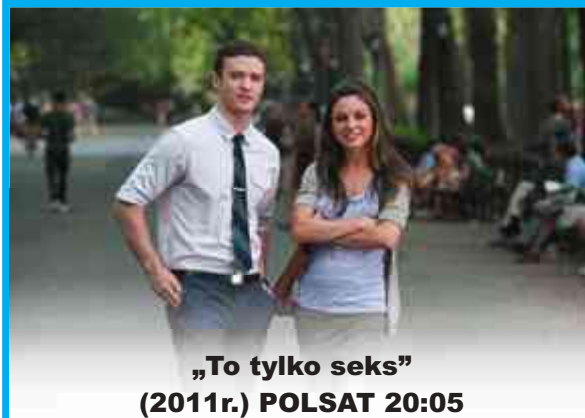
POLSAT



09:20 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy odc. 168 - serial
08:50 Malanowski i Partnerzy odc. 622 - serial
09:20 Malanowski i Partnerzy odc. 623 - serial
09:50 Dzień który zmienił moje życie odc. 145 - serial
10:50 Małolaty odc. 43 - serial
11:50 Na ratunek 112 odc. 85 - serial
12:20 Na ratunek 112 odc. 86 - serial
12:50 Trudne sprawy odc. 299 - serial
13:50 Słoki odc. 43 - serial
14:50 Dlaczego ja? odc. 712 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3443
16:40 Gliniarze odc. 104 - serial
17:40 Trudne sprawy odc. 227 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 324 - serial
20:05 To tylko seks - komedia romantyczna
22:30 Zdrady odc. 60 - serial
23:30 Bez litości - serial
01:35 Tajemnice losu odc. 2763

HITY DNIA



„To tylko seks”
(2011r.) POLSAT 20:05

Jamie to młoda, żyjąca pełnią życia specjalistka od spraw rekrutacji. Dzięki pracy poznaje Dylana, dyrektora artystycznego z Los Angeles, i namawia go na przeprowadzkę do Nowego Jorku, gdzie mieszka. Przy okazji oboje odkrywają, że dogadują się.



„Poszukiwacze zaginionej arki”
(1981r.) TVN 21:55

Doktor Indiana Jones jest archeologiem, który łączy wykłady uniwersyteckie z ekspedycjami badawczymi. Właśnie powrócił z ostatniej, w trakcie której poniósł porażkę w rywalizacji z naukowcem pracującym dla nazistów. Nie dane jest mu zająć się nauczaniem.

7 tvn



14:55 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 331 - serial
06:20 Szpital odc. 124 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 57 - serial
08:15 Dr House odc. 10 s. 7 - serial
09:15 Brzydula odc. 15 - serial
09:45 Brzydula odc. 16 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 335 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 58 - serial
13:55 Sędzina Anna Maria Wesolowska odc. 298 - serial
14:55 Szpital odc. 125 - serial
15:55 Grey's Anatomy: Chirurgi odc. 11 s. 2 - serial
16:55 Dr House odc. 11 s. 7 - serial
17:55 Brzydula odc. 17 - serial
18:30 Brzydula odc. 18 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 336 - serial
20:00 Mała Miss - komediodramat
22:15 Kości odc. 18 s. 11 - serial
23:15 Batman - sf
01:55 Moc magii odc. 216 - rozrywka

4



19:00 Policjanci i policjanci

06:00 Niegrzeczny pies odc. 1 - rozrywka
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 9 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele odc. 17 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 12 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele odc. 20 - animowany
09:00 Niegrzeczny pies odc. 2 - rozrywka
10:00 Twoja na zawsze odc. 105 - serial
11:00 Detektywi w akcji odc. 35 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 127 - serial
13:00 Policjanci i policjanci odc. 282 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 149
15:00 Dom nie do poznania odc. 6 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 106 - serial
17:00 Hawa 5.0 odc. 11 s. 2 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 36 - serial
19:00 Policjanci i policjanci odc. 283 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 88 - serial
21:00 Święci i żołnierze: Ludzie nieważni - dramat
23:05 Śmierć na 1000 sposobów odc. 11 - serial
23:35 Śmierć na 1000 sposobów odc. 12 - serial
00:00 Spadkobiercy odc. 52 - rozrywka

TV puls



10:00 Napisła: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 92 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 14 s. 8 - serial
08:00 Rewir odc. 5 - rozrywka
09:00 Napisła: morderstwo odc. 6 s. 7 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 7 s. 7 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 8 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 4 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 6 s. 3 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 133 - serial
14:45 Zbuntowany anioł odc. 134 - serial
15:45 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 8 s. 3 - serial
16:40 Rewir odc. 6 - rozrywka
17:40 Gwiazdy lombardu odc. 382 s. 16 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 383 s. 16 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 397 s. 16 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 398 s. 16 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 399 s. 16 - serial
20:00 Dorwać Smarta - komedia
22:15 Dziewczyna z sąsiedztwa - komedia
00:20 Terytorium wroga - dramat

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski - rozrywka
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:20 Dezerterzy odc. 48
08:50 Chleba naszego powszedniego - obyczajowy
09:50 Urząd - obyczajowy
11:30 Życie na gorąco odc. 4 - serial
12:55 Życie na gorąco odc. 5 - serial
14:30 100 pytań do... Mai Komorowskiej - dokumentalny
15:35 Niespotkanie spokojny człowiek - komedia
16:40 Informacje kulturalne
17:10 Urząd - obyczajowy
18:50 Niedaleko pada jabłko od jabłoni - dokumentalny
19:45 Udomowienie - animowany
20:00 Studio Kultura - rozmowy
20:20 Filadelfia - dramat
22:35 Krystyna M. - dokumentalny
23:15 Studio Kultura - rozmowy
23:30 Zły porucznik - dramat
01:15 Virtuti - dramat

TVP HISTORIA



14:00 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 253
06:55 Powstańcy odc. 10 - serial
07:00 Roman Dmowski - dokumentalny
08:00 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 10
08:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 60
08:40 Zakochaj się w Polsce odc. 30
09:10 W labiryncie odc. 45 - serial
09:45 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:20 ...powinińście być wdzięczni Stalinowi - dokumentalny
11:20 Wciąż inny dom. Opowieść o starym doktorze - dokumentalny
11:45 Afrykańska misja święta - dokumentalny
12:15 Bez komentarza odc. 84
12:50 Zaproszenie odc. 389
13:10 Zaproszenie odc. 388
13:40 Szlakiem miejsc niezwykłych odc. 57 - serial
14:00 Sensacje XX wieku odc. 124
14:35 Sensacje XX wieku odc. 125
15:05 Encyklopedia II wojny światowej odc. 2 - serial
15:35 Taśmy bezpieki odc. 11 - dokumentalny
16:10 Portrety wojenne odc. 1 - serial
16:40 Sierpień '80 w Stoczni Gdańskiej
17:35 Pogranicze w ogniu odc. 2 - serial
18:45 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 10
18:50 Flesz historii
19:15 Sensacje XX wieku odc. 122
19:45 Sensacje XX wieku odc. 123
20:15 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:45 Kulisy II wojny światowej odc. 5 - serial
21:50 1920. Wojna i miłość odc. 4 - serial
22:45 Spór o historię odc. 26
23:25 Ośmiornica odc. 17 s. 3 - serial
00:40 Dziad domniemany - dokumentalny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Przygody Mobilków - animowany
09:00 Na zdrowie
09:25 Święty na każdy dzień
09:30 Boliwia odc. 14 - serial
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Śladami historii - serial
11:30 Historia i architektura Polski w rysunkach prof. Ryszarda Natusiewicza
11:45 Po cóż są nam święci - serial
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Po stronie prawdy
13:20 Chłopcy z Namungo - dokumentalny
14:00 Opowieści z Królestwa Namii - animowany
15:35 180 lat na zdrowie - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Z wedką nad wodę w Polsce i świat
16:35 Przegląd tygodnika rodzin katolickich "Źródło"
16:40 Misja Europy w Gahunga - dokumentalny
16:55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
17:00 Anatolia - zatopiony raj - dokumentalny
17:30 Okiem kamery
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:00 Msza święta w intencji Ofiar katastrofy smoleńskiej w Bazylice Archikatedralnej pw. Męczenstwa św. Jana Chrzyciela w Warszawie
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Śladami historii - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Fundusze Europejskie wspólna korzyść odc. 5
22:30 Bitwa pod Rzębaczem - historia prawdziwa
23:05 Sanktuarium Matki Bożej w Lous we Francji - dokumentalny
00:00 Programy powtórkowe



10:30 Doktor Quinn

05:55 Doktor Quinn odc. 16 s. 4 - serial
06:55 Urodzeni na sawannie - dokumentalny
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Notacje odc. 478 - serial
08:35 Elif odc. 67 - serial
09:30 Wspaniałe stulecie odc. 151 - serial
10:30 Doktor Quinn odc. 17 s. 4 - serial
11:30 Coś dla Ciebie
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:35 Smaki polskie - na zielono odc. 8
12:50 Ren. Dziki świat rzeki - dokumentalny
13:45 Miejsca. Powstanie warszawskie odc. 5
14:00 Elif odc. 68 - serial
15:00 Wiadomości
15:15 Pogoda
15:20 Teo-ria smaku Teo Vafidisa odc. 5
15:55 Czas honoru odc. 4 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Jaka to melodia? - rozrywka
18:40 Zraniona miłość odc. 63 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Kroniki CCC sportowy
20:10 Pogoda
20:15 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
20:25 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
23:10 Gruby i chudszy II: Rodzina Klumpów - komedia
01:05 Agenci T.A.R.C.Z.Y. odc. 17 - serial



10:45 Barwy szczęścia

06:00 Rod zink a. pl odc. 113 - serial
06:35 Sonda II odc. 53
07:00 M jak miłość odc. 97 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
10:45 Barwy szczęścia odc. 1675 - serial
11:25 Na dobre i na złe odc. 431 - serial
12:25 Tysiąc i jedna noc odc. 119 - serial
13:20 Na sygnale odc. 17 - serial
13:45 Anna Dymna - spotkajmy się
14:20 Herbatka z kabaretem odc. 23 Kabaret i satyra
14:50 M jak miłość odc. 1297 - serial
15:50 Zmiennicy odc. 8 - serial
17:05 Cena miłości odc. 101 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4835
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:20 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:05 25 lat disco polo - gala jubileuszowa Koncert
21:25 07 zgłoś się odc. 17 - serial
22:55 07 zgłoś się odc. 18 - serial
00:15 Dirty Dancing II - film muzyczny



08:00 19+

05:35 Uwaga! odc. 5036
06:05 Mango - Telezakupy
07:10 W-11 - wydział śledczy odc. 939 - serial
07:50 Doradca smaku odc. 14
08:00 19+ odc. 99 - serial
08:35 Druga szansa odc. 12 s. 2 - serial
09:35 Kuchenne rewolucje odc. 12 s. 7 - rozrywka
10:35 Ukryta prawda odc. 489 - serial
11:35 Szpital odc. 375 - serial
12:35 Kryminalni odc. 5 s. 2 - serial
13:40 W-11 - wydział śledczy odc. 968 - serial
14:20 W-11 - wydział śledczy odc. 971 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 6 s. 12 - rozrywka
16:00 Szkoła odc. 232 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 490 - serial
18:00 Szpital odc. 376 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5037
20:00 Niepamięć - film sensacyjny
22:40 Ojciec chrzestny III - Film sensacyjny



19:30 Świat według Kiepskich

08:50 Małanowski i Partnerzy odc. 624 - serial
09:20 Małanowski i Partnerzy odc. 625 - serial
09:50 Dzień który zmienił moje życie odc. 146 - serial
10:50 Małolaty odc. 44 - serial
11:50 Na ratunek 112 odc. 87 - serial
12:20 Na ratunek 112 odc. 88 - serial
12:50 Trudne sprawy odc. 300 - serial
13:50 Słoiki odc. 44 - serial
14:50 Dlaczego ja? odc. 713 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3444
16:40 Gliniarze odc. 105 - serial
17:40 Trudne sprawy odc. 228 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 325 - serial
20:05 Pacyfikator - komedia
22:10 Ghost Rider II - film sensacyjny
00:10 Incydent - thriller



12:55 Sąd rodzinny

05:20 Ukryta prawda odc. 332 - serial
06:20 Szpital odc. 125 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 58 - serial
08:15 Dr House odc. 11 s. 7 - serial
09:15 Brzydula odc. 17 - serial
09:45 Brzydula odc. 18 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 336 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 59 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 299 - serial
14:55 Szpital odc. 126 - serial
15:55 Grey's Anatomy: Chirurgi odc. 12 s. 2 - serial
16:55 Dr House odc. 12 s. 7 - serial
17:55 Brzydula odc. 19 - serial
18:30 Brzydula odc. 20 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 337 - serial
20:00 Powrót Batmana - film fantastyczny
22:40 27 sukienek - komedia romantyczna
00:55 Masters of Sex odc. 12 - serial



07:30 Kacper i przyjaciele

06:00 Niegrzeczny pies odc. 2 - rozrywka
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 10 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele odc. 18 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 13 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele odc. 21 - animowany
09:00 Niegrzeczny pies odc. 3 - rozrywka
10:00 Twoja na zawsze odc. 106 - serial
11:00 Detektywi w akcji odc. 36 - serial
12:00 Galileo odc. 610
13:00 Policjantki i policjanci odc. 283 - serial
14:00 Galileo odc. 611
15:00 Dom nie do poznania odc. 7 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 107 - serial
17:00 Hawaii 5.0 odc. 12 s. 2 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 37 - serial
19:00 Policjantki i policjanci odc. 284 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 89 - serial
21:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 85 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 86 - serial
23:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 87 - serial
00:00 Niewygodny świadek - film sensacyjny

HITY DNIA



„Gruby i chudszy II: Rodzina Klumpów” (2000r.) TVP 1 23:20

Korpulentny i nieśmiały profesor Sherman Klump spotkał prawdziwą miłość i postanowił się ożenić. Jego wybranką jest Denise Gaines, koleżanka z pracy. Miłą i spokojną atmosferę przerywa niespodziewany powrót alter ego profesora – Buddy'ego Love'a.



„Powrót Batmana” (1992.) TVN 7 20:00

Batman, niezwykły książę ciemności i nieustraszony obrońca miasta Gotham, powraca, by bronić jego mieszkańców, tym razem przed nikczemnym Pingwinem i jego równie podłymi sprzymierzeńcami: przebiegłą i uwodzicielską kobietą-kotem, oraz bezwzględny Maks Shreckiem.



11:00 Kobra - oddział specjalny

06:00 To moje życie! odc. 93 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny odc. 15 s. 8 - serial
08:00 Rewir odc. 6 - rozrywka
09:00 Napisła: morderstwo odc. 7 s. 7 - serial
10:00 Napisła: morderstwo odc. 8 s. 7 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 16 s. 8 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 5 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 7 s. 3 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 135 - serial
14:45 Zbuntowany anioł odc. 136 - serial
15:45 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 9 s. 3 - serial
16:40 Rewir odc. 7 - rozrywka
17:40 Gwiazdy lombardu odc. 385 s. 16 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu odc. 386 s. 16 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 400 s. 16 - serial
19:00 Gwiazdy lombardu odc. 401 s. 16 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 402 s. 16 - serial
20:00 Król Skorpion - Film fantastyczny
21:55 Drakula - Horror
00:35 Piła 3D - Horror
02:15 Ale numer! odc. 38 - rozrywka



17:20 Nienasyceci

07:00 Teledyski - rozrywka
07:20 Afisz kulturalny kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Pegaz odc. 62 kulturalny
09:05 Zagraj ze mną - Film krótkometrażowy
09:50 Skarga Film psychologiczny
11:30 Życie na gorąco odc. 6 - serial
13:10 Życie na gorąco odc. 7 - serial
14:50 100 pytań do... Krzysztofa Zanussiego - dokumentalny
15:50 Chopin i jego Europa 2016 - Jonathan Plowright i Yulianna Avdeeva Koncert
17:20 Nienasyceci odc. 26
17:50 Przekładaniec - komedia
18:40 Sztuka w przestrzeni publicznej
19:15 Księga przestrzeni odc. 4 - serial
19:45 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wstęp do filmu odc. 18
20:25 Narzeczona diabła Horror
22:10 Studio Kultura - rozmowy
22:25 Etno Kraków - Gulaza Koncert
23:10 Informacje kulturalne
23:35 Filadelfia - dramat
01:45 Wstęp do filmu odc. 18



16:10 Podróże z historią

06:50 Był taki dzień odc. 254
06:55 Powstańcy odc. 11 - serial
07:00 Sierpień '80 w Stocznicy Gdańskiej
07:55 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 11
08:05 Wojciech Cejrowski - bosy przez świat odc. 61
08:45 Zakochaj się w Polsce odc. 31
09:15 W labiryncie odc. 46 - serial
09:45 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:20 Byłem wszędzie. Olgierd Budrewicz - dokumentalny
11:25 Mój pierwszy dzień odc. 3
12:25 Koło historii odc. 13
13:00 Islam i Zachód odc. 1 - dokumentalny
14:05 Sensacje XX wieku odc. 122
14:40 Sensacje XX wieku odc. 123
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 33 - serial
15:35 Z archiwum IPN odc. 47
16:10 Podróże z historią odc. 9
16:45 Doceniałam każdy przeżyty dzień - dokumentalny
17:45 Pogranicze w ogniu odc. 3 - serial
18:55 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 11
19:05 Sensacje XX wieku odc. 101
19:45 Sensacje XX wieku odc. 120
20:20 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:50 Podziemny świat Wyspy Wielkanocnej - dokumentalny
21:55 1920. Wojna i miłość /odc. 5 - serial
22:50 Szerokie tory odc. 64
23:25 Ośmiornica odc. 18 s. 3 - serial
00:40 Ostatni żołnierze Ponurego



08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 W Solankowej Dolinie - dokumentalny
09:10 Z wędka nad wodę w Polskę i świat
09:35 Święty na każdy dzień
09:45 Duc in altum
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:00 Syria
11:20 Śladami historii - serial
11:25 Wakacje z Chopinem - dokumentalny
11:40 Misjonarze Afryki - Ojcowie Biali odc. 2
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Święta Klara - roślina św. Franciszka - dokumentalny
13:15 Święty na każdy dzień
13:20 Filmowe życiorysy
14:00 Camino Polskie - dokumentalny
14:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia z Koronką do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w wierze
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Śródmy sakrament
16:35 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 49 - serial
16:55 Ludzie drogi - dokumentalny
17:30 Okiem kamery
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Westerplatte młodych
18:55 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
19:30 Moja katolicka rodzina - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Śladami historii - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Józef z Egiptu odc. 12 - serial
22:40 Odebrano nam całe dzieciństwo - dokumentalny

HITY DNIA



**„To ja, złodziej”
(2000r.) TVP 2 23:20**

16-letni Piotrek, nazywany przez kolegów Jajem, chce oderwać się od patologicznej rodziny. Wierzy, że pomoże mu w tym zdobycie pieniędzy. Pracuje dla właściciela warsztatu samochodowego, Wyskocza, dopuszcza się drobnych kradzieży.



**„Złodziejka książek”
(2013r.) Polsat 13:00**

Niemcy w przededniu II wojny światowej. 9-letnia Liesel zostaje adoptowana przez niemieckie małżeństwo Hubermannów. Dziewczynka ma problem z odnalezieniem się w nowym środowisku. W szkole śmieją się, że nie umie czytać.

TVP 1



16:00 Zagadka hotelu Grand

05:40 Klan odc. 3132 - serial
06:05 Klan odc. 3133 - serial
06:40 Sprawa dla reportera
07:30 Rok w ogrodzie
08:00 Nas zaar mia. pl odc. 277
08:25 Na szlaku wydarzeń
08:45 Sekundy które zmieniły życie odc. 9 - dokumentalny
09:10 Polski grill odc. 6
09:40 Córka d'Artagnana - przygodowy
11:55 Wielkie nieba odc. 9
12:20 Ziemia. Podwodny świat odc. 14 - serial
13:15 Okrasa łamie przepisy odc. 130
13:45 Kariera Nikodema Dyzny odc. 2 - serial
14:50 Kariera Nikodema Dyzny odc. 3 - serial
16:00 Zagadka hotelu Grand odc. 12 s. 3 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Polski grill odc. 7
18:35 Ranczo odc. 123 - serial
19:30 Wiadomości
20:05 Sport
20:10 LOTTO Warszawski Memoriał Kamili Skolimowskiej Lekkoatletyka
20:15 Pogoda
20:20 Wodny świat - sf
22:45 Na zabójczej ziemi - Film sensacyjny
00:35 Agenci T.A.R.C.Z.Y. odc. 18 - serial

TVP 2



16:15 Kocham Cię Polsko!

05:55 Sztuka codzienności odc. 4
06:30 M jak miłość odc. 1301 - serial
07:30 Pytanie na śniadanie
10:30 Lajki odc. 21
10:50 Na sygnale odc. 139 - serial
11:30 Podróże z historią odc. 41
12:10 Mareczku podaj mi pióro - komedia
14:00 Familiada - rozrywka
14:35 Sonda II odc. 27
15:15 Porcelana w składzie slonia - obyczajowy
16:15 Kocham Cię Polsko! odc. 120 Quiz
17:45 Słowo na niedzielę
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4834
18:40 Pogoda
18:50 Postaw na milion - kulisy
19:00 Postaw na milion - rozrywka
20:00 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
20:05 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
23:20 To ja złodziej - komedia sensacyjna
01:05 Nagła śmierć - thriller

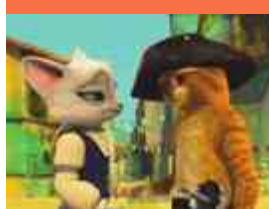
tvn



11:00 Na Wspólnej

05:35 Mango - Telezakupy
07:45 Efekt domina odc. 8 s. 4
08:20 Spotkanie ze smakiem odc. 11
08:30 Dzień dobry wakacje odc. 15
11:00 Na Wspólnej odc. 2524 - serial
11:25 Na Wspólnej odc. 2525 - serial
11:50 Na Wspólnej odc. 2526 - serial
12:15 Na Wspólnej odc. 2527 - serial
12:45 Agent - gwiazdy odc. 10 s. 2 - rozrywka
13:45 Złodzieje odc. 1
14:25 Złodzieje odc. 2
15:10 Mamy cię! odc. 11 - rozrywka
16:30 Kobieta na krańcu świata odc. 5 s. 7
17:00 Projekt Lady odc. 9 s. 2 - rozrywka
18:00 Kuchenne rewolucje odc. 5 s. 14 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 5038
20:00 Dwa tygodnie na miłość - komedia romantyczna
22:10 Moje wielkie greckie wesele - komedia romantyczna
00:10 Niepamięć - film sensacyjny

POLSAT



09:15 Przygody Kota w butach

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:45 Jeźdźcy smoków: Obrońcy Berk odc. 16 - serial dla dzieci
08:15 Scooby-Doo i Brygada Detektywów odc. 3 - serial dla dzieci
08:45 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 36 - animowany
09:15 Przygody Kota w butach odc. 39 - animowany
09:55 Słoneczna stacja - animowany
10:25 Ewa gotuje odc. 277
10:55 Pacyfikator - komedia
13:00 Złodziejka książek - dramat
15:45 XXIII Festiwal Kabaretów w Koszalinie Kabaret i satyra
17:45 Chłopaki do wzięcia odc. 91 - serial dokumentalna
18:15 Chłopaki do wzięcia odc. 92 - serial dokumentalna
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 326 - serial
20:05 Disco pod gwiazdami - rozrywka
23:30 Strzelec wyborowy - film sensacyjny
1:30 Tajemnice Iosu odc. 2765
05:00 Disco gramy odc. 3779 - rozrywka

7 tvn



12:50 Brzydula

05:45 Ukryta prawda odc. 333 - serial
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Dr House odc. 11 s. 7 - serial
09:50 Wojny owe - Teksas odc. 11 s. 2 - serial
10:20 Wojny owe - Teksas odc. 12 s. 2 - serial
10:50 Remontowy biznes braci Scott odc. 8 s. 2 - serial
11:50 Remontowy biznes braci Scott odc. 9 s. 2 - serial
12:50 Brzydula odc. 11 - serial
13:20 Brzydula odc. 12 - serial
13:55 Brzydula odc. 13 - serial
14:25 Brzydula odc. 14 - serial
15:00 Dżungla - animowany
16:40 Areszt domowy - komedia
19:00 Prosto w serce - komedia romantyczna
21:15 Dzień dobry TV - komedia
23:35 Mroczne cienie - komedia

4



08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki

06:00 Światowe rekordy Guinnessa odc. 9 - rozrywka
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 11 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele odc. 19 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 14 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele odc. 22 - animowany
09:00 Przygody Pinokia - baśń filmowa
11:00 Policjanci i policjanci odc. 280 - serial
12:00 Policjanci i policjanci odc. 281 - serial
13:00 Policjanci i policjanci odc. 282 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 150
15:05 Kamienne serca - obyczajowy
16:55 Nokaut - film sensacyjny
19:00 Galileo odc. 612
20:00 Policjanci i policjanci odc. 283 - serial
21:00 Policjanci i policjanci odc. 284 - serial
22:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 88 - serial
23:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 89 - serial
00:00 Pirania 3DD - thriller

puls



07:50 Co ludzie powiedzą?

05:55 Niesamowite! odc. 20 - serial
06:25 Niesamowite! odc. 21 - serial
07:00 Taki jest świat odc. 19 s. 3
07:50 Co ludzie powiedzą? odc. 1 s. 5 - serial
08:30 Co ludzie powiedzą? odc. 2 s. 5 - serial
09:10 Co ludzie powiedzą? odc. 3 s. 5 - serial
09:45 13. posterunek odc. 27 s. 2 - serial
10:30 13. posterunek odc. 28 s. 2 - serial
11:20 Skorpion odc. 15 - serial
12:15 Skorpion odc. 16 - serial
13:20 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
14:35 Hellboy - film fantastyczny
16:50 Kabaretobranie 2017 - IX Zielonogórska Noc Kabaretowa Kabaret i satyra
20:00 Żądza śmierci - film sensacyjny
21:55 Ghost Rider - film sensacyjny
00:00 Bez litości - horror

TVP KULTURA



18:15 Nienasyceń

07:00 Teledyski - rozrywka
07:30 Informacje kulturalne
08:00 Dziewczyna i chłopak odc. 1 - serial przygodowy
08:55 Dziewczyna i chłopak odc. 2 - serial przygodowy
09:55 Rozmowy o zmierzchu i świcie odc. 7
10:35 Pomniki historii odc. 66 - serial
10:50 Powidoki Marka Nowakowskiego odc. 12
11:30 Jutro nas nie będzie - dokumentalny
13:05 Księga przestrzeni odc. 4 - serial
13:40 Bestie z południowych krain - dramat
15:20 Wydarzenie aktualne
16:10 Mała Moskwa Melodramat
18:15 Nienasyceń odc. 26
18:40 Eurokultura odc. 103
19:10 Witamy w latach 90. odc. 3 - serial
20:20 Siedmiu wspańiałych - western
22:40 Patti Smith: Live at Montreux - koncert
23:55 Biała noc - thriller
01:50 Mur - obyczajowy

TVP HISTORIA



08:10 W labiryncie

06:50 Był taki dzień odc. 255
06:55 Powstańcy odc. 12 - serial
07:00 Ginące cywilizacje odc. 16 - serial
08:00 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 12
08:10 W labiryncie odc. 47 - serial
08:45 Był sobie człowiek odc. 24 - animowany
09:25 Zaklęty dwór odc. 4 - serial przygodowy
10:20 Okrasa łamie przepisy odc. 122
10:55 Zdobywcy Karpat odc. 7 - serial
11:15 Zdobywcy Karpat odc. 8 - serial
11:45 Pradzieje ludu Mochica - dokumentalny
12:50 Ludzie rzeki odc. 12 - dokumentalny
14:00 Szerokie tory odc. 41
14:35 Wielka gra - rozrywka
15:35 Spór o historię odc. 150
16:20 Delegat - Jan Piekalkiewicz - dokumentalny
17:20 Żółta bluzka ze spadochronu - dokumentalny
18:00 Noce i dnie odc. 4 - serial
19:00 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 12
19:15 Kulisy II wojny światowej odc. 5 - serial
20:15 Dom odc. 24 - serial
22:00 Podziemny świat Wyspy Wielkanocnej - dokumentalny
23:00 Listy z Reims - dokumentalny
23:35 Ja Klauzusz odc. 8 - serial
00:40 Życie za życie. Maksymilian Kolbe - dramat historyczny

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Westerplatte młodych
08:55 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
09:00 L'île Bouchard. Sanktuarium Matki Bożej Modlitewnej - dokumentalny
10:00 Informacje dnia
10:15 Śladami historii - serial
10:20 Pocztówka z Indii - Chennai - miasto św. Tomasza Apostoła - dokumentalny
10:30 Święty na każdy dzień
10:35 Polski punkt widzenia
11:00 Kropelka radości
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu
12:50 Nasz Max i jego przygoda z Biblią odc. 10 - serial
13:20 Siódmy sakrament
13:45 Wędrowka szlakiem przydrożnych krzyży i kapliczek ziemi wieluńskiej
14:10 Józef z Egiptu odc. 12 - serial
14:50 Kruszyńska - dokumentalny
15:30 Jak sobie radzić z cierpieniem? odc. 10
16:00 Informacje dnia
16:10 Żywe kamienie - dokumentalny
17:00 Bazylika św. Pawła za murami - dokumentalny
17:30 Okiem kamery
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
19:30 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Ocalić od zapomnienia
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Historia królowej Estery odc. 6 - serial
22:55 100 dni w celi śmierci a całe życie dla Polski - Ryszard Kaczorowski

TVP 1



10:00 Weterynarze z sercem

05:35 Klan odc. 3136 - serial
06:10 Słownik polsko@polski
06:35 Pełnosprawni sportowy
07:00 Msza święta z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach
08:00 Tydzień
08:40 Fundusze europejskie - jak to działa?
08:55 Ziarno
09:30 Zakochaj się w Polsce odc. 19
10:00 Weterynarze z sercem odc. 9 - serial
10:35 Biblia odc. 22 - serial
11:35 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
13:10 Zwierzęta: Dziśko serca odc. 2 - serial
14:15 Niebo i piekło: Północ - Południe. Księga III odc. 6 - serial
15:15 Dziewczyny ze Lwowa odc. 9 - serial
16:05 Dziewczyny ze Lwowa odc. 10 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Pół wieku Kabaretu pod Egidą odc. 17 - rozrywka
18:35 Rolnik szuka żony odc. 10 s. 3 - rozrywka
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:10 LOTTO Warszawski Memoriał Kamili Skolimowskiej Lekkoatletyka
20:12 Kroniki CCC odc. 9 - kolarstwo
20:15 Pogoda
20:17 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
20:20 Mistrzostwa Świata w Londynie Lekkoatletyka
23:00 Pamiętaj o niedzieli - obyczajowy
00:45 Wodny świat - sf

TVP 2



11:25 Makłowicz w podróży

06:30 Słowo na niedzielę
06:35 Podróże z historią odc. 21
07:15 M jak miłość odc. 1302 - serial
08:10 Pół żartem pół serio - komedia
10:15 Ostoja odc. 141
10:50 Pies - mój przyjaciel - dokumentalny
11:45 Makłowicz w podróży odc. 102
12:20 Taggart Western
14:00 Familiada - rozrywka
14:40 Sonda II odc. 54
15:15 Na dobre i na złe odc. 672 - serial
16:15 Na sygnale odc. 140 - serial
16:40 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze odc. 24 - rozrywka
16:55 Pierwsza randka odc. 8 - rozrywka
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4836
18:40 Pogoda
18:55 Rod zink a. pl odc. 201 - serial
19:30 Rod zink a. pl odc. 202 - serial
20:05 Dirty Dancing II - film muzyczny
21:45 Nagła śmierć - thriller
23:45 To ja złodziej - komedia sensacyjna
01:25 Lajk! odc. 21

tvn



12:40 Belle Epoque

05:45 Mango - Telezakupy
07:55 Nowa Maja w ogrodzie
08:25 Akademia ogrodnika
08:30 Dzień dobry wakacje odc. 16
11:00 Dom marzeń odc. 9 s. 2 - rozrywka
12:00 Co za tydzień odc. 812
12:35 Belle Epoque odc. 9 - serial
13:35 Akademia policyjna V: Misja w Miami Beach - komedia
15:40 Wyobraź sobie - komediodramat
17:50 Gotowi na sezon odc. 11
18:00 Ugotowani odc. 3 s. 12 - rozrywka
19:00 Fakty
19:25 Sport
19:35 Pogoda
19:45 Uwaga! odc. 5039
20:00 Peacemaker - film sensacyjny
22:40 Paranoja - thriller
00:55 Niezwykłe przypadki medyczne odc. 1 s. 2 - serial

POLSAT



07:30 Jeźdźcy smoków

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:35 Jeźdźcy smoków: obrońcy Berk odc. 17 - serial dla dzieci
08:05 Scooby-Doo i Brygada Detektywów odc. 4 - serial dla dzieci
08:35 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata odc. 37 - animowany
09:05 Przygody Kota w butach odc. 40 - animowany
09:40 Żółwik Sammy 2: wielka ucieczka - animowany
11:35 Wolna chata - komedia
13:35 Święteczna gorączka - komedia
15:25 La Bamba - film biograficzny
17:50 Nasz nowy dom odc. 82 - rozrywka
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 327 - serial
20:05 Disco pod gwiazdami - rozrywka
23:00 Nic nie widziałem nic nie słyszałem - komedia kryminalna
01:05 Ja robot - sf

7 tvn



09:50 Wojny magazynowe - Teksas

05:45 Ukryta prawda odc. 334 - serial
06:45 Mango - Telezakupy
08:50 Wojny owe - Teksas odc. 1 s. 3 - serial
09:20 Wojny owe - Teksas odc. 2 s. 3 - serial
09:50 Remontowy biznes braci Scott odc. 10 s. 2 - serial
10:50 Remontowy biznes braci Scott odc. 11 s. 2 - serial
11:50 Brzydula odc. 15 - serial
12:25 Brzydula odc. 16 - serial
13:00 Brzydula odc. 17 - serial
13:30 Brzydula odc. 18 - serial
14:00 Brzydula odc. 19 - serial
14:35 Brzydula odc. 20 - serial
15:10 Szeryf z Firecreek - western
17:25 Powrót Batmana - film fantastyczny
20:00 Poszukiwany - film sensacyjny
22:10 Czysty geniusz odc. 10 - serial
23:00 Wierny ogrodnik - thriller
01:40 Lista klientów odc. 2 - serial

4



19:00 Galileo

06:00 Światowe rekordy Guinnessa odc. 10 - rozrywka
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 12 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele odc. 20 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki odc. 15 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele odc. 23 - animowany
09:00 Dzwoneczek i uczynne wróżki odc. 3 - animowany
10:40 Garfield - W poszukiwaniu Lymana - animowany
11:35 Galileo odc. 611
12:35 Galileo odc. 612
13:40 Plaga podziemnych pajaków odc. 42 s. 6 - sf
15:30 10.5: Apokalipsa - katastroficzny
17:20 10.5: Apokalipsa - katastroficzny
19:00 Galileo odc. 613
20:00 W szczękach rekina - horror
21:55 Silent Hill - horror
23:55 STOP Drogówka odc. 150
00:55 Tuż przed tragedią odc. 11 - serial

puls



11:10 Wojciech Cejrowski

06:00 Taki jest świat odc. 19 s. 3
06:50 Co ludzie powiedzą? odc. 4 s. 5 - serial
07:25 Co ludzie powiedzą? odc. 5 s. 5 - serial
08:00 Co ludzie powiedzą? odc. 6 s. 5 - serial
08:45 13. posterunek odc. 29 s. 2 - serial
09:20 13. posterunek odc. 30 s. 2 - serial
09:55 13. posterunek odc. 31 s. 2 - serial
10:35 Ale numer! odc. 40 - rozrywka
11:05 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas odc. 5
11:40 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas odc. 6
12:05 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas odc. 7
12:35 Wojciech Cejrowski. Boso - Teksas odc. 8
13:20 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
14:30 Najpiękniejsze baśnie braci Grimm - film fantastyczny
15:45 Król lew - animowany
17:45 Dorwać Smarta - komedia
20:00 Ted - komedia
22:10 Agent XXL: Rodzinny interes - komedia sensacyjna
00:20 Żyłka - sf

TVP KULTURA



14:30 Zawód: reżyser

07:00 Teledyski - rozrywka
07:30 Informacje kulturalne
07:50 Którędy po sztukę odc. 41
08:00 Dziewczyna i chłopak odc. 3 - serial przygodowy
08:55 Dziewczyna i chłopak odc. 4 - serial przygodowy
10:00 Trzeci punkt widzenia odc. 197
10:35 Siedmiu wspianych - western
13:00 Riffi po sześćdziesiątce - komedia
14:30 Nienasyceń odc. 27
14:55 Zawód: reżyser odc. 7
15:50 Gwiazdy Sopotu 1980 - Gloria Gaynor - koncert
17:00 Pomniki historii odc. 67 - serial
17:15 Studio Kultura - niedziela z... odc. 498 kulturalny
18:10 Zielono mi - piosenki Agnieszki Osieckiej - koncert
20:20 Królowa Margot - film historyczny
23:05 Trzeci punkt widzenia odc. 197
23:40 Pegaz odc. 8 kulturalny
00:15 Kino objazdowe - dokumentalny

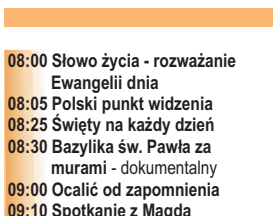
TVP HISTORIA



10:20 Okrasa łamie przepisy

06:45 Był taki dzień odc. 256
06:50 Powstańcy odc. 13 - serial
07:00 Ginące cywilizacje odc. 17 - serial
08:05 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 13
08:15 Cyryl i Metody. Apostołowie Słowian odc. 2 - serial
09:15 Wakacje z duchami odc. 7 - serial przygodowy
9:50 Od roku 1930. Instytut Badawczy Leśnictwa
10:25 Okrasa łamie przepisy odc. 130
10:55 Podróżnik odc. 43 turystyczny
11:25 Z Andrusiem po Galicję odc. 8
11:55 Islam i Zachód odc. 1 - dokumentalny
13:00 Koziorożec nubijski mistrz przetrwania - dokumentalny
13:55 Szerokie tory odc. 62
14:35 Rodzina Połanieckich odc. 1 - serial
15:55 Sandomierz w koronie
16:30 Wielka gra - rozrywka
17:25 Ex libris
17:50 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 13
18:00 Noce i dnie odc. 5 - serial
19:05 Nowa Huta - labirynt pamięci
19:45 Skarby architektury drewnianej UNESCO odc. 1
20:10 Śmierć prezydenta - dramat historyczny
22:40 Zapomniany generał Tadeusz Jordan-Rozwadowski - dokumentalny
23:50 Konnica - przygodowy
01:55 Dziedzictwo i tajemnice morskiego świata odc. 5 - film przyrodniczy

TRWAM



08:00 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:05 Polski punkt widzenia
08:25 Święty na każdy dzień
08:30 Bazylika św. Pawła za murami - dokumentalny
09:00 Ocalić od zapomnienia
09:10 Spotkanie z Magdą Buczek
09:15 Katecheza ks. bp. Antoniego Długosza
09:30 Msza Święta z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
10:35 13. dzień - film religijny
12:00 50. rocznica koronacji obrazu MB Licheńskiej
14:00 Wieś - to też Polska
15:10 Papież Polak do Rodaków - serial
15:50 Przegląd katolickiego tygodnika "Niedziela"
15:55 Święty na każdy dzień
16:00 Informacje dnia
16:10 Koncert życzeń - rozrywka
17:00 Tam gdzie Bóg płacze - serial
17:30 Okiem kamery
17:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Retrospekcja
19:30 Brat Ogień odc. 3 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Śladami historii - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Cuda Jezusa odc. 25 - serial
22:20 Adoracja w Kalkucie - dokumentalny
22:30 Wbrew wszelkim przeciwnościom - serial
23:00 Jak my to widzimy - z daleka widać lepiej
23:30 Kalwaryjskie drożki
00:05 Programy powtórkowe

HITY DNIA



„Peacemaker” (1997 r.) TVN 20:00

Daleko na Syberii doszło do potężnej eksplozji. Nikt się nie spodziewał wybuchu nuklearnego o ogromnej sile rażenia. Doktor Kelly od początku śledztwa nie wierzy, że eksplozja była kwestią przypadku.



„Paranoja” (2013 r.) TVN 7 22:40

Największym marzeniem Adama jest prowadzenie stylu życia, którego jego ojciec nigdy nie zaznał. Wystarczy jeden błąd, by został zmuszony do zaryzykowania wszystkiego, co udało mu się osiągnąć.

TVP 1



14:00 Elif

05:55 Doktor Quinn
odc. 17 s. 4 - serial
06:50 Zwierzęta: Dzikość serca
odc. 2 - serial
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Notacje odc. 327 - serial
08:35 Elif odc. 68 - serial
09:30 Wspaniałe stulecie
odc. 152 - serial
10:30 Doktor Quinn
odc. 18 s. 4 - serial
11:30 Z ciemności - zobaczyć świat
odc. 9 - serial
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes
12:30 Agropogoda
12:50 Wielkie zgromadzenie zwierząt
- dokumentalny
14:00 Elif odc. 69 - serial
14:50 Miejsca. Powstanie
warszawskie odc. 6
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
15:45 Lista przebojów Jedynki
15:55 Czas honoru odc. 5 - serial
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Komisariat odc. 10 - serial
17:55 Jaka to melodia? - rozrywka
18:35 Zraniona miłość odc. 64 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 LOTTO Warszawski Memoriał
Kamili Skolimowskiej
Lekkoatletyka
20:10 Pogoda
20:20 Żelary - dramat
22:55 Gol Ekstra piłkarski
23:35 Komisja morderstw
odc. 10 - serial
00:30 Młodzi lekarze
odc. 10 s. 2 - serial

TVP 2



21:55 Rodzinka.pl

06:05 Rod zink a. pl odc. 114 - serial
06:40 Mam przepis na
pielgrzymowanie odc. 7
07:05 M jak miłość odc. 98 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Barwy szczęścia
odc. 1676 - serial
11:35 Znachor - dramat
13:50 Najdalsze wyspy świata
odc. 5 - serial
14:50 M jak miłość odc. 1298 - serial
15:50 Zmiennicy odc. 9 - serial
17:05 Cena miłości odc. 102 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4837
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:20 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:05 E=mc2 - komedia
21:55 Rod zink a. pl
odc. 206 s. 10 - serial
22:35 Państwo - ISIS ustrój
- terroryzm - dokumentalny
23:45 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas odc. 269 s. 13 - serial
00:40 CSI: Kryminalne zagadki
Las Vegas odc. 270 s. 13 - serial

tvn



19:50 Uwaga!

05:40 Uwaga! odc. 5039
06:05 Mango - Telezakupy
07:10 W-11 - wydział śledczy
odc. 971 - serial
07:50 Gotowi na sezon odc. 11
08:00 19+ odc. 100 - serial
08:35 Druga szansa odc. 13 s. 2 - serial
09:35 Kuchenne rewolucje
odc. 13 s. 7 - rozrywka
10:35 Ukryta prawda odc. 490 - serial
11:35 Szpital odc. 376 - serial
12:35 Kryminalni odc. 6 s. 2 - serial
13:40 W-11 - wydział śledczy
odc. 975 - serial
14:20 W-11 - wydział śledczy
odc. 983 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje
odc. 7 s. 12 - rozrywka
16:00 Szkoła odc. 233 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 491 - serial
18:00 Szpital odc. 377 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5040
20:10 Doradca smaku odc. 15
20:15 Na Wspólnej odc. 2528 - serial
20:55 Projekt Lady
odc. 10 s. 2 - rozrywka
21:55 Niezwykłe przypadki medyczne
odc. 3 s. 2 - serial
22:25 Niezwykłe przypadki medyczne
odc. 4 s. 2 - serial
22:55 Żony Hollywood odc. 10 s. 3 - serial
23:55 Indiana Jones i Świątynia
Zagłady - przygodowy

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy odc. 170 - serial
08:50 Malanowski i Partnerzy
odc. 626 - serial
09:20 Malanowski i Partnerzy
odc. 627 - serial
09:50 Dzień który zmienił moje życie
odc. 147 - serial
10:50 Małolaty odc. 45 - serial
11:50 Na ratunek 112 odc. 89 - serial
12:20 Na ratunek 112 odc. 90 - serial
12:50 Trudne sprawy odc. 301 - serial
13:50 Słoki odc. 45 - serial
14:50 Dlaczego ja? odc. 714 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odc. 3445
16:40 Gliniarze odc. 106 - serial
17:40 Trudne sprawy odc. 229 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 328 - serial
20:05 Ja robot - sf
22:20 W cywilu II - film sensacyjny
00:40 Braveheart - Waleczne Serce
- dramat historyczny

HITY DNIA



Rok 2035. Wskutek niebywałego rozwoju techniki najlepszym przyjacielem człowieka jest robot. Maszyny potrafią gotować obiady i sprzątać, kierują samolotami, a nawet opiekują się dziećmi. Są niegroźne, ponieważ zaprogramowano im zakaz krzywdzenia istot ludzkich.



Max jest świetnie zapowiadającym się doktorem filozofii. Jednak praca naukowa nie przynosi kokosów, więc musi dorabiać na boku. Píše na zamówienie prace magisterskie, dyplomowe i licencjackie. Jedną z jego klientek zostaje Stella, studentka pedagogiki i dziewczyna gangstera.

7 tvn



14:55 Szpital

05:20 Ukryta prawda odc. 335 - serial
06:20 Szpital odc. 126 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 59 - serial
08:15 Dr House odc. 12 s. 7 - serial
09:15 Brzydula odc. 19 - serial
09:45 Brzydula odc. 20 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 337 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 60 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska
odc. 300 - serial
14:55 Szpital odc. 127 - serial
15:55 Grey's Anatomy: Chirurdzy
odc. 13 s. 2 - serial
16:55 Dr House odc. 13 s. 7 - serial
17:55 Brzydula odc. 21 - serial
18:30 Brzydula odc. 22 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 338 - serial
20:00 Wyjść za mnie odc. 2 - serial
21:50 Lista Klientów odc. 3 - serial
22:50 Masters of Sex odc. 1 s. 2 - serial
00:10 Wykonać wyrok - film sensacyjny

4



12:00 Detektywi w akcji

06:00 Niegrzeczny pies
odc. 3 - rozrywka
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 13 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele
odc. 21 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 16 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele
odc. 24 - animowany
09:00 Niegrzeczny pies
odc. 4 - rozrywka
10:00 Twoja na zawsze
odc. 107 - serial
11:00 Detektywi w akcji
odc. 37 - serial
12:00 Detektywi w akcji
odc. 128 - serial
13:00 Policjanci i policjanci
odc. 284 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 150
15:00 Dom nie do poznania
odc. 8 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze
odc. 108 - serial
17:00 Hawa! 5.0 odc. 13 s. 2 - serial
18:00 Detektywi w akcji
odc. 38 - serial
19:00 Policjanci i policjanci
odc. 285 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział
kryminalny odc. 90 - serial
21:00 Śmierć na 1000 sposobów
odc. 1 - serial
21:30 Śmierć na 1000 sposobów
odc. 2 - serial
22:00 Galileo odc. 612
23:00 Galileo odc. 613
00:00 Spadkobiercy
odc. 53 - rozrywka

puls



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 94 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny
odc. 16 s. 8 - serial
08:00 Rewir odc. 7 - rozrywka
08:55 Napisala: morderstwo
odc. 8 s. 7 - serial
10:00 Napisala: morderstwo
odc. 9 s. 7 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny
odc. 1 s. 9 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 6 s. 3 - serial
13:00 Agenci NCIS: Los Angeles
odc. 7 s. 3 - serial
14:00 Zbuntowany anioł
odc. 137 - serial
15:00 Zbuntowany anioł
odc. 138 - serial
15:55 Agent XXL: Rodzinny interes
- komedia sensacyjna
18:00 Król Skorpion - fantastyczny
20:00 Mumia: Grobowiec cesarza
Smoka - film sensacyjny
22:30 Zakon - przygodowy
00:05 Bez litości - horror

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski - rozrywka
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:15 Tanie dranie - Moroz
i Kłopotowski komentują
świat odc. 42
08:55 Non-stop kolor - obyczajowy
09:50 Nad rzeką której nie ma
- psychologiczny
11:30 Życie na gorąco odc. 8 - serial
13:05 Życie na gorąco odc. 9 - serial
14:35 100 pytań do... Placido
Domingo odc. 50 - dokumentalny
15:25 Niedzielne dzieci - dramat
16:55 Nad rzeką której nie ma
- psychologiczny
18:35 Elvis Presley: '56 Special
- dokumentalny
19:40 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Wesele - komediodramat
22:10 Którędy po sztukę odc. 42
22:15 Małe Formy Grafiki
22:35 Studio Kultura - rozmowy
22:50 Przypadek
- dramat psychologiczny
01:00 Informacje kulturalne

TVP HISTORIA



19:15 Sensacje XX wieku

06:50 Powstańcy odc. 14 - serial
06:55 Był taki dzień odc. 257
07:00 Doceniałam każdy przeżyty
dzień - dokumentalny
07:55 Powstanie Warszawskie
dzień po dniu odc. 14
08:05 Wojciech Cejrowski - boso
przez świat odc. 62
08:40 Zakochaj się w Polsce odc. 24
09:10 W labiryncie odc. 48 - serial
09:50 Pradzieje ludu Mochica
- dokumentalny
10:55 Ludzie rzeki
odc. 12 - dokumentalny
12:00 Konnica - przygodowy
14:05 Sensacje XX wieku odc. 101
14:40 Sensacje XX wieku odc. 120
15:15 Encyklopedia II wojny
światowej odc. 88 - serial
15:45 Spór o historię odc. 17
16:25 Testament - dokumentalny
17:15 Ex libris
17:45 Pogranicze w ogniu
odc. 4 - serial
18:45 Powstanie Warszawskie
dzień po dniu odc. 14
18:55 Flesz historii
19:15 Sensacje XX wieku odc. 121
19:50 Sensacje XX wieku odc. 178
20:20 Było nie minęło - kronika
związków historii
20:50 Rosja. Podróż z Jonathanem
Dimbleby odc. 5
- dokumentalny
22:00 1920. Wojna i miłość
odc. 6 - serial
22:50 Francja w ogniu alianckich
bomb odc. 2 - dokumentalny
23:55 A potem nazwali go bandytą
- dokumentalny
01:00 Widziałam odc. 17

TRAM

08:00 Informacje dnia
08:15 Wieś - to też Polska
09:25 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
09:30 Wbrew wszelkim
przeciwnościom - serial
10:00 Informacje dnia
10:15 Rozmowy niedokończone
11:25 Śladami historii - serial
11:30 Ziemia Święta - Pięta Ewangelia
11:50 Retrospekcja
11:55 Święty na każdy dzień
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Wizyta apostoła Jana Pawła II
w Grocie Massabielskiej
12:55 Największe przeboje Pana Boga
- Ave Maria - dokumentalny
13:20 Koncert życzeń - rozrywka
14:10 Póki nadzieja - dokumentalny
15:25 Chrystus mówiący z krzyża
- dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Sanktuarium polskie
16:30 Tydzień z Ziemi Świętej
16:50 Świadkowie - serial
17:20 Święty na każdy dzień
17:25 Kartka z kalendarza
- Powstanie Warszawskie
17:30 Spotkanie Rodziny Radia Maryja
w Sanktuarium Matki Boskiej
Bolesnej w Świętej Wodzie
19:45 Przypadki Monster Trucków
odc. 6 - animowany
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Śladami historii - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki Bożej
Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Stan bezpieczeństwa państwa
22:10 Dziesięć przykazań - serial

TVP 1



06:05 Doktor Quinn

05:30 Teleshopping
06:05 Doktor Quinn
odc. 18 s. 4 - serial
07:00 Msza święta z Sanktuarium
Bożego Miłosierdzia
w Krakowie Łagiewnikach
07:55 Generałowie odc. 1
08:05 Franciszek - dokumentalny
09:55 Generałowie odc. 2
10:05 Pan Wołodyjowski - historyczny
11:30 Generałowie odc. 3
11:40 Święto Wojska Polskiego 2017
13:35 Generałowie odc. 4
13:45 Pan Wołodyjowski - historyczny
15:05 Generałowie odc. 5
15:15 Dzika Polska odc. 45 - serial
15:40 Lista przebojów Jedynki
15:45 Generałowie odc. 6
15:55 Czas honoru odc. 6 - serial
16:50 Generałowie odc. 7
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:25 LOTTO Warszawski Memoriał
Kamili Skolimowskiej
17:30 LOTTO Warszawski Memoriał
Kamili Skolimowskiej
19:20 LOTTO Warszawski Memoriał
Kamili Skolimowskiej
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 LOTTO Warszawski Memoriał
Kamili Skolimowskiej
20:10 Pogoda
20:20 Karbala - wojenny
22:25 El Principe - dzielnica zła
odc. 31 - serial
23:20 Cud nad Wisłą - dokumentalny
00:15 Z ciemności - zobaczyć świat
odc. 9 - serial
00:40 Żelary - dramat

TVP 2



14:50 Na sygnale

05:45 M jak miłość odc. 99 - serial
06:45 Wiara ponad gruzami
07:15 Wielki napad na pociąg
- komedia sensacyjna
09:15 Przepis na kataklizm - komedia
11:00 Festiwal Kultury Kresowej
- koncert galowy
12:10 Siedmiu wspaniałych nadjeżdża
- western
14:00 Familiada - rozrywka
14:50 Na sygnale odc. 18 - serial
15:30 Znachor - dramat
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4838
18:35 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:25 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:05 Francuski pocałunek
- komedia romantyczna
22:10 Zaklinacz koni - melodramat
01:05 E=mc2 - komedia

tvn



19:50 Uwaga!

05:35 Uwaga! odc. 5040
06:05 Mango - Teleshopping
07:10 W-11 - wydział śledczy
odc. 983 - serial
07:50 Doradca smaku odc. 15
08:00 Mamy cię! odc. 12 - rozrywka
09:20 Legendy sowiego królestwa:
Strażnicy Ga'Hoole - animowany
11:25 Wyspa Nim - przygodowy
13:35 Człowiek w żelaznej masce
- historyczny
16:25 Gwiezdny pył - fantastyczny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5041
20:10 Doradca smaku odc. 16
20:15 Na Wspólnej odc. 2529 - serial
20:55 60 sekund - film sensacyjny
23:30 Zjawy - horror
01:05 Pamiętniki wampirów
odc. 18 s. 3 - fantastyczny

POLSAT



19:30 Świat według Kiepskich

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Scooby-Doo i Brygada
Detektywów odc. 5 - serial
08:15 Scooby-Doo i Brygada
Detektywów odc. 6 - serial
08:45 Oz Wielki i Potężny
- przygodowy
11:30 Auta - animowany
13:55 Bella i Sebastian - przygodowy
16:10 Skarb narodów: Księga
tajemnic - przygodowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich
odc. 329 - serial
20:10 Braveheart - Waleczne Serce
- dramat historyczny
23:55 Pod obserwacją - sf
01:55 Bruce Wszechmogący
- komedia romantyczna

7 tvn



06:40 W-11 - wydział śledczy

05:35 Szpital odc. 127 - serial
06:40 W-11 - wydział śledczy
odc. 1154 - serial
07:25 Mango - Teleshopping
09:00 Wojny magazynowe - Teksas
odc. 3 s. 3 - serial
09:30 Przeminięło z wiatrem
odc. 1 - melodramat
11:35 Przeminięło z wiatrem
odc. 2 - melodramat
14:05 Dżungla - animowany
15:45 Areszt domowy - komedia
17:50 Prosto w serce
- komedia romantyczna
20:00 Świadek - film sensacyjny
22:20 Pula śmierci - film sensacyjny
00:20 Czysty geniusz odc. 10 - serial

4



19:00 Policjantki i policjanci

06:00 Królestwo małp
odc. 2 s. 1 - serial
07:00 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 14 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele
odc. 22 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszki Miki
odc. 17 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele
odc. 25 - animowany
09:00 Dzwoneczek i uczynne wróżki
odc. 3 - animowany
10:40 Czarownice z Oz
- fantastyczny
12:25 Detektywi w akcji
odc. 38 - serial
13:25 Policjantki i policjanci
odc. 285 - serial
14:30 Czarownice z Oz
- fantastyczny
16:20 Przeznaczenie wikinga
- przygodowy
18:00 Detektywi w akcji
odc. 39 - serial
19:00 Policjantki i policjanci
odc. 286 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział
kryminalny odc. 91 - serial
21:00 Impas - thriller
22:50 Niewygodny świadek
- film sensacyjny
00:45 Sekrety sąsiadów
odc. 31 - serial

HITY DNIA



„Człowiek w żelaznej masce”
(1998r.) TVN 13:35

Paryż, rok 1662. Czwórka muszkietierów zmieniła tryb życia. Atos wychowuje syna, Raoula, Aramis został generałem zakonu jezuitów, Portos korzysta z życia, jedynie d'Artagnan nadal służy królowi. Ludwik XIV prowadzi wyniszczające kraj wojny.



„Bella i Sebastian”
(2013r.) POLSAT 13:55

Francja, rok 1943. Sebastian mieszka z dziadkiem Césarem w alpejskiej wiosce w pobliżu granicy szwajcarskiej. Od pewnego czasu spokój mieszkańców burzy wieść o grasującym w okolicy zwierzęciu, które zabija owce. Podczas włóczęgi Sebastian spotyka bezpańskiego owczarka.

puls



13:55 Król lew

05:45 To moje życie! odc. 95 - serial
06:45 Kobra - oddział specjalny
odc. 1 s. 9 - serial
07:45 Najpiękniejsze baśnie braci
Grimm - fantastyczny
08:55 Bibliotekarz II: Tajemnice
kopalni króla Salomona
odc. 2 - przygodowy
10:50 Żelazny Jan - fantastyczny
12:30 Najpiękniejsze baśnie braci
Grimm - fantastyczny
13:55 Król lew - animowany
15:45 Mumia: Grobowiec cesarza
Smoka - film sensacyjny
18:15 19 MNK na bis
20:00 Wybuchowa para
- komedia sensacyjna
22:05 Ted - komedia
00:20 Żyła - sf

TVP KULTURA



07:00 Teledyski

07:00 Teledyski - rozrywka
07:20 Afisz kulturalny kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Informacje kulturalne
08:20 Chuligan literacki odc. 41
08:50 Którędy po sztukę odc. 42
09:00 Faustyna - biograficzny
10:30 Eugeniusz Bodo - za winy
niepopelnione - dokumentalny
11:30 Dorastanie odc. 1 - serial
12:40 Dorastanie odc. 2 - serial
13:50 100 pytań do... Wandy
Rutkiewicz odc. 38
- dokumentalny
14:45 Tatarak - dramat
15:30 Informacje kulturalne
15:50 Przygody barona
Munchausena - biograficzny
18:05 Zbrodnia lorda Artura Saville'a
- fantastyczny
18:50 Karski i władcy ludzkości
- dokumentalny
20:00 Studio Kultura - rozmowy
20:20 Działa Navarony - wojenny
23:00 Wól - dramat

TVP HISTORIA



08:10 Wojciech Cejrowski

06:50 Powstańcy odc. 15 - serial
06:55 Był taki dzień
07:00 Kod tajemnicy fatimskiej
08:00 Powstanie Warszawskie
dzień po dniu odc. 15
08:10 Wojciech Cejrowski - boso
przez świat odc. 63
08:40 Zakochaj się w Polsce odc. 33
09:10 W labiryncie
odc. 49 - telenowela
09:45 Moje akwarele
10:05 Bez komentarza
10:30 Był taki ktoś
11:35 Wyspiewana historia
11:45 Ołtarz Ojczyzny
13:10 Rosja. Podróże z Jonathanem
Dimblebym odc. 5
- dokumentalny
13:35 Encyklopedia II wojny
światowej odc. 43 - serial
14:10 Pan Tadeusz
16:50 Bez komentarza
17:50 Powstanie Warszawskie
dzień po dniu odc. 15
18:05 Shenendoah - western
20:00 Sensacje XX wieku odc. 24
21:00 Thos Cromwell - kariera
i upadek - dokumentalny
22:05 1920. Wojna i miłość
odc. 7 - serial
23:05 Wrota Europy
- dramat wojenny

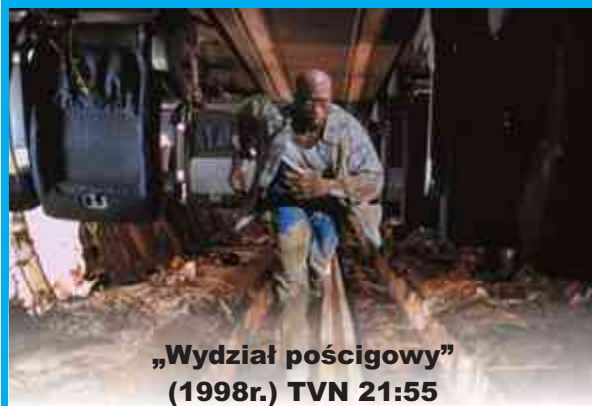
TRAM

08:00 Słowo życia - rozważanie
Ewangelii dnia
08:05 Po cóż są nam święci - serial
08:15 Śladami historii - serial
08:20 Bitwa Warszawska
- dokumentalny
09:30 Łaski pełna - obyczajowy
10:50 Święty na każdy dzień
11:00 Transmisja Mszy Świętej
z Jasnej Góry w uroczystość
Wniebowzięcia NMP
12:30 Królowo Polski przyrzekamy
13:05 Cud 1920 - Bitwa Warszawska
13:20 Ludzie drogi - dokumentalny
14:00 Albert Schweitzer - biograficzny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Trwajmy przy
sercu naszej matki!
16:30 "Od Oceanu do Oceanu"
z Ikona Częstochowską
przez świat w obronie życia
16:50 Jeszcze Najświętsza Panienka
pokaże że od burzących
kolubryn mocniejsza
17:20 Święty na każdy dzień
17:30 Okiem kamery
17:55 Kartka z kalendarza
- Powstanie Warszawskie
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Święty na każdy dzień
19:30 Każdy maluch to potrafi
19:45 Modlitwa z telefonicznym
udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Śladami historii - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy
Cudownego Obrazu Matki
Bożej Częstochowskiej
na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Głos serca odc. 12 - serial
22:40 Jeszcze Najświętsza Panienka
pokaże że od burzących
kolubryn mocniejsza
- dokumentalny
23:10 Papieska Madonna
Jasnogórska

HITY DNIA

**„Bruce Wszechmogący”
(2003r.) POLSAT 20:40**

Reporter lokalnej stacji telewizyjnej w Buffalo marzy o wielkim dziennikarstwie. Sfrustrowany dotychczasową pracą, nie potrafi cieszyć się udanym związkiem z przedszkolanką Grace Connelly, która, w przeciwieństwie do kapryśnego chłopaka, cieszy się z tego, co ma.

**„Wydział pościgowy”
(1998r.) TVN 21:55**

Dwaj dyplomaci zostali zastrzeleni w gmachu ONZ w Nowym Jorku. Z miejsca zbrodni przestępca zabrał teczkę z dokumentami. Podejrzanie pada na Marka Robertsa. Odciski jego palców na znalezionej w Chicago broni są identyczne z tymi, które zdjęto na miejscu zabójstwa dyplomatów.

TVP 1



10:30 Doktor Quinn

05:40 Przybyli ułani - obyczajowy
06:45 Otchłań żółwia - dokumentalny
07:40 Podmuch energii
08:00 Wiadomości
08:10 Pogoda poranna
08:15 Notacje odc. 146 - serial
08:35 Elif odc. 69 - serial
09:30 Wspaniałe stulecie odc. 153 - serial
10:30 Doktor Quinn odc. 19 s. 4 - serial
11:25 Obserwator
12:00 Wiadomości
12:15 Agrobiznes
12:35 Agropogoda
12:55 Legwany morskie z Galapagos - dokumentalny
14:00 Elif odc. 70 - serial
15:00 Wiadomości
15:10 Pogoda
15:20 Teo-ria smaku Teo Vafidisa
15:45 Lista przebojów Jedynki
15:55 Czas honoru odc. 7 - serial
16:50 Fundusze europejskie - jak to działa? - flesz
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:30 Komisarjat odc. 5 - serial
17:55 Jaka to melodia? - rozrywka
18:40 Zraniona miłość odc. 65 - serial
19:30 Wiadomości
20:00 Sport
20:05 Strzegom 2017 Jeździectwo
20:10 Pogoda
20:20 Mroczna przyjaźń - thriller
22:00 El Principe - dzielnica zła odc. 32 - serial
22:50 Droga wodna niestrzeżona
23:55 Bezmiar sprawiedliwości - dramat
02:00 Nas zaar mia. pl odc. 277

TVP 2



11:00 Barwy szczęścia

06:05 Rod zink a. pl odc. 115 - serial
06:35 Ostatni żyd z Góry Kalwarii - dokumentalny
07:05 M jak miłość odc. 100 - serial
08:00 Pytanie na śniadanie
11:00 Barwy szczęścia odc. 1677 - serial
11:35 Na dobre i na złe odc. 432 - serial
12:30 Tysiąc i jedna noc odc. 120 - serial
13:20 Na sygnale odc. 19 - serial
13:50 Włoska kuchnia jak u babci odc. 4 - serial
14:20 Afryka od kuchni odc. 4 - serial
14:50 M jak miłość odc. 1299 - serial
15:50 Zmiennicy odc. 10 - serial
17:05 Cena miłości odc. 103 - serial
18:00 Panorama
18:30 Sport-telegram odc. 4839
18:40 Pogoda
18:50 Jeden z dziesięciu - rozrywka
19:20 Jeden z dziesięciu - rozrywka
20:05 Igraszki losu - komedia romantyczna
21:50 Pierwsza randka odc. 8 - rozrywka
22:55 Na sygnale odc. 142 - serial
23:30 Na sygnale odc. 143 - serial



19:50 Uwaga!

05:35 Uwaga! odc. 5041
06:05 Mango - Telezakupy
07:10 W-11 - wydział śledczy odc. 975 - serial
07:50 Doradca smaku odc. 16
08:00 19+ odc. 101 - serial
08:35 Druga szansa odc. 1 s. 3 - serial
09:35 Kuchenne rewolucje odc. 14 s. 7 - rozrywka
10:35 Ukryta prawda odc. 491 - serial
11:35 Szpital odc. 377 - serial
12:35 Kryminalni odc. 7 s. 2 - serial
13:40 W-11 - wydział śledczy odc. 987 - serial
14:20 W-11 - wydział śledczy odc. 988 - serial
15:00 Kuchenne rewolucje odc. 8 s. 12 - rozrywka
16:00 Szkoła odc. 234 - serial
17:00 Ukryta prawda odc. 492 - serial
18:00 Szpital odc. 378 - serial
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:50 Uwaga! odc. 5042
20:10 Doradca smaku odc. 40
20:15 Na Wspólnej odc. 2530 - serial
20:55 Dom marzeń odc. 10 s. 2
21:55 Wydział pościgowy - thriller
00:35 Kuba Wojewódzki odc. 9 s. 10



09:20 Malanowski i Partnerzy

06:00 Nowy dzień z Polsat News
07:50 Trudne sprawy odc. 171 - serial
08:50 Malanowski i Partnerzy = odc. 628 - serial
09:20 Malanowski i Partnerzy odc. 629 - serial
09:50 Dzień który zmienił moje życie odc. 148 - serial
10:50 Małolaty odc. 46 - serial
11:50 Na ratunek 112 odc. 91 - serial
12:20 Na ratunek 112 odc. 92 - serial
12:50 Trudne sprawy odc. 302 - serial
13:50 Śloiki odA 46 - serial
14:50 Dlaczego ja? odc. 715 - serial
15:50 Wydarzenia
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja odA 3446
16:40 Gliniarze odc. 107 - serial
17:40 Trudne sprawy odc. 230 - serial
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport
19:25 Pogoda
19:30 Świat według Kiepskich odc. 330 - serial
20:05 Świat według Kiepskich odc. 514 - serial
20:40 Bruce Wszechmogący - komedia romantyczna
22:50 Hot Shots II - komedia sensacyjna
00:45 Ruby Sparks - komedia romantyczna



14:55 Szpital

05:15 Ukryta prawda odc. 336 - serial
06:15 Ukryta prawda odc. 337 - serial
07:15 Sąd rodzinny odc. 60 - serial
08:15 Dr House odc. 13 s. 7 - serial
09:15 Brzydula odc. 21 - serial
09:45 Brzydula odc. 22 - serial
10:20 Mango - Telezakupy
11:55 Ukryta prawda odc. 338 - serial
12:55 Sąd rodzinny odc. 61 - serial
13:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska odc. 301 - serial
14:55 Szpital odc. 128 - serial
15:55 Grey's Anatomy: Chirurgi odc. 14 s. 2 - serial
16:55 Dr House odc. 14 s. 7 - serial
17:55 Brzydula odc. 23 - serial
18:30 Brzydula odc. 24 - serial
19:00 Ukryta prawda odc. 339 - serial
20:00 Wierny ogrodnik - thriller
22:50 UEFA Champions League
23:55 Priscilla: Wyprawa po wolność - dokumentalny
01:15 Kult - dokumentalny



13:00 Policjanci i policjanci

06:00 Niegrzeczny pies odc. 4 - rozrywka
07:00 Klub przyjaciół Myszkki Miki odc. 15 - animowany
07:30 Kacper i przyjaciele odc. 23 - animowany
08:00 Klub przyjaciół Myszkki Miki odc. 18 - animowany
08:30 Kacper i przyjaciele odc. 26 - animowany
09:00 Niegrzeczny pies odc. 5 - rozrywka
10:00 Twoja na zawsze odc. 108 - serial
11:00 Detektywi w akcji odc. 39 - serial
12:00 Detektywi w akcji odc. 129 - serial
13:00 Policjanci i policjanci odc. 286 - serial
14:00 STOP Drogówka odc. 22
15:00 Dom nie do poznania odc. 9 - rozrywka
16:00 Twoja na zawsze odc. 109 - serial
17:00 Hawaii 5.0 odc. 14 s. 2 - serial
18:00 Detektywi w akcji odc. 40 - serial
19:00 Policjanci i policjanci odc. 287 - serial
20:00 Sprawiedliwi - wydział kryminalny odc. 92 - serial
21:00 Skaza - film sensacyjny
23:10 Śmierć na 1000 sposobów odc. 13 - serial
23:40 Śmierć na 1000 sposobów odc. 14 - serial
00:05 Spadkobiercy odc. 54 - rozrywka



10:00 Napisala: morderstwo

06:00 To moje życie! odc. 96 - serial
07:00 Kobra - oddział specjalny cdc. 2 s. 9 - serial
08:00 Kobra - oddział specjalny odc. 3 s. 9 - serial
09:00 Napisala: morderstwo odc. 9 s. 7 - serial
10:00 Napisala: morderstwo odc. 10 s. 7 - serial
11:00 Kobra - oddział specjalny odc. 4 s. 9 - serial
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 10 s. 3 - serial
12:55 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 8 s. 3 - serial
13:50 Zbuntowany anioł odc. 139 - serial
14:45 Zbuntowany anioł odc. 140 - serial
15:45 Agenci NCIS: Los Angeles odc. 11 s. 3 - serial
16:40 Rewir odc. 8 - rozrywka
17:35 Gwiazdy lombardu odc. 395 s. 16 - serial
18:00 Gwiazdy lombardu = odc. 396 s. 16 - serial
18:30 Gwiazdy lombardu odc. 403, 404 s. 16 - serial
19:30 Gwiazdy lombardu odc. 405 s. 16 - serial
20:00 Patrol - film sensacyjny
22:50 Nędzne psy - thriller
01:00 American Horror Story Sabat odc. 13 s. 3 Serial grozy



17:10 Nienasyceci

07:00 Teledyski - rozrywka
07:20 Afisz kulturalny
07:50 Studio Kultura - rozmowy
08:00 Którędy po sztukę odc. 42
08:10 Wydarzenie aktualne
08:45 Jak to jest być moją matką - obyczajowy
09:35 Ostatni blues - dramat psychologiczny
11:30 Dorastanie odc. 3 - serial
12:40 Dorastanie odc. 4 - serial
13:55 Godzina szczerości - Wiesław Gołas odc. 10
14:40 Dzień wielkiej ryby - obyczajowy
16:05 W kogo ja się wrodziłem? - obyczajowy
17:10 Nienasyceci odc. 27
17:35 Eurokultura odc. 101
18:00 Ostatni blues - dramat psychologiczny
19:45 Studio Kultura - rozmowy
20:00 Informacje kulturalne
20:20 Dziedzictwo Shakespeare'a - dokumentalny
21:15 Wstęp do filmu odc. 10
21:20 Zawieście czerwone latarnie - dramat
23:40 Studio Kultura - rozmowy
23:50 Alfabet polskiego performance
00:35 Wszystko co kocham - dramat



19:10 Sensacje XX wieku

06:50 Był taki dzień odc. 259
06:55 Powstańcy odc. 16 - serial
07:00 Bez komentarza odc. 129
07:30 Bez komentarza odc. 130
08:00 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 16
08:10 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 64
08:40 Zakochaj się w Polsce odc. 34
09:10 W labiryncie odc. 50 - serial
09:45 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
10:15 Nowa Huta - labirynt pamięci
10:55 Skarby architektury drewnianej UNESCO odc. 1
11:20 Delegat - Jan Piekalkiewicz - dokumentalny
12:30 Spór o historię odc. 158
13:10 Thomas Cromwell - kariera i upadek - dokumentalny
14:15 Sensacje XX wieku odc. 24
15:10 Encyklopedia II wojny światowej odc. 90 - serial
15:40 Kobiety J.F. Kennedy'ego: szczegóły skandali
16:45 Ochotnicy Roku Dwudziestego - dokumentalny
17:50 Pogranicze w ogniu odc. 5 - serial
19:00 Powstanie Warszawskie dzień po dniu odc. 16
19:10 Sensacje XX wieku odc. 56
19:40 Sensacje XX wieku odc. 177
20:15 Było nie minęło - kronika zwiadowców historii
20:45 Taśmy bezpieki odc. 12 - dokumentalny
21:15 Portrety wojenne odc. 2 - serial
21:50 1920. Wojna i miłość odc. 8 - serial
22:45 Z tamtej strony Wisły - dokumentalny
23:55 Shenandoah - western
01:50 Wojciech Cejrowski - boso przez świat odc. 64



08:00 Informacje dnia
08:15 Polski punkt widzenia
08:40 Słowo życia - rozważanie Ewangelii dnia
08:45 Każdy maluch to potrafi
09:00 "Od Oceanu do Oceanu" z Ikoną Częstochowską przez świat w obronie życia
09:20 Izba Pamięci Pułkownika Kuklińskiego
09:25 Sanktuarium polskie
09:50 Święty na każdy dzień
10:00 Informacje dnia
10:15 Papieska Madonna Jasnogórska
11:05 Świat na wyciągnięcie ręki odc. 16 - serial
11:25 Śladami historii - serial
11:30 Kabwe
11:35 Notacje historyczne - historia pamięć świadkowie
12:00 Anioł Pański
12:03 Informacje dnia
12:20 Effetha - okno na świat - dokumentalny
13:05 Królestwo rekinów - dokumentalny
14:00 Głos serca odc. 12 - serial
14:40 Na przekór ciemności - dokumentalny
15:50 Pytasz i wiesz
16:00 Informacje dnia
16:10 Na zdrowie poradnikowy
16:30 Mahajanga - dokumentalny
16:55 Kartka z kalendarza - Powstanie Warszawskie
17:00 Po stronie prawdy
18:00 Anioł Pański
18:05 Informacje dnia
18:15 Rozmowy niedokończone
19:25 Świat na każdy dzień
19:30 Przygody Mobilków - animowany
19:45 Modlitwa z telefontycznym udziałem dzieci
20:00 Informacje dnia
20:20 Różaniec
20:50 Śladami historii - serial
21:00 Apel Jasnogórski z kaplicy Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej na Jasnej Górze
21:20 Informacje dnia
21:40 Polski punkt widzenia
22:00 Kraina Boga - obyczajowy

Dobrze zjeść

Pierwsze kroki w kuchni, czyli uczniowie Zespołu Szkół w Kowalewie Pomorskim proponują...

PARÓWKI W CIEŚCIE FRANCUSKIM

Składniki

- 6 parówek z szynki
- arkusz ciasta francuskiego
- 6 plasterków żółtego sera
- musztarda, ketchup
- jajko

Sposób wykonania:

Ciasto francuskie pokroić w prostokąty. Każdy kawałek ciasta posmarować musztardą i ketchupem, położyć kawałek sera i obraną parówkę. Parówkę zawinąć w ciasto, końcówki dokładnie zlepić. Posmarować rozbełtanym jajkiem. Wierzch ciasta można ponacinać w poprzek. Piec w temp. 180-200 stopni Celsjusza na złoty kolor. Podawać z dipem (do wyboru).



Smacznego! Dominika Ludwik i Asia Janiszewska polecają parówki w cieście francuskim

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

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

POGODA

CZW. 10.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 30 17 °C opady: 2 3 mm ciśnienie: 1014 1017 hPa wiatr: 25 50 km/h
PT. 11.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 25 20 °C opady: 4 5 mm ciśnienie: 1014 1015 hPa wiatr: 16 40 km/h
SOB. 12.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 23 18 °C opady: 0,5 1 mm ciśnienie: 1013 1015 hPa wiatr: 14 25 km/h
NIEDZ. 13.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 23 15 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1016 1018 hPa wiatr: 24 45 km/h
PN. 14.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 22 12 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1024 1028 hPa wiatr: 15 40 km/h
WT. 15.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 24 12 °C opady: 0 0 mm ciśnienie: 1023 1025 hPa wiatr: 14 25 km/h
ŚR. 16.8.2017	DZIEŃ NOC temperatura: 25 17 °C opady: 1 2 mm ciśnienie: 1018 1020 hPa wiatr: 23 45 km/h

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Mieszkaniec Szwabii; pogardliwie, z niechęcią o Niemcu.	Geol.: skała częściowo		Włoskie imię męskie.	Bot.: wysokie kępy zwartej roślinności na stepie.	Życiowie, czasem z odcieniem politowania o dziewczynie.		Fiz.: jednostka mocy w układzie SI (od nazwiska szkockiego mechanika	Przedstawiciel samorządu wiejskiego, wybierany przez mieszkańców wsi.		Bot.: nasienie wielu roślin.				
	Punkt skupu mleka.				Ciało zmarłego człowieka; trup.					14	9			
Geogr.: region w pn.-zach.								Likier kminkowy		Marka magnetowidu				
Motoryz.: element					Stale stanowisko pracy; stała posada.									
							Geogr.: miasto i port nad Rodanem (Francja).				8			
					Spoż.: wypiek, zwykle słodki, z									
					Grecki bajkopisarz									
Bożek leśny		Hiszpańskie imię żeńskie					Odzież: odświętny, uroczysty strój (w zwrotach: oficerowie		Imię męskie - imieniny 6.II., 27.VIII., 30.X.		Schodki na statek			
		Umowa, porozumienie.			Linia łamana przypominająca									
					Sport: słynny klub sportowy z									
Uspisko	Astr.: nieregularny,							Błąd serwisu						
	Sari, Śpiewaczka							Typ lasu						
				Zakończenie, finał, kres,						3,14				
				Teatr japoński										
Imię żeńskie; imię Lerskiej, piosenkarki.						Przypiecek								
Imię żeńskie - imieniny 11.II., 14.II., 19.IV., 17.VI., 21.VIII.							Mors.: urządzenie do spuszczenia na wodę i wyciągania małych statków.				6			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Pamięć i koncentracja

ZDROWIE ▶ Coraz szybsze tempo życia sprawia, że nasz mózg jest w ciągłym pobudzeniu i gotowości, ale też często brakuje nam czasu, by w odpowiedni sposób go zasilić. Pamięć możemy wzmacniać sami, i to na wiele sposobów. To samo dotyczy koncentracji



Pamięć to zapis naszych doświadczeń, które przechowywane są w mózgu. Może to być zarówno interesująca rozmowa, informacja, sytuacja czy wydarzenie. Ze względu na czas, jaki upłynął między konkretnym doświadczeniem a jego wspomnieniem, wyróżniamy trzy rodzaje pamięci:

- pamięć robocza – jej ośrodek zlokalizowany jest w płacie czołowym. Nazywana jest często zakresem koncentracji uwagi. Jej działanie utrzymuje się nie dłużej niż przez jedną minutę, do momentu, w którym zostanie ona „skasowana”. Ten rodzaj pamięci angażujemy np. wówczas, gdy próbujemy zapamiętać krok taneczny, który ktoś nam właśnie pokazał.

- pamięć krótkotrwała – jej ośrodek znajduje się wewnątrz płatów skroniowych mózgu. Wspomnienia są tu przechowywane do kilku tygodni, a następnie wymazywane. Przykład jej zastosowania: staramy się przypomnieć sobie krok, którego nauczyliśmy się na kursie tańca w zeszłym tygodniu. Jak się okazuje, nie wszystkie nasze doświadczenia uruchamiają pamięć krótkotrwałą. Jedynie te, które są nowe, ciekawe, bądź te, które zapamiętaliśmy celowo, będą w stanie wystarczająco pobudzić komórki nerwowe w tym obszarze mózgu, by móc się w nim zapisać.

- pamięć długotrwała – może utrzymywać się przez całe życie. Naukowcy nie mają pewności, które obszary za nią

odpowiadają, ale najpewniej ośrodki te rozmieszczone są w całym mózgu. Pamięć tą uruchamiamy, gdy np. staramy się przypomnieć sobie nazwisko naszego pierwszego nauczyciela tańca.

Mózg człowieka, w którym zachodzą procesy pamięci, składa się z dwóch współpracujących ze sobą półkul. Każda z nich w pewien sposób wyspecjalizowała się do poszczególnych zadań.

Zazwyczaj wykorzystujemy bardziej jedną półkulę, co przejawia się w widocznych zdolnościach czy umiejętnościach, np. zdolności nauki języków obcych czy uzdolnieniach matematycznych. Jak pokazują badania, istnieje możliwość większego, świadomego angażowania również drugiej półkuli, dzięki czemu wzmacnia się nasza pamięć.

Objawy zaburzenia pamięci

Objawy sygnalizujące osłabienie pamięci mogą być różne. Najczęściej, choć nie zawsze, dotyczą one osób starszych i są to: niezdolność przypomnienia sobie niedawnych zdarzeń, niemożność zapamiętania ostatnich informacji, kłopoty ze znalezieniem odpowiednich słów, przypomnieniem sobie czyjeś nazwiska.

Należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, jeśli występują takie lub inne niepokojące nas objawy, związane z naszą pamięcią lub koncentracją.

Co osłabia naszą pamięć?

- brak wykorzystywania pamięci – leniwy dla umysłu tryb życia, spowodowany brakiem zajęć umysłowych,
- palenie papierosów i nadużywanie alkoholu,
- cukrzyca – sprzyja twardnieniu i uszkodzaniu naczyń krwionośnych, co prowadzi do starzenia się mózgu i osłabienia pamięci,
- choroby mózgu np. otępienie, urazy, depresje, stany lękowe,
- wybrane leki np. psychotropowe,
- stres,
- niewłaściwa dieta,
- urazy.

Koncentracja: co to jest i od czego zależy?

Koncentracja jest zjawiskiem, które polega na skupieniu uwagi i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, sytuację, zjawisko lub wydarzenie. Pozwala na efektywne wykonanie konkretnej pracy, zarówno umysłowej, jak i fizycznej. Im bardziej będziemy skoncentrowani, tym więcej zrobimy i tym lepszy będzie efekt naszych działań. Dzięki koncentracji możemy skupić się na jednym, konkretnym ćwiczeniu, zajęciu, aż do momentu jego ukończenia. Nasza koncentracja i powiązana z nią energia zależą od kondycji mózgu.

Styl życia, nawyki, również niektóre problemy zdrowotne, mogą wzmacniać, bądź osłabiać koncentrację i energię niezbędną do realizacji celów.

Co osłabia koncentrację?

- zaburzenia hormonalne – niski poziom wybranych hormonów może negatywnie wpływać na koncentrację, energię oraz funkcjonowanie mózgu. Wiele badań wskazuje na to, że niedoczynność tarczycy wiąże się z niską aktywnością mózgu, którego niedomaganie zwiększa ryzyko choroby Alzheimera,
- niski poziom cukru we krwi lub jego duże wahania,
- anemia – a także wszystko, co przyczynia się do obniżenia liczby czerwonych krwinek, powoduje zmęczenie i dekoncentrację,
- uraz mózgu – różne urazy fizyczne oraz udary i niedotlenienie mogą spowodować uszkodzenia mózgu i wpływać przez to na koncentrację i poziom energii,
- zanieczyszczenie środowiska – w tym toksyny i pleśń poza szkodliwym ogólnym działaniem na nasze zdrowie, pogarszają koncentrację,
- leki – takie jak m.in. antydepresanty czy środki uspokajające, leki nasercowe, przeciwbólowe i przeciwnowotworowe. W przypadku, gdy stosowanie tych leków jest konieczne, warto poszukać dodatkowych sposobów na wzmocnienie koncentracji,
- chroniczny stres oraz nieleczone urazy emocjonalne z przeszłości,
- zły styl życia, niezdrowa dieta – obfitująca w spożywanie nadmiernych ilości kofeiny, cukru i alkoholu, a także zbyt krótki sen, sprzyjają obniżeniu poziomu koncentracji.

Sposoby na koncentrację

Koncentrację możemy wzmacniać na różne sposoby. Na początek wskazane jest sprawdzenie, czy nie jesteśmy pod wpływem któregoś z czynników osłabiających. Warto też stosować się do następujących wskazówek i: spać minimum 7 godzin na dobę, właściwie się odżywiać, wykonywać ćwiczenia fizyczne dopasowane do naszego stanu zdrowia, możliwości i wieku, 4-5 razy w tygodniu, unikać stresu, medytować – wystarczy kilka minut dziennie, by zwiększyć przyływ dodatkowej energii, zapewnić odpowiednią wentylację w pomieszczeniach, w których przebywamy.

Nasza dieta powinna być

tak zbilansowana, by zapewniała nam zrównoważony poziom cukru we krwi. Sprzyjać temu będzie ograniczenie słodczy, a także regularne spożywanie niewielkich posiłków zawierających białko. Energii i koncentracji sprzyjają również produkty bogate w błonnik – owoce, warzywa roślin strączkowych czy pełnoziarniste produkty zbożowe. Osoby z nadmiernie kwaśnym odczynem organizmu powinny unikać alkoholu, cukru, kofeiny i czerwonego mięsa. Warto wzbogacić menu o seler, kabaczek, pietruszkę, fasolę szparagową, wodę mineralną i zieloną herbatę, zawierającą o połowę mniej kofeiny niż kawa. Zielona herbata ma w swoim składzie teaninę, która poprawia koncentrację, jednak nadmierna jej ilość w organizmie obniża wchłanianie żelaza, co może być przyczyną anemii. Osoby mające wrzody powinny skonsultować się wcześniej z lekarzem, bo herbata pobudza wydzielanie soku żołądkowego.

Kawa poprawia nastrój, sprawność umysłową, a także wzmacnia energię fizyczną i wykazuje aktywność przeciwnowotworową. Zawiera sporą ilość kofeiny, która odblokuje działające stymulująco neuroprzekazniki, dzięki czemu podnosi koncentrację, szybkość myślenia i zapamiętywania liczb. Kawa zmniejsza również ryzyko choroby Alzheimera oraz cukrzycy. Zrezygnować z niej powinny osoby palące, bo wówczas znacząco podnosi ciśnienie krwi, osoby ze stanami lękowymi, a także ci, którzy doświadczają jakichkolwiek niekorzystnych objawów po jej wypiciu, np. bólów głowy, zaburzeń rytmu serca czy problemów ze snem.

Żeń-szeń, a dokładniej korzeń tej chińskiej rośliny, posiada właściwości wzmacniające siły fizyczne człowieka, poprawia koncentrację i sprawność zdobywania wiedzy. Należy jednak pamiętać, by nie przekraczać określonych na opakowaniu czy przez lekarza dawek, a czas stosowania preparatów z tą substancją nie powinien być dłuższy niż 2 miesiące. Żeń-szeń może podnosić ciśnienie krwi, dlatego należy go unikać przy nadciśnieniu, a przed zastosowaniem należy skontaktować się z lekarzem.

Cudze chwalicie, swego nie znacie

TURYSTYKA ➤ Mieszkańcy Podtatrza słyną z religijności, a najciekawsze zabytki związane są z kościołami. Nie brakuje też atrakcji wodnych oraz pięknych widoków

W dzisiejszym odcinku naszych podróży po polskich górach przedstawiamy kilka miejscowości, które warto jest poznać, by zrozumieć piękno tych okolic.

Ludźmierz – niewielka wioska usytuowana tuż przed Nowym Targiem. Została założona przez zakon cystersów ze Szczyrzyna, którzy panowali w niej aż do 1824 roku. To najstarsza osada podhalańska. Tutaj urodził się największy poeta Podhala Kazimierz Przerwa-Tetmajer. Znajduje się tutaj Kościół Wniebowzięcia NMP z 1877 r. i słynne sanktuarium maryjne. Kościół otrzymał honorowy tytuł Bazyliki Mniejszej w dowód wdzięczności za rozwój wiary i pobożność mieszkających tu górali. Znajduje się w nim słynna gotycka figura Matki Boskiej Ludźmierskiej. Jest drewniana, ma wysokość 1 metra, wmontowana jest w rokokowy ołtarz z XVIII wieku. Właśnie w Ludźmierzu odbywają się słynne już odpusty, największy zawsze 15 sierpnia. Wtedy do tego sanktuarium przybywają wierni z całego Podhala.

Dębno – niewielka wioska położona na wysokości 535 m n.p.m. w kierunku wschodnim, w odległości 15 kilometrów od Nowego Targu. To właśnie do tej wioski corocznie przybywa wielu turystów, by zobaczyć drewniany kościółek pod wezwaniem św. Michała Archanioła. Obiekt, pochodzący z XV wieku, jest najważniejszym zabytkiem architektury drewnianej na Podhalu. Został zbudowany na fundamencie z łamanego kamienia i drewna modrzewiowego oraz jodłowego. Do jego budowy nie użyto żadnego gwoźdźdza. Kościół ma od frontu wieżę o wysokości 15 metrów, zbudowaną w 1601 roku. Wnętrze kościoła zachwyca wzorzystą i barwną polichromią. Pokrywa ona ściany i podłogę, a także poszczególne deski. Najstarszy zabytek to umieszczony na belce tęczowej krucyfik. Ołtarz główny to późnogotycki tryptyk z XVI wieku, malowany na desce i przedstawiający Matkę Boską z Dzieciątkiem z Michałem Archaniołem i św. Katarzyną Aleksandryjską po bokach. W kościółku znajduje się oryginalny gong mszalny – cienkie sztabki wydają niskie tony, a sztabki grube tony wysokie. Można tu zobaczyć również haftowaną chorągiew z wizerunkiem św. Stanisława, którą miało pozostawić wojsko Jana III Sobieskiego podczas jego powrotu z Wiednia w XVI wieku.

Bukowina Tatrzańska – miejscowość, która wraz z sąsiednimi wioskami stanowi konkurencję turystyczną dla Zakopanego. Gmina swoim zasięgiem obejmuje pasmo

Tatr Wysokich. Występuje tu największa różnica wzniesień pomiędzy Rysami a położoną najniżej Białką Tatrzańską. To właśnie na terenie tej gminy jest jedyny polski lodowiec w Mięguszowieckim Żlebie. Ma on 400 lat i 30 metrów grubości. Tu też występuje najwyższy wodospad Siklawa (w Dolinie Rostoki) o wysokości ponad 70 metrów. Bukowina położona jest wzdłuż głównej drogi do Morskiego Oka, które odwiedza rocznie ponad milion turystów. Zaplecze hotelowe i narciarskie jest bogate. Na terenie gminy znajdują się dwa aquaparki z kompleksami termalnymi. Jeden to „Termy Bukowina”, drugi – „Termy Bania”. Można w nich wypocząć po trudach wędrówek górskich, ale jest to wydatek kilkudziesięciu złotych za trzy godziny pobytu.

Głodówka – jadąc z Bukowiny Tatrzańskiej w kierunku Morskiego Oka musimy się zatrzymać na Polanie Głodówka. Trasa ta uważana jest za najbardziej widowiskową w Polsce. To duża polana na stokach Cyhrlu nad Białką. Obejrzenie panoramy gór jest głównym punktem każdej wycieczki. Obecnie mieści się tam baza harcerska z przepięknym schroniskiem górskim.

Wiktorówki – po przejechaniu kilkunastu kilometrów dojeżdżamy do skrzyżowania dróg, z których jedna prowadzi w lewo do Morskiego Oka, a druga w prawo do Zakopanego. Jedziemy w prawo i po kilkunastu kilometrach docieramy do miejscowości Zasadna. Tu, po lewej stronie drogi, znajduje się niewielki parking i początek trasy do kościółka. Przed nami prawie godzina marszu, w końcówce stromo pod górę. Można się zmęczyć, ale warto. Gdy wreszcie dojdziemy do celu, zobaczymy drewniany kościółek pod wezwaniem Matki Boskiej Jaworzyńskiej – ważne miejsce dla górali, bo według legendy w 1861 roku góralce Marysi Murzańskiej objawiła się tu Matka Boska. Dla uczczenia tego wydarzenia wzniesiono w tym miejscu kapliczkę, a w 1938 roku wybudowano mały kościółek, który powiększono dwukrotnie. Na murze umieszczone są tabliczki z nazwiskami ludzi, którzy zginęli w górach. Świątynia jest licznie odwiedzana przez turystów, a na pasterki noworoczne wręcz obiegana. Na miejscu można napić się herbaty parzonej przez miejscowego księdza. Po krótkim odpoczynku można, a właściwie trzeba, przejść na Rusinową Polanę, skąd rozpościera się wspaniały widok na całą panoramę Tatr Wysokich.

Jaszczurówka – po przejechaniu kilku kilometrów dojeżdżamy do granic Zakopanego, niedaleko

wejścia do jednej z dolin górskich. Tu, po lewej stronie drogi, na niewielkim wzniesieniu zobaczymy drewnianą kaplicę pod wezwaniem Najświętszego Serca Pana Jezusa. Została zaprojektowana przez Stanisława Witkiewicza i zbudowana w latach 1904-1908. To typowy styl zakopiański, który stał się wzorem dla innych budowli w tym regionie. Główny ołtarz ma kształt chaty góralskiej, na witrażach można zobaczyć herby Polski i Litwy. Stacje drogi krzyżowej są namalowane na szkło.

Chochółów – zanim dojedziemy do Chochółowa, warto zatrzymać się w Witowie. Znajduje się tu przepiękny mały kościółek z 1910 roku. Wieś Chochółów jest usytuowana nad Czarnym Dunajcem. To niewielka wioska, której początki sięgają XVI wieku. Jak mówią miejscowi górale, najpiękniejsza wieś całego Podhala. Znajduje się tu kilkadziesiąt drewnianych chałup, w większości wpisanych do rejestru zabytków. Tradycją jest wiosenne mycie ich wodą z mydłem, co nadaje drewnu jasny kolor. Wszystkie zwrócone są szczytami do głównej drogi, a tylko jedna z nich frontem. Właśnie w tej ostatniej chałupie, oznaczonej numerem 24, jest urządzone muzeum Powstania Chochółowskiego z 1874 roku. Właśnie wtedy miejscowi górale zbuntowali się przeciwko Austriakom. Powstanie zostało stłumione, wielu jego uczestników trafiło do więzienia. Pamiątki z tamtych czasów można zobaczyć w muzeum. W Chochółowie znajduje się również największy aquapark Podhala.

Poronin – niewielka wioska położona na wysokości 740 m n.p.m. To właśnie tutaj jest rozwidlenie dróg, z których jedna prowadzi do Bukowiny Tatrzańskiej. Poronin często nazywa się bazą noclegową Zakopanego. Możemy tu spotkać charakterystyczne dla Podhala drewniane domy. Warto zobaczyć zwłaszcza „dom orłów”, willę „Stryjnia Podhalańska”. Ciekawostką będzie na pewno nieczynna już skocznia narciarska o punkcie konstrukcyjnym K30. Została ona zamknięta w latach 80. XX wieku. W Poroninie znajdowało się słynne Muzeum Lenina, które zostało zlikwidowane w 1990 roku. Do największych imprez kulturalnych należy zaliczyć odbywające się 22 lipca „Poronińskie Lato”, wielki festyn, na którym możemy zobaczyć cały folklor góralski.

Ząb – najwyższej położona, bo na wysokości ponad 1013 m n.p.m., miejscowość w Polsce. Jest ona usadowiona na północnym stoku Gubałówki. Znajduje się tu kościół



Świątynia w Witowie



Widok na Tatry z Rusinowej Polany



W Białce Tatrzańskiej warto odwiedzić baseny termalne



Kościół w Wiktorówce jest tłumnie odwiedzany przez turystów

łek św. Anny z początków XX wieku. Ząb słynie z przepięknych widoków. Przez tę miejscowość przebiega słynny szlak papieski z Krzeptówek do Ludźmierza. Na stojącej tam wieży z wieżyczką papieskiej jest napis „Witaj Gazdo Świato w miejscu skąd

najbliżej do nieba”.

W następnym odcinku przedstawimy Pieniński Park Narodowy z Trzema Koronami na czele oraz spływ Dunajcem.

Tekst i fot. (Maw)

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

Udany tydzień. Będziesz miał wrażenie, że trudne sprawy wręcz cię omijają. Doskonale poczujesz się w swobodnej, wakacyjnej atmosferze. Opuścisz tym, którzy cię denerwują, spojrzysz na świat przez różowe okulary. Jeśli w tym czasie zaplanowałeś podróż zagraniczną, na pewno będzie udana. Jeżeli jednak musisz być w pracy, poświęć więcej czasu na relaks.



Wodnik
(20.01-18.02)

Uważaj podczas uprawiania sportu, bo teraz łatwo o wypadek i kontuzję. Najlepiej przeprosić się z ochraniaczami. Także na drodze, prowadząc samochód, musisz mieć oczy dookoła głowy. Będziesz roztargniony, a z drugiej strony ambicja nie pozwoli ci odpuszczać. Za wszelką cenę będziesz chciał wygrać każdą rywalizację. Nie warto, odpuść.



Ryby
(19.02-20.03)

Stój na straży swoich zawodowych interesów i nie opowiadaj byle komu swoich sekretów. W towarzystwie znajdzie się osoba, która zawiedzie twoje zaufanie. Możesz też dzięki niej wpakować się w kłopoty. Jeśli skłaniać cię będzie do melancholii, nie poddawaj się tym nastrojom. Samotne Ryby staną wkrótce przed szansą na miłosną przygodę.



Baran
(21.03-20.04)

Będziesz w dobrym nastroju, obowiązki staną się też jakby mniej uciążliwe. Dobry czas na urlop, wypoczniesz i będziesz beztrudno się bawić. Jeśli jesteś samotny, chętnie podejmiesz flirt. Ta znajomość okaże się obiecująca. Zakończ kłótnie, które sprawiają, że źle się czujesz. Nie każdy musi cię lubić, zerwij toksyczne znajomości i ciesz się życiem.



Byk
(21.04-21.05)

Staniesz się wyciszony i spokojny, co niektórych zaskoczy, bo nie bardzo pasuje do twojej osobowości. Ale postanowisz omijać przyjęcia, spotkania towarzyskie, pragnąc ciszy. Najlepiej wyjedź gdzieś, gdzie nie ma wielu turystów. Kontakt z przyrodą to jest to, czego potrzebujesz. Jak wrócisz, wszystkie sprawy ruszą z kopyta, a ty bez problemu im podołasz.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

Poczujesz wakacyjny luz i trudno będzie ci zmusić się do wysiedzenia na służbowych spotkaniach czy naradach. Głowę zaprzątną wakacyjne plany, luz. Daj się porwać, skorzystasz i ty, i twoje życie miłosne. Spotkasz kogoś, kto na długo zagości w twoim życiu. Jeśli jesteś w związku, uważaj na przelotne romanse, bo możesz stracić na zawsze coś ważnego.



Rak
(21.06-22.07)

Wszędzie będzie ci dobrze, niezależnie od tego, czy wyjedziesz, czy będziesz siedzieć w domu. Szczęście ci sprzyja i w sprawach zawodowych, i sercowych. Jeśli zaplanowałeś na ten czas wspólny, rodzinny wyjazd, będzie on wyjątkowo udany. Przed Rakami, które pracują, szansa na awans. Właśnie w sezonie urlopowym szef dostrzeże i doceni waszą wartość.



Lew
(23.07-22.08)

W tym tygodniu odpoczniesz, ale też zaczniesz zajmować się swoimi finansami. Będziesz kalkulować, ile i gdzie zainwestować, być może zaplanujesz większy remont. W każdym razie sprawy związane z pieniędzmi cię pochłoną. Do tego stopnia, że partner może zacząć być zazdrosny. Znajdź dla niego chwilę, pokaż, że jest ważny, zaprosz na romantyczną kolację.



Panna
(23.08-22.09)

Bądź ostrożna, nie opowiadaj o sobie zbyt wiele. Konkurencja nie śpi i ucieszy się ze wszystkich rewelacji na twój temat. Nie każdy, kto jest miły zasługuje na twoje zaufanie. Na dodatek w pracy dostaniesz zadania wymagające dyskrecji. Trzymaj język za zębami.



Waga
(23.09-23.10)

Będziesz miał sporo czasu na zajęcie się sprawami prywatnymi. Odwiedzisz krewnych, których dawno nie widziałeś. Dobrze ci to zrobi, będziesz w doskonałym humorze. Do czasu, kiedy spotkasz kogoś, za kim nie przepadasz. Nie daj się wyprowadzić z równowagi.



Skorpion
(24.10-21.11)

Dotrą do ciebie dobre wiadomości. Być może ktoś zechce złożyć ci ciekawą propozycję. Zanim na nią przystaniesz, daj sobie kilka dni na zastanowienie. Nie słuchaj plotek, tylko wprowadzą zamęt w twoje życie i zaczniesz sobie stwarzać problemy na ich podstawie.



Strzelec
(22.11-21.12)

Komplementy, jakie ostatnio słyszysz, nie biorą się znikąd. Uwierz w swoje możliwości. Ktoś z najbliższych będzie potrzebował twojej pomocy, postaraj się go wesprzeć. Sprzyja ci szczęście w miłości. W towarzystwie pojawi się nowa osoba, która przykuje twoją uwagę.

Kolorowanki dla dzieci



Smakowita podróż językowa

LIPNO ➤ 3 czerwca uczestnicy zajęć wakacyjnych zorganizowanych przez Miejską Bibliotekę Publiczną odkrywali językowe niespodzianki geograficzne i... piekli przepyszne gofry

– Na podstawie książki „Był gdzieś haj taki kraj. Była gdzieś taka wieś” Themersonów, uczestnicy spotkania poznali zabawową funkcję języka, która sprzyja rozwojowi wyobraźni, ćwiczeniu pamięci oraz spostrzegawczości – mówi bibliotekarka Iwona Kowalska.

Dzieci musiały wykazać się skupieniem i doskonałą pamięcią. Na kartkach pojawiały się skomplikowane nazwy miejscowości, a w głowach dzieci wspomnienia i skojarzenia. Zabawa była wyjątkowa, bo wymagała nie łąda wy-

siłku umysłowego. Wszyscy spisali się na medal, a język ma przed uczestnikami zajęć bibliotecznych o wiele mniej tajemnic.

– Po ciężkiej pracy umysłowej należy się dzieciom zastrzyk energii i chwila relaksu przy przyrządzaniu i pieczeniu gofrów – mówi bibliotekarka Dorota Trojanowska. – Dzieci same przyrządzają ciasto i według upodobań gofry serwują z dżemem, powidłami oraz bitą śmietaną. Była też okazja do zapoznania się z przepisami na ciasto, produktami.

Składniki na ciasto zostały

wypisane na bibliotecznej tablicy w języku polskim i angielskim, przepis na stałe zagościł w głowach młodych kucharzy, od pracy nikt się nie uchylał, a gofry smakowały wyśmienicie. Kto nie posmakował, niech zazdrości. Zawsze można jednak zajrzeć do lipnowskiej czytelnicy w wakacyjny czwartek i... Początek zajęć o godzinie 9.00.

Tekst i fot. Li

Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL



Noworodki

Nowi mieszkańcy powiatu i okolic

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



OSKAR ROGALSKI

➤ urodził się 29 lipca w lipnowskim szpitalu, ważył 3,15 kg i mierzył 56 cm. Jest pierwszym dzieckiem Mateusza i Oliwii z Liska



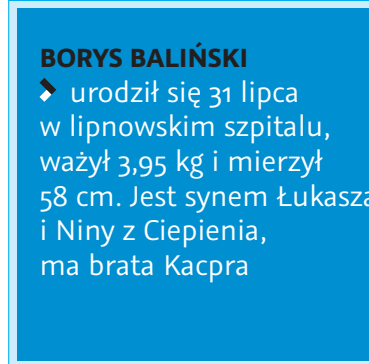
BRAJAN BULLER

➤ urodził się 29 lipca w lipnowskim szpitalu, ważył 3,1 kg i mierzył 57 cm. Jest pierwszym dzieckiem Bartłomieja i Moniki z Grodenia



GRACJAN KOPROWSKI

➤ urodził się 3 sierpnia w lipnowskim szpitalu, ważył 3,45 kg i mierzył 56 cm. Jest synem Macieja i Ewy z Nowej Wsi w gminie Wielgie, ma braci Szymona i Filipa



BORYS BALIŃSKI

➤ urodził się 31 lipca w lipnowskim szpitalu, ważył 3,95 kg i mierzył 58 cm. Jest synem Łukasza i Niny z Ciepienia, ma brata Kacpra



WOJTUŚ PIOTROWSKI

➤ urodził się 31 lipca w lipnowskim szpitalu, ważył 2,75 kg i mierzył 56 cm. Jest pierwszym dzieckiem Dawida i Karoliny z Jastrzębia



ADRIAN STANKIEWICZ

➤ urodził się 2 sierpnia w lipnowskim szpitalu, ważył 4,25 kg i mierzył 60 cm. Jest synem Andrzeja i Izabeli z Lipna, ma brata Artura



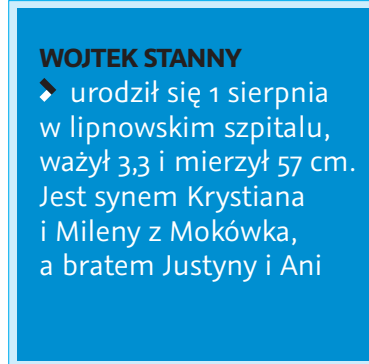
GRACJAN ROMANOWSKI

➤ urodził się 26 lipca w lipnowskim szpitalu, ważył 3,9 kg i mierzył 57 cm. Jest pierwszym dzieckiem Dariusza i Jolanty z Kochonia



JULKA BEJGIER

➤ urodziła się 4 sierpnia w lipnowskim szpitalu, ważyła 2,85 kg i mierzyła 56 cm. Jest pierwszym dzieckiem Emila i Małgorzaty z Trzebiegoszcza



WOJTEK STANNY

➤ urodził się 1 sierpnia w lipnowskim szpitalu, ważył 3,3 i mierzył 57 cm. Jest synem Krystiana i Mileny z Mokówka, a bratem Justyny i Ani



JAKUB LUBRANT

➤ urodził się 30 lipca w lipnowskim szpitalu, ważył 3,45 kg i mierzył 57 cm. Jest pierwszym dzieckiem Przemysława i Sylwii z Płonczyna



Religijny Kozak

XIX WIEK ▶ Nieco więcej o lipnowskiej cerkwi i religijnym dowódcy Kozaków, który starł się jak mógł, by świątynia powstała

Kozacy 3. pułku uralskiego przybyli do Lipna pod koniec XIX wieku. Byli staroobrzędowcami, ale wielu z nich wiarę chrześcijańską przyjęło całkiem niedawno. Wcześniej byli muzułmanami. Dowódca pułku Gabriel Pawłowicz Ljubawin wystarał się o pieniądze na budowę cerkwi w Lipnie. Kozacy nie mieli gdzie się modlić. Było kilka kościołów mobilnych, które jeździły od miasteczka do miasteczka.

Taki był też początkowo w Lipnie, ale dowódca jako człowiek głęboko wierzący bardzo starał się o pieniądze na budowę cerkwi z prawdziwego zdarzenia. Mimo, że zebrano tylko 4 tys. rubli, przystąpiono do budowy.

Dużą pomoc okazał szef 15. dywizji kawalerii A. Kaulbars. O pieniądze starali się w ministerstwie rolnictwa. Otrzymał stamtąd prawo do wyrębu lasu oraz 1200 rubli. Dalsze

2 tysiące przeniosły darowizny. Wiele darowizn przybyło z Uralu. Cerkiew poświęcono w czerwcu. W prezencie otrzymali ikonę srebrno-złotą z archaniołem Gabrielem. Był to też patron świątyni. Pułk miał swoje święto oraz kasy. W tym samym roku co kościół oddano też nowe baraki dla Kozaków, którzy mieszkali po wsiach.

(pw)

XX wiek

Poszło o dyszel

16 listopada 1925 roku w Kikole doszło do krwawej bójki, której przyczyną był... dyszel wozu.

Tego dnia z jarmarku w Skępem wracało do domu kilku gospodarzy z Trzebiegoszcza. W pewnym momencie dyszel wozu gospodarza Piotrkiewicza zawadził o wóz

gospodarza Wojciechowskiego. Od słów do rękoczynów doszło dość szybko. Piotrkiewicz ranił Wojciechowskiego. Do bójki włączyli się jeszcze inni gospodarze.

W pewnym momencie Wojciechowski chwycił kłonicę wozu. To drewniana belka u wozu. Uderzył w głowę Piotrkiewicza, który na miejscu wyzionął ducha. Podejrzanych zamknięto w areszcie, gdzie oczekiwali na sąd. Co ciekawe, był to bardzo gorący okres w powiecie lipnowskim, gdzie w ciągu miesiąca dokonano aż trzech zabójstw.

(pw)

XX wiek

Kolejka i krowy

Zanim pod koniec lat 30. do Lipna i Sierpca podciągnięto pełnowymiarową linię kolejową, istniała tu kolejka wąskotorowa. Życie na trasie kolejki płynęło swoim rytmem i czasem, zdarzały się zabawne historie. Oto jedna z nich.



W 1930 roku w Gazecie Polskiej opisano śmieszna historię krow, które musiały czasem wpadać pod wagoniki kolejki na trasie z Lubicza do Lipna. Pewnego razu w okolicy Kikola kolejka stanęła w szczerym polu. Dalej oddamy głos redaktorom Gazety Polskiej:

Pewien pasażer wychyla się przez okno i pyta konduktora:

– Dlaczego nie jedziemy?
– Bo na torze leży krowa...
Wreszcie pociąg ruszył, ale po jakiś 20 minutach jazdy znów utknął...
– Co się znów stało - złości się pasażer
– Krowa leży na torze..
– Co? Znowu krowa?
– Tak proszę Pana.

(pw)

REKLAMA


RAD-MET
GODZINY OTWARCIA:

PON-PT: 7.00-17.00

SOBOTA 7.00-14.00

NIEDZIELA: NIECZYNNIE

F.H.U. RAD-MET RADOSŁAW BĘDLIN

MOSZCZONNE 40

87-620 KIKÓŁ

NIP 4660294889

HURTOWNIA MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH:

- **NAJWIĘKSZY W REJONIE SALON DRZWI WEWNĘTRZNYCH I ZEWNĘTRZNYCH**
- **MIESZALNIK FARB I TYNKÓW**
- **ELEKTRONARZĘDZIA**
- **DREWNO, WIĘZBA DACHOWA, ŁATY, DESKI**
- OKNA, OKNA DACHOWE, PARAPETY, ROLETY, MOSKITIERY
- BLACHODACHÓWKI
- PAPA IZOLACYJNA, WEŁNA MINERALNA, STYROPIAN
- KOTŁY C.O., KOMINY
- HYDRAULIKA
- ELEKTRYKA
- SYSTEMY WENTYLACYJNE
- SIATKI, SŁUPKI I PANELE OGRODZENIOWE
- BRAMY GARAŻOWE
- PANELE PODŁOGOWE
- CHEMIA BUDOWLANA
- CHEMIA GOSPODARCZA
- KOSTKA BRUKOWA
- ODZIEŻ I OBUWIE ROBOCZE
- FOLIE, SIATKI, SZNURY ROLNICZE


www.facebook.com/Radek.Weronika/
TEL. 513 178 323, 727 688 027


**NAJWIĘKSZY W REJONIE
SALON DRZWI
WEWNĘTRZNYCH I ZEWNĘTRZNYCH**

Wszystko dla dzieci

GMINA LIPNO ➤ W sobotę 5 sierpnia od godziny 16.00 dzieci z Radomic i nie tylko korzystały z szerokiego wachlarza zabaw przygotowanych przez organizatorów pikniku rodzinnego odbywającego się pod hasłem „Akcja lato 2017”

– Dmuchane, kolorowe zjeżdżalnie to raj dla maluchów i dlatego przyprowadziliśmy tutaj dzisiaj swoje dzieciaki – mówi pani Aneta. – Dużym powodzeniem cieszy się też fotobudka. Piknik to więc i wspaniała zabawa, i okazja do cudownych wspomnień i fotograficznych pamiątek.

Rada sołecka, Urząd Gminy Lipno i GS Lipno przygotowali wiele niespodzianek i niezapo-

mnianą letnią zabawę na tradycyjnym pikniku rodzinnym w Radomicach. Najmłodszy mogli liczyć na dmuchane wesołe miasteczko, fotobudkę, malowanie twarzy, konkursy z nagrodami i mnóstwo słodkości, a dorośli na dobrą zabawę taneczną z zespołem Revers od godziny 19.00.

– Najbardziej podoba mi się dmuchany tor przeszkód, jest mięciutko i bezpiecznie, ale wcale nie jest łatwo go pokonać –

zdradza Kamil.

– Ja najbardziej lubię wysokie zjeżdżalnie, bo jestem odważna – dodaje Nikolka. – Najpierw trzeba wejść na samą górę, a potem bez żadnego strachu zjechać. Zabawa jest wspaniała.

– Można też odwiedzić stragany z zabawkami i obarżankami, które są naprawdę pyszne – zauważa Martynka.

Tekst i fot. Li J



KANTOR
EUROMAX
EXCHANGE

Najlepsze warunki w mieście.
Miła fachowa obsługa
12 lat z wami!

KANTOR
EUROMAX
EXCHANGE

SKUP ZŁOTA
Najwyższa cena

KANTOR
EUROMAX
EXCHANGE

Wymiana walut
Najlepsze ceny
54 288 30 11

LOMBARD

ZŁOTO
DOMY
MIESZKANIA
DZIAŁKI
SAMOCHODY
KUPUJĘ
SKUP ZŁOTA

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

Wyślij z komórki ogłoszenie do naszych tygodników

1. Wpisz w telefonie komórkowym dowolnej sieci SMS z treścią ogłoszenia. Zaczynaj od podania prefiksu

AF.CWA (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Wąbrzeskiego CWA),
AF.CGD (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Golubsko-Dobrzyńskiego CGD),
AF.CLI (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Lipnowskiego CLI),
AF.CRY (ogłoszenie do Tygodnika Regionu Rypińskiego CRY).

Po spacji wpisz treść ogłoszenia.

2. Prefiks musi być oddzielony spacją od treści ogłoszenia – jest to warunek konieczny przyjęcia ogłoszenia przez system. Maksymalna liczba znaków razem z prefiksem, znakami interpunkcyjnymi i spacjami w obrębie jednego SMS-a wynosi 160. Treść SMS-a nie może zawierać polskich znaków (ą, ć, ę, ł, ń, ó, ś, ż, ź).

3. Wyślij SMS z treścią ogłoszenia pod numer **74480**.

Koszt SMS-a to 4,92 zł brutto (4 zł netto plus VAT 23%).

Przykładowa całość powinna wyglądać tak: AF.CLI (spacja) Kupie samochód, tel. 123 456 789.

4. Otrzymasz od nas potwierdzenie otrzymania SMS-a o treści: Dziękujemy za przesłanie ogłoszenia. Redakcja CLI (CRY, CWA, CGD).

5. Na ogłoszenia do wydania czwartkowego czekamy do poniedziałku do godz. 24.00.

6. Jeden SMS oznacza jednorazową emisję ogłoszenia.

Szczegółowy regulamin wysyłania i publikowania ogłoszeń przez SMS dostępny jest na stronie internetowej **WWW.GOLUB-CGD.PL**

PRODUCENT

mebli tapicerowanych

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

tel. 54 287 43 55

i kuchennych

Popowo 68
tel. kom. 668 439 299

www.ac-meble.pl

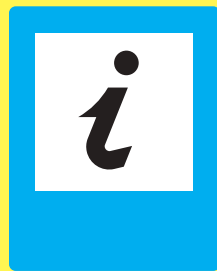
RESTAURACJA

MARSYLLO

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

Zajmujemy się organizacją imprez okolicznościowych takich jak:

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



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU LIPNOWSKIEGO



tel. 608 688 587, 56 493 41 50



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

Auto moto
części i akcesoria
mamAUTO – sprawdzone części używane do wszystkich aut – GWARANCJA 1 MIESIĄC! 54 280 2990
Auto części Ravis, ul. Skępska 31, Lipno, kontakt pod nr. tel. 54 288 46 76
serwisy
AUTO SUMOCKI Opony hurt-detal, sprzedaż, wulkanizacja i serwis. Naprawa aut. LAKIERNIA PROSZKOWA. Klimatyzacja, Makówiec 67, kontakt pod nr. tel. 601 927 221
Mechanika pojazdowa, wulkanizacja Piotr Blonkowski, Mysłakówko 15, 87-605 Tłuchowo tel. 692 144 235
Mechanika pojazdowa i serwis opon, Krojczyn 22, tel. 603 904 781
MAR-AUTO Marek Grąbczewski - Mechanika Pojazdowa, wulkanizacja, geometria 3D, serwis klimatyzacji, AUTO POMOC 24h. Józefkowo 4, 87-630 Skępe tel. 508-086-766
skup aut / demontaż
mamAUTO – złomowanie/auto-kasacja – PŁA-CIMY NAJWIĘCEJ – Odbiór gratis, gotówka! kontakt pod nr. tel. 54 280 2990
Stacja demontażu pojazdów, auto kasacja, Kikół, ul. Spółdzielcza 9, tel. 887 412 858
Stacja demontażu pojazdów. Samochodowe instalacje gazowe - montaż, serwis, Wola 27, tel. 500 102 555
usługi
Gawronscy - legalizacja tachografów cyfrowych, ul. Mleczarska 21, Rypin, tel. 602 536 686
LAND-HANDEL sprzedaż maszyn rolniczych. Usługi: koparką/spychem. Wulkanizacja: rolnicze, tir, przemysłowy, Wola 47a, Kikół, kontakt pod nr. tel. 506 053 816
Autoholowanie 24h, wulkanizacja, opony nowe i używane, akumulatory, felgi stalowe i aluminiowe, Wielgie, ul. Lipnowska 36, kontakt pod nr. tel. 728 989 861
POMOC DROGOWA 24h Lipno. Autoholowanie Sikorski. Przewóz maszyn i innych pojazdów - kraj i zagranica tel. 733-573-007
Budowa i remonty
materiały
FHU Rolkop materiały budowlano-przemysłowe, ul. Jastrzębska 17A, Lipno, tel. 605 085 007
M-4 okna, bramy garażowe, drzwi, rolety, parapety, ul. 3-go Maja 16, Lipno, kontakt pod nr. tel. 54 288 35 82
Hurtownia materiałów budowlanych F.H.U. RAD-MET Radosław Będlin, Moszczone 40, tel. 513 178 323, 727 688 027
ogrzewanie

Jawa producent kotłów CO, sprzedaż artykułów hydraulicznych i usługi, ul. 22 Stycznia 73, Lipno, tel. 500 027 018, 664 447 853
Marex technika grzewcza i sanitarna, ul. Skępska 36, tel. 604 612 749
usługi
PIASEK, ŻWIR oferuje: piasek płukany, suchy siany, żwir, czarnoziem, torf, kruszywo, kamień, tłuczeń, gruz, DOWÓZ, kontakt pod nr. tel. 608 219 596
Usługi: Koparko ładowarką/wywrotką. Melioracje, Odwodnienia, Pomiary spadków. Eko szamba, Wola 9a, tel. 698 481 967
Schody drewniane, układanie podłóg/parkietów, cyklinowanie, balustrady, tarasy, meble ogrodowe. Tłuchowo tel. 602 636 101
P.P.H.U. Michał Ostrowski oferuje: usługi koparkami oraz transport materiałów sypkich, Jasień 53a, tel. 505 840 026, 502 212 981
P.P.H.U KALINOWSKI oferuje: Bramy, ogrodzenia, balustrady, usługi spawalnicze, Tłuchowo, tel. 512 442 245
MAX-BRUK układamy kostkę brukową i granitową. Wykonujemy: chodniki, parkingi, drogi, podjazdy, tarasy, ogrodzenia itp., Tłuchowo, tel. 790 547 678
Tynki cenantowo-wapienne. Długoletnie doświadczenie, Dobrzyń nad Wisłą, kontakt pod nr. tel. 607 349 375
Firma usługowa Krystian Pawłowski oferuje: adaptacja poddaszy, tynki elewacyjne i dekoracyjne, malowanie, gładzie, płytki, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 794 663 537
Montaż przydomowych oczyszczalni ścieków. Oferujemy usługi: produkcja kotłów CO, hydrauliczne koparką i koparko-ładowarką, kontakt pod nr. tel. 667 552 919, 607 479 291
Ocieplanie pianką PUR, tynki i posadzki maszynowe, tel. 501 202 840
Usługi elektryczne, energetyczne, podnośnik koszowy 18m, pomiary i inne usługi, Dobrzyń nad Wisłą, Ziółkowski Ireneusz, kontakt pod nr. tel. 606 313 594
Zakład stolarski Szczepan Zaborowski oferuje: więźby dachowe, schody, meble ogrodowe, parkiety, Wielgie, tel. 606 320 635
P.P.H.U ROM-DOM - więźby dachowe, pokrycia dachowe, obróbki blacharskie, Budowa domów w systemie szkieletowym. Roman Ruszkowski tel. 601-811-909
GRU-MET - piaskowanie z dojazdem. Usługi ślusarsko - spawalnicze, tel. 888 471 801
Domy weselne / sale
Restauracja Marsyllo - wesela, imprezy okolicznościowe, ul. Wyszyńskiego 48, Lipno, tel. 607 981 703

Edukacja
żłobki / przedszkola
PROMYCZEK Przedszkole Niepubliczne przyjmuje zapisy dzieci na rok 2017. Kikół, Lipno, Wola, tel. 668 380 542
Finanse i bankowość
agencje / banki
Alior Bank Partner - pożyczki, kredyty konsolidacyjne, konta osobiste, ul. Kościuszki 2, Lipno, tel. 54 287 19 99
biura rachunkowe
Prowadzenie dokumentacji: KPiR, ryczałt, pełna księgowość, ZUS, kadry, płace, obsługa BHP, Tłuchowo, ul. Sierpecka 19, tel. 509 473 710
kredyty i pożyczki
Centrum Kredytowe Ewelina Jaworska – najtańsze i najlepsze ofert w mieście, Lipno, ul. Piłsudskiego 3, tel. 512 275 283
leasing
Leasing-Experts oferta specjalna nie tylko dla firm, leasingujemy prawie wszystko- auta, komputery, maszyny, urządzenia, kontakt pod nr. tel. 575 665 290
lombardy / kantory
Kantor Euro-Max możliwość negocjowania kursu walut, nakożystniejsze ceny, kontakt pod nr. tel. 54 288 30 11
Lombard Grosik skup złota, najniższa cena, najlepsze warunki, najniższe koszty, kontakt pod nr. tel. 54 288 30 11
ubezpieczenia
Ubezpieczenia OC/AC, Rolne, Majątkowe, Życiowe, Kredyty, Inwestycje. Piotr Kycia, Lipno, ul. Mickiewicza 10, tel. 606 340 278
OC/AC, mieszkania, rolne, firmy, na życie, pożyczki, J. Stawarz, Tłuchowo, ul. Sierpecka 4, tel. 664 059 393
Najtańsze OC, sprawdzone AC, uprawy, domy, na życie, Cezary Wioletta Kowalscy, Dobrzyń nad Wisłą, ul. Franciszkańska 19, tel. 502 172 308
Komunikacyjne, ROLNE, życiowe, mieszkaniowe, Wielgie, ul. Włocławska 10, kontakt pod nr. tel. 604 906 775
Ubezpieczenia i Finanse Agnieszka Leszczyńska - OC/AC, majątek, rolne i inne. Skępe ul. Al.1 maja 116a. tel. 792-825-553
Komputery / IT
KOMPIX - sprzedaż, kupno, serwis komputerów PC oraz laptopów. Sprzedaż używanych komputerów, Tłuchowo, tel. 788 745 302
Nieruchomości

biura nieruchomości
Z nami bezpiecznie sprzedasz, kupisz, wynajmiesz, kupujący nie płaci prowizji, tel. 575 665 291
Ośrodek szkolenia kierowców
OSK EKSPERT Justyna Kuchcińska oferuje Kursy Prawa jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E. 87-600 Lipno osiedle W. Reymonta 6/61 tel. 889-307-337
OSK OMEGA Ozimek Jacek organizuje kursy Prawa jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E. 87-600 Lipno osiedle W. Reymonta 6/61 tel. 889-307-337
OSK UT. Jabłoński Maciej-prawo jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E, Tłuchowo, tel. 502 452 902
Rolnictwo / leśnictwo
maszyny / serwis maszyn
Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435
Sprzedaż sprzętu rolniczego: agregaty, pługi, kabiny, rozsiewacze, rozrzutniki, przyczepy, Wielgie, tel. 606 193 135
Naprawa sprzętu rolniczego oraz sprzedaż części do ciągników i maszyn rolniczych, Wielgie, ul. Ogrodowa 17, tel. 606 193 135, 54 288 77 25
ogrodnictwo / produkcja
KOR NIR producent kory sosnowej 80L, worek w cenie 8 zł, Tłuchowo, tel. 533 833 853
Kwalifikowana szkółka drzew owocowych i krzewów ozdobnych, Kikół, ul. Sienkiewicza 20, kontakt pod nr. tel. 692 796 460
Składy opału
Skład opału, sprzedaż hurtowa i detaliczna, prawdopodobnie najtańszy węgiel w okolicy, kontakt pod nr. tel. 730 015 103
Inter-Pal ekogroszek, pelet, brykiet, kontakt pod nr. tel. 531 132 203
Skład węgla Wyborscy. Atrakcyjne ceny z transportem do klienta, Kikół, ul. Zboińskiego 15, kontakt pod nr. tel. 606 209 787
Składy węgla GWAREK oferuje węgiel od 490 zł TRANSPORT GRATIS. Lipno ul. Wojska Polskiego 25. tel. 535-667-176

Skład opału Tłuchowo, ul. Sierpecka 14a oferuje: sprzedaż asortymentu węglowego z polskich kopalni w konkurencyjnych cenach. kontakt pod nr. tel. 692 767 354
Sport i rekreacja
fitness / aerobic
Klub X-Fitness - idealne miejsce dla kobiet, zadbaj o swoją sylwetkę, porady dietetyczne i treningowe, tel. 730 167 510
Surowce / skupy
Skup palet - sprzedaż, skup, wymiana, kontakt pod nr. tel. 730 015 103
Inter-Pal skup-sprzedaż palet, tel. 531 132 203
Skup złomu i metali kolorowych Wyborscy, wysokie ceny, Kikół ul. Zboińskiego 15, kontakt pod nr. tel. 512 929 436
Usługi
inne
Kwiaciarna Marty, ul. Przekop 5, Lipno, kontakt pod nr. tel. 663 670 353
Zakład Pogrzebowy Janusz Sikora, Lipno, ul. Mickiewicza 41a, Kikół, ul. Kościuszki 20, kontakt pod nr. tel. 607 863 372
NOWATEX usługi hydrauliczne. Świadczymy pełny zakres usług, tel. 693 675 415
Serwis sprząający Aleksandra Ruszkowska oferuje: kompleksowe sprzątanie po remontach i przeprowadzkach, czyszczenie dywanów, tapicerki, samochodów i inne tel.693-930-924
BEATKOM Klimatyzacja obiektowa, automaty do bram i rolet, montaż-serwis, Lipno, ul. Szkolna 15 A, tel. 502 424 272
salony fryzjerskie
Salon Metamorfoza oferuje usługi w zakresie fryzur i strzyżeń damskich i męskich, Lipno ul. Mickiewicza 7a, kontakt pod nr. tel. 723 288 474
Usługi fryzjersko-kosmetyczne, solarium, sprzedaż kosmetyków, Dobrzyń nad Wisłą, kontakt pod nr. tel. 685 318 471

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**POLE
REKLAMOWE
EXTRA**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

**ZADZWOŃ
608 688 587**

Rodzinnie w Zbyszewie

GMINA DOBRZYŃ NAD WISŁĄ ▶ Choć nie dysponują nowoczesną świetlicą i bardzo dużym terenem wokół niej, to tradycyjnie już potrafią zorganizować dla mieszkańców dobrą zabawę. Humory w sobotę w Zbyszewie dopisywały



Więcej zdjęć na naszej stronie:
LIPNO-CLI.PL

Tradycją, która przyjęła się na dobre, jest w Zbyszewie doroczny piknik wakacyjny. Tym razem taka impreza odbyła się w sobotę 5 sierpnia. – Robimy to cyklicznie. Mamy sporo atrakcji, w tym dmuchane zjeżdżalnie, darmowe lody i kiełbaski. Są konkursy z nagrodami dla dzieci i wiele innych atrakcji – wyjaśnia Paweł Dzierżanowski,

sołtys Zbyszewa.

Piknik wsparła także animatorka z Dobrzyńskiego Domu Kultury „ŻAK”, która prowadziła gry i zabawy dla dzieci. Konkurencje sportowe jak zwykle przeprowadził Zygmunt Raczyński, emerytowany nauczyciel i społecznik ze Zbyszewa. – Jak zwykle jest fajna zabawa. Od kilku lat odbywają się

u nas takie pikniki, dzieciaki dobrze się bawią, więc warto przychodzić. A i dorośli mogą porozmawiać i się zintegrować – mówi Ilona z Pauliną, mieszkanki Zbyszewa.

Więcej zdjęć z imprezy znajdziecie na naszej stronie lipno-cli.pl

Tekst i fot.
Andrzej Korpalski



Gmina Wielgie

Pójdą konie po... boisku

Już w niedzielę 13 sierpnia od godz. 14.00 odbędą się w Teodorowie VIII Zawody W Powożeniu Zaprzęgami Parokonnymi.



Rafał Paszyński znowu zmiażdży konkurencję?

Na bardzo widowiskową imprezę tradycyjnie już zapraszają wójt Tadeusz Wiewiórski, Ośrodek Kultury i Biblioteka Gminy Wielgie oraz wielokrotny zwycięzca i współorganizator imprezy Rafał Paszyński z Wielgiego. Czy zawodnik gospodarzy znowu zdominuje

konkurencję? Czy wszyscy dojadą szczęśliwie do mety? O tym wszystkim przekonacie się, czytając kolejne CLI oraz śledząc obszerną fotorelację z zawodów na naszej stronie lipno-cli.pl.

Tekst i fot. (ak)

Tłuchowo/Lipno

Nagroda dla lipnowskiego banku

Gmina Tłuchowo po raz kolejny przyznała nagrodę im. ks. Wincentego Borkowskiego. Wyróżnienie istnieje od 2009 roku. Tym razem odznaczenie trafiło do Banku Spółdzielczego w Lipnie. Nagroda została wręczona podczas zjazdu delegatów

Po raz pierwszy nagrodę ustanowił wójt gminy Tłuchowo w 2009 roku. Jest to specjalne wyróżnienie przyznawane zarówno dla osób jak i instytucji za pracę społeczną oraz dla tych, którzy podejmują działania, by zwiększyć atrakcyjność gminy. Laureatów znajduje pomysłodawca odznaczenia, jednak kandydata mogą również wytypować inne organizacje. – Tytułu nie przyznajemy cyklicznie, lecz dopiero wtedy gdy uznamy, że wskazany kandydat robi wiele dobrego dla gminy i jej mieszkańców. Zdobywcą wyróżnienia może stać się każdy, kto w sposób szczególny przyczynia się do rozwoju naszej małej ojczyzny oraz dokłada starań, by zwiększyć jej potencjał gospodarczy – mówi Krzysztof Dąbkowski, wójt gminy Tłuchowo.

Pierwszym nominowanym do nagrody był ks. Ryszard Raczkowski, ówczesny wikariusz tłuchowskiej parafii. Wśród laureatów znaleźli się również lokalni przedsiębiorcy, urzędnicy oraz przed-

stawiciele różnych organizacji. Statuetka trafiła również do osób, które nie mieszkają na terenie gminy, jednak aktywnie działają na jej rzecz. Byli wśród nich m.in. bp Roman Marcinkowski, Ryszard Bartoszewski, prezes Stowarzyszenia Gmin Ziemi Dobrzyńskiej, a także prezes plockiego Banku Żywności Marek Kuczyński. Przez osiem lat zostało wręczonych już kilkanaście nagród.

Kim był patron nagrody? Ksiądz Wincenty Borkowski to wieloletni proboszcz parafii Tłuchowo, który swe obowiązki przejął na początku XX wieku. Pełnił funkcję ponad trzydzieści lat. Był także założycielem ochotniczych straży pożarnych, pierwszej agencji pocztowej, a także współorganizatorem Kasy Stefczyka. Jednak duchowny przede wszystkim dał się poznać jako oddany społecznik, dlatego to właśnie on stał się wzorem do naśladowania dla wielu tłuchowian. To za jego działalności kościół w Tłuchowie zyskał piękny wystrój wewnętrzny, któ-

ry można podziwiać do dziś.

– Ustanawiając patrona dla nagrody jako docenienie pracy społecznej, nie mieliśmy wątpliwości, że będzie nim największy działacz w naszym regionie, czyli ksiądz Borkowski. Chcemy w ten sposób wyróżnić osoby, które pracują na rzecz gminy – dodaje Dąbkowski. Tym razem laureatem nagrody został Bank Spółdzielczy w Lipnie, z którym gmina Tłuchowo związana jest od wielu lat. – Współpraca z placówką układa się bardzo dobrze. Bank wspiera lokalnych przedsiębiorców, a w ostatnim czasie przyczynił się dla naszej społeczności – mówi wójt. Rok temu zarząd rady nadzorczej udostępnił na piętrze budynku tłuchowskiego oddziału, pomieszczenie dla pań z KGW Jagna, by mogły tam otworzyć kawiarenkę, w której spotykają się mieszkańcy. Sala została przekazana stowarzyszeniu na zasadzie użyczenia.

(mb)

Wielgie

Będzie fotowoltaika?

Wójt gminy Wielgie oraz Stowarzyszenie Prosument Klaster OZE zapraszają mieszkańców na spotkanie informacyjne dotyczące budowy instalacji fotowoltaicznych.

Mieszkańcy gminy Wielgie mogą otrzymać dofinansowanie z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na budowę instalacji na swoich domach. W związku z tym na pewno warto dowiedzieć się więcej. Spotkanie odbędzie się 10 sierpnia 2017 roku (czwar-

tek) o godz. 16:30 w sali Ośrodka Kultury przy ul. Starowiejskiej 81 (budynek OSP). Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na spotkanie. Ilość osób mogących wziąć udział w projekcie jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń.

(ak)

Wisła zaczyna ligę

PIŁKA NOŻNA ▶ Dwa sparingi muszą wystarczyć podopiecznym Marka Bolimowskiego do rozpoczęcia drugiego w historii klubu sezonu w V lidze. Czy Wisła zdoła ponownie utrzymać się w okręgówce?



To pytanie będą chyba najczęściej zadawać sobie kibice, piłkarze i działacze Wisły podczas zbliżającego się wielkimi krokami sezonu. Niepewność pojawiła się, bo nasza drużyna doznała dużych ubytków kadrowych. Z racji po-

wrotu do seniorskiej piłki Mienia Lipno z Dobrzynia odeszli Tomasz Gajda, Patryk Krasucki, Sławomir Szajgicki i Filip Falkowski. Jeszcze bardziej boli utrata braci Mateusza i Juliusza Habasińskich, którzy od lat stanowili o sile zespołu.

Ponadto niepewny jest jeszcze los Mateusza Białoskóskiego, któremu w grze dla Wisły mogą przeszkodzić studia.

W ich miejsce Wisła ściągnęła z powrotem z innych klubów kilku swoich piłkarzy. Są też tacy, którzy wznowili treningi po dłuższej przerwie. W tej chwili jedynym poważnym wzmocnieniem jest pozyskanie bramkarza Adama Szczepańczyka z Lidera Włocławek. Nowy trener ma więc spory ból głowy. Wisła rozegrała tylko dwa sparingi: wygrała 6:0 ze Skrwą Łukomie oraz zremisowała 1:1 z Sadownikiem Waganiec. A już w sobotę o godz. 13.00 Wiślaczy podejmą u siebie LTP Lubanie, czyli solidnego ligowca. Relację z tego meczu przeczytacie i obejrzycie zdjęcia w kolejnym CLI oraz na lipno-cli.pl.

Tekst i fot. (ak)

Piłka nożna

Wisła na obozie

5 sierpnia zawodnicy UKS Wisła Centrum Dobrzyń nad Wisłą wyjechali na obóz piłkarski do Skępego. Zadanie współfinansowane było ze środków starostwa powiatowego w Lipnie.

Obóz piłkarski to wspaniała przygoda dla młodych zawodników. W tym roku szansę wyjazdu na swoje pierwsze zgrupowanie otrzymali piłkarze dobrzyńskiego UKS-u, którzy wraz z trenerem Piotrem Wyszyńskim pojechali do Skępego. Grupa przebywała i trenowała na obiektach ZS w Skępem, gdzie do dyspozycji miała bardzo dobrze przygotowane boisko piłkarskie z naturalną nawierzchnią. Dzięki uprzejmości UMiG w Skę-

pem zespół mógł korzystać także z orlika.

– Treningi odbywały się dwa razy dziennie. Poza tym chłopcy pod okiem ratowników lipnowskiego WOPR mogli bezpiecznie kąpać się w jeziorze, a także brali udział w zajęciach teoretycznych i integracyjnych. Podczas obozu rozegraliśmy dwa sparingi z zaprzyjaźnionym UKS Skompensis Skępe. Pierwszy z rocznikiem 2006 zakończył się zwycięstwem gospodarzy, natomiast drugi rozegrany z rówieśnikami z rocznika 2007 wygrał nasz zespół – mówi trener Piotr Wyszyński.

Obóz zakończył się „mini turniejem pokoi”, w którym drużynę stanowili zawodnicy mieszkający razem w pokojach internatu. Chłopcy, choć na pewno zmęczeni, to bardzo zadowoleni wrócili do domów. Zarząd UKS Wisła Centrum składa serdeczne podziękowania wszystkim instytucjom, dzięki którym można było zorganizować ten obóz. – Dziękujemy Starostwu Powiatowemu w Lipnie, Urzędowi Miasta i Gminy w Skępem, UKS Skompensis Skępe, WOPR w Lipnie oraz dyrekcji Dobrzyńskiego Centrum Sportu i Turystyki – dodaje Wyszyński.

(ak), fot. nadesłane



Skępe

Zrobili sobie basen...

Dokończenie ze str. 1

– Zagrożenia dla zdrowia mogą wiązać się przede wszystkim z piciem wody z fontanny i kąpeli w niej, tym bardziej że źródłem zewnętrznych mikrobiologicznych zanieczyszczeń tej wody mogą być również ptaki, psy, koty oraz ludzie. Woda w tego typu urządzeniach nie jest uzdatniana i dezynfekowana. Nie myjmy zatem rąk ani twarzy w fontannie, a tym bardziej obuwia czy innych rzeczy. Niestety to się bardzo często zdarza. I chociaż czystość fontanny utrzymywana jest na bieżąco, to każdy mieszkaniec miasta oraz rodzice pozwalający na zabawy swoich dzieci w tego rodzaju obiektach ponoszą pełną odpowiedzialność za swoje i ich zdrowie.

Shukają ochłody?

Upały sprzyjają chęci ochłodzenia się, ale warto poważnie potraktować apel wóldarza i nie wykorzystywać do tego celu miejskiej fontanny. Tylko wspólna dbałość o ten element infrastruktury Rynku pozwoli zachować

jego funkcjonalność i wizerunek.

– Teraz już rzadziej widzi się dzieciaki bawiące się w fontannie, no może jakieś tam moczenie rączek spacerujących maluchów – mówi pani Wanda, mieszkanka Skępego. – Kiedyś często to się zdarzało, był nawet ten akt wandalizmu z uszkodzeniem koziółka z fontanny kilka lat temu. Ale teraz ludzie boją się monitoringu. To jest centrum miasta, stałe ktoś tu jest, bo dużo miejscowych odpoczywa na ławeczkach, ale też ludzie z gminy i wczasowicze przyjeżdżają na zakupy. Rynek jest pełny ludzi, wkoło są domy.

Reagujmy

Ważna jest reakcja każdego, kto widzi nieodpowiednie wykorzystywanie fontanny. Tylko dzięki temu i odpowiedzialnemu potraktowaniu apelu burmistrza piękny obiekt będzie długo i właściwie służył odwiedzającym skępski Rynek. A kto szuka ochłody, znajdzie ją bez problemu, choćby na plaży miejskiej nad Jeziorem Wielkim.

Tekst i fot. LiJ

Rekreacja

Rywalizacja wędkarzy

W minioną niedzielę 38 pasjonatów wędkarstwa walczyło w I Między Kołowych Zawodach Spławikowych Dobrzyń 2017 w Dobrzyniu nad Wisłą. Najwyższe miejsce z zawodników z naszego regionu zajął Zbigniew Borowicz z Lipna, był 4.



Zawody na terenie przystani wiślanej w zorganizowało Koło Polskiego Związku Wędkarstwa nr 126 Policja z Włocławka wspólnie z przyjaciółmi z Dobrzynia. Już od bardzo wczesnych godzin porannych zawodnicy zajęli stanowiska wzdłuż linii brzegowej Wisły i próbowali złowić jak najwięcej ryb. – To kolejne nasze zawody w Dobrzyniu, mamy tutaj również zaprzyjaźnionych wędkarzy. Dla najlepszych przewidzieliśmy nie tylko puchary, ale i nagrody rzeczowe – mówi Andrzej Horst, sekretarz zawodów.

Po zakończeniu zmagania,

ok. godz. 14.00 odbyło się ważne złożeń ryb. Ostatecznie pierwsze trzy miejsca zajęli zawodnicy z Włocławka, a najwyższe spośród reprezentantów regionu lipnowskiego uplasował się Zbigniew Borowicz. Łącznie z Lipna i Dobrzynia nad Wisłą wystartowało dziewięciu zawodników. A już 13 sierpnia odbędą się kolejne zawody wędkarskie. Tym razem będzie to część obchodów XXXI Dni Dobrzynia nad Wisłą. Wędkarze walczyć będą o Puchar Burmistrza.

Tekst i fot. (ak)



KONTROLA PRZEZ EKSPERTA W ATRAKCYJNEJ CENIE

OFERTA OBOWIĄZUJE DO 31. STYCZNIA 2018

Zamów usługę Kontroli przez Eksperta zaraz po żniwach, nie później niż 15. listopada 2017 r., a my wykonamy wszystkie prace w najdogodniejszym dla Ciebie terminie.



KONTROLA PRZEZ EKSPERTA KOMBAJNÓW SERII W I T

500 ZŁ*

W ramach Kontroli przez Eksperta nasi doświadczeni serwisanci dokonają kompleksowego przeglądu kombajnu oraz zespołu żniwnego, skrupulatnie sprawdzając aż 185 punktów kontrolnych. Od profesjonalnego sprawdzenia momentu obrotowego sprzęgła poślizgowego przenośnika pochyłego aż po kompetentną ocenę stanu zużycia części.



KONTROLA PRZEZ EKSPERTA KOMBAJNÓW SERII S

600 ZŁ*

W ramach Kontroli przez Eksperta nasi doświadczeni serwisanci dokonają kompleksowego przeglądu kombajnu serii S wraz z zespołem żniwnym, skrupulatnie sprawdzając aż 175 punktów kontrolnych. Obejmować będzie to sprawdzenie napędu głównego wirnika, włącznie ze skrupulatną oceną zużycia części – nasi eksperci dopilnują każdego szczegółu.



KONTROLA PRZEZ EKSPERTA SIECZKARNI SERII 7000

700 ZŁ*

W ramach Kontroli przez Eksperta nasi profesjonalni serwisanci dokonają przeglądu sieczkarni samojezdnej wraz z zespołem żniwnym, sprawdzając aż 170 punktów kontrolnych, włącznie z bębniem tnącym i wszystkimi łożyskami, które zbadane zostaną przy użyciu specjalnych narzędzi. Sprawdzą oni również w systemie diagnostycznym, czy oprogramowanie w maszynie wymaga aktualizacji.



Amrol Sp. z o.o.
Lipnica 30
87-207 Dębowa Łąka
www.amrol.pl

* W sprawie przeprowadzenia Kontroli przez Eksperta prosimy skontaktować się z kierownikiem lokalnego serwisu dealera John Deere. Ceny dotyczą prac wykonanych w terminie do 31. stycznia 2018 r. Warunkiem skorzystania z oferty jest uzgodnienie terminu dogodnego dla obu stron. Ceny nie zawierają podatku VAT.