



REKLAMA W CLI
tel. (56) 682 26 80

POWIAT
Czas ślubowań

str. 3

LIPNO
Nowoczesne
terapię tuż obok

str. 4

SKĘPE
Wielki zjazd
twórców

str. 9

REKLAMA

PRYWATNE ŚWIADCZENIE MEDYCZNE

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

Citomed
Lecznice Citomed Sp. z o.o.
ISO 9001:2000

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

Lecznice Citomed Sp. z o.o.
Toruń, ul. M. Skłodowskiej-Curie 73

CZWARTEK

9 grudnia
2010

nakład 3200 egz.
ISSN: 1689-8664

1,49zł

w tym 0% VAT

nr 49/2010 (94)

CLI



TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

Skępe, Chrostkowo

Postawiliśmy na kontynuację

Andrzej Gatyński nadal będzie rządzić Skępem, a Elżbieta Mazanowska gminą Chrostkowo. W drugiej turze wyborów mieszkańcy wybrali ich na kolejną kadencję.

W niedzielę mieszkańcy miasta i gminy Skępe ponownie poszli do urn. Frekwencja wyniosła 49,74 proc., była wyższa niż w całym województwie kujawsko-pomorskim, gdzie odnotowano 36,95-procentowy udział wyborców w głosowaniu. Skępianie wybierali między dotychczasowym włodarzem Andrzejem Gatyńskim a radnym Januszem Kozłowskim. Postawili na kontynuację dotychczasowej władzy, dając Gatyńskiemu mandat zaufania w postaci 1619 głosów, czyli 54,11 proc. Tym samym burmistrz Skępego rozpoczyna czwartą kadencję na stanowisku wójtowskiego miasta i gminy. Kozłowski zdobył 45,89 proc. poparcia, czyli 1373 głosy.

– Liczyłem na zwycięstwo – powiedział nam burmistrz Gatyński tuż po ogłoszeniu wyników. – Muszę jednak przyznać, że pojawiały się obawy o wynik wyborczy w obwodzie w Skępem w związku z agresywną polityką prowadzoną w czasie kampanii wyborczej przez kontrkandydatów. Padały niewiarogodne, bzdurne opinie na mój temat. Te moje obawy, niestety, potwierdziły się.

Gatyński planował trzy dni urlopu po wyborach, ale rzeczywistość zweryfikowała plany. – Jestem jednym z nielicznych burmistrzów pracujących bez zastępcy, więc nie mogę sobie pozwolić na odpocznik w tej chwili. Przede mną kolejne zadania do wykonania i szkolenie związane z przyszłorocznym, kolejnym spisem, który będzie przeprowadzany wiosną.

Burmistrz Skępego zapewnia, że nie planuje żadnych rewolucyjnych zmian. – Konsekwencja i skuteczność to nie tylko hasło z mojego programu wyborczego, ale sposób działania sprawdzający się od lat i, jak się okazuje, akceptowany przez moich wyborców – mówi. – Jest co kontynuować, ponieważ w ciągu ostatnich dni otrzymaliśmy kolejne 4 mln dofinansowania, w tym 1,7 mln na kanalizację i 1,3 mln na wodociągi.

Ta kadencja będzie dla burmistrza Gatyńskiego niewątpliwie ciężka. Ma mniejszość w radzie, a szefuje jej jego kontrkandydat w wyborach. – Receptą na rozwój jest zgodne działanie, a nie czarowanie. Mam nadzieję, że radni to zro-

zumieją – mówi.

W Chrostkowie przeciwnikiem Elżbiety Mazanowskiej był Krzysztof Woźniak. Dotychczasowa pani wójt rozpocznie, decyzją wyborców, swoją drugą kadencję. Zdobyła 54,31 proc. głosów (681), jej kontrkandydat 45,69 proc. (573).

– Wynik nie jest dla mnie zaskoczeniem. Byłam przygotowana na II turę ze względu na dużą liczbę kandydatów na wójta. Tak, jak się spodziewałam, zdobyłam mniejszą liczbę głosów w okręgach Makówiec i Stalmierz – mówi Elżbieta Mazanowska.

Pani wójt planuje kilka dni urlopu, ale obecnie pracuje, bo trzeba m. in. na bieżąco koordynować akcję odśnieżania dróg.

Mazanowska ma w Radzie Gminy Chrostkowo większość, łatwiej więc będzie jej forswać swoje projekty. Ale, jak zapewnia, chce współpracować ze wszystkimi. Przewodniczącym rady wybrano Jarosława Radke.

Więcej o wyborach na str. 3 i 5.

Lidia Jagielska,
Adrianna Błaszczkiewicz
REKLAMA

Lipno

Ukartowane porwanie syna

W sobotę do komendy policji zgłosił się mężczyzna, by zgłosić porwanie 20-letniego syna. Szantażysta żądał od niego 50 tys. zł okupu.



fol. KPP

20-latek w piątkowy wieczór wpadł na pomysł zdobycia kilkudziesięciu tys. zł. Ojciec w piątek wieczorem odebrał telefon od nieznanej mu osoby. Żądała ona przekazania 50 tys. zł w zamian za uwolnienie porwanego dla okupu syna. Mężczyzna postanowił oddać sprawę w ręce policji. Natychmiast po jego zgłoszeniu rozwiązaniem zagadki zajęli się funkcjonariusze z Lipna, Centralne Biuro Śledcze i policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy. Prowadzone wielotorowo działania jeszcze tego samego dnia przyniosły rezultaty.

Wieczorem stróża prawa zatrzymali w jednym z mieszkań w Lipnie 27-letniego szantażystę. W niedzielę rano odnalazł się rzekomo porwany 20-latek. Obaj trafili za kratki policyjnego aresztu.

Z ustaleń zajmujących się

sprawą kryminalnych wynika, że pomysłodawcą wspólnie ukartowanego przez obu mężczyzn porwania w celu wyłudzenia pieniędzy był 20-latek, który sam siebie uprowadził. W realizacji pomysłu pomógł mu 27-letni znajomy.

Śledczy zebrali też materiał dowodowy dodatkowo obciążający obu panów. Wynika z niego, że w piątkowy wieczór wspólnicy usiłowali wyłudzić pieniądze również od matki znanej im nastolatki. Starszy z nich, telefonując do kobiety, zagroził, że jeśli nie prześle mu 10 tys. złotych, jej córkę może spotkać coś złego.

O dalszym losie sprawców wymuszenia rozbójniczego zdecydowały prokuratura i sąd. Grozi im nawet do 10 lat więzienia.

(aba)

I ty możesz mieć pilarkę dla profesjonalistów



Husqvarna

Dodatkowy łańcuch GRATIS

Sugerowana cena detaliczna brutto: 1599 zł

Dotychczasowa cena: 1699 zł

Dla kredytu w wysokości 1 599 zł kwota miesięcznej raty wynosi 172,93 zł. Roczna Rzeczywista Stopa Oprocentowania wynosi 18,86 % przy kredycie spłaconym w 10 równych ratach. Promocja trwa do 17 grudnia 2010r.

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

COMPLEX LIPNO, ul. Włocławska 22, tel.: 54/ 287 29 60
GOLUB DOBRZYŃ, tel.: 56/ 683 48 88, RYPIN, tel.: 54/ 280 24 43

Lipno

Zima na ulicach i chodnikach

Śniegu pokrył lipnowskie ulice i chodniki. – Radzimy sobie dobrze z zapewnieniem przejezdności dróg – mówi Marcin Kawczyński, prezes Przedsiębiorstwa Usług Komunalnych.

Jedni uważają, że zima przyszła zbyt wcześnie i znowu zaskoczyła zarówno drogowców, kierowców, jak i właścicieli posesji. Inni czekali z utęsknieniem i cieszą się z panujących warunków. W Lipnie odśnieżaniem ulic zajmuje się Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych.

– Radzimy sobie dobrze z zapewnieniem przejezdności dróg – informuje prezes PUK Marcin Kawczyński. – Nie odnotowaliśmy żadnych telefonów informujących o zaśnieżonej ulicy, więc nawet z tego wnioskuję, że jest jeszcze lepiej niż w ubiegłym roku. Pracujemy całą dobę, szczególnie natężenie prac jest rano i wieczorem, dzięki temu nie utrudniamy ruchu ulicznego. Nie obiecuję oczywiście czarnego asfaltu po intensywnych opadach śniegu. Zgodnie z przepisami, powinniśmy zapewnić przejezdność drogi w ciągu czterech godzin od zaprzestania opadów śniegu. Do tej pory udaje się nam opanować sytuację w tym właśnie czasie.

Odśnieżaniem i utrzymaniem dróg powiatowych, wojewódzkich i krajowych przebiegających przez Lipno zajmują się ich zarządcy.



fot. L. Jagielska

Ulice są przejezdne, gorzej jest ze stanem chodników i parkingów

Natomiast odpowiedzialność za stan chodnika, placu czy parkingu przylegającego do nieruchomości czy instytucji ponoszą właściciele i zarządcy. I chociaż słychać w ostatnich dniach niezadowolenie lipnowskich kierowców ze stanu dróg, szczególnie osiedlowych, wciąż niewystarczająco bezpiecznych, to najbardziej narzekają właśnie użytkownicy chodników czy parkingów. Tu sytuacja nie jest zadowalająca. Wciąż wielu właścicieli posesji czy szefów jednostek, urzędów nie podjęło jakichkolwiek działań wokół nieruchomości. Na chodnikach i parkingach zalega śnieg powodujący nie tylko utrudnienia w poruszaniu się czy

zaparkowaniu samochodu na zasypnym terenie, ale także zagrażający bezpieczeństwu użytkowników.

– My odśnieżamy chodniki tylko tam, gdzie mamy podpisane umowy na tego typu prace – opowiada Marcin Kawczyński, informując jednocześnie o możliwości zawarcia takiej umowy z lipnowskim PUK.

Zima wciąż trwa, przed nami zapewne kolejne opady śniegu. Przypominamy o obowiązku odśnieżania terenów wokół posesji. Jego zaniechanie może zakończyć się mandatem.

Lidia Jagielska

Lipno

Nastoletni złodziej

16-letni uczeń jednej z lipnowskich szkół mógł czuć się bezkarny po tym, jak trzy miesiące temu włamał się do salonu sprzedaży telefonów komórkowych. Ręka sprawiedliwości jednak go dosięgnęła.

Postępowanie w sprawie kradzieży kwartału temu umorzono, ale podjęto je na nowo. Było to możliwe po tym, jak kryminalni dwa dni temu wpadli na trop, który zaprowadził ich do sprawcy tego przestępstwa.

16-letni uczeń jednej z miejscowych szkół uradł monitor i aparaty telefoniczne. W rezultacie okazało się, że ze skradzionego łupu nie miał pożytku. Wynosząc monitor uszkodził go, a telefony

okazały się wystawową atrapą. Poza tym kryminalni dowiedli, że młodzieniec ma na swoim koncie także wybite kamieniem szyby w mieszkaniu. Uszkodzenia mają o wartości ponad 500 zł dopuścił się nocą pod koniec listopada br.

O tym, jaką odpowiedzialność poniesie nieletni zdecyduje sędzia zajmujący się sprawami rodzinnymi i nieletnich.

(aba)

Lipno

Bardzo młodzi aktorzy



fot. M. Jaworski

W poniedziałek na deskach kina Nawojka wystąpił Teatr Kwadracik pod kierunkiem Teresy Paproty. Dzieci z Miejskiego Centrum Kulturalnego wystawiły „Kota w butach” z okazji mikołajek. Popisy młodych aktorów oklaskiwała pełna sala publiczności. Po przedstawieniu odbyła się projekcja filmu „Król Lew”.

Kikół

Jazda z promilami

W Kikole zakończył jazdę kompletnie pijany kierowca ciężarowego MAN-a.

W niedzielę przed godz. 23.00 do dyżurnego lipnowskiej komendy zadzwonił anonimowy rozmówca z informacją, że krajową „10” w kierunku Torunia jedzie kierowca ciężarowego MAN-a, który jest prawdopodobnie pijany.

Polecenie zatrzymania kierowcy otrzymał patrol drogówki, który pełnił na tej trasie służbę. Mundurowi wskazany pojazd zatrzymali w Kikole. Już na początku rozmowy z kierowcą ciężarówki poczuł od niego alkohol.

Mężczyzna tłumaczył policjantom, że jedzie do miejscowości Likiec, chociaż faktycznie podążał w przeciwnym kierunku. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że 40-letni mieszkaniec Sierpca jest pod działaniem 3,26 promila alkoholu. Prosto z drogi trafił do policyjnego aresztu.

Po wytrzeźwieniu usłyszy zarzut popełnienia przestępstwa. Powinien liczyć się także z utratą prawa jazdy.

(aba)

Lipno

Maturzyści już po próbnym



Uczniowie klas III mają już za sobą próbne matury. Jak im poszło? – Egzamin z języka polskiego był bardzo trudny. Wypracowanie było ze „Zbrodni i kary”. Matematyka nie była najgorsza, daliśmy radę nawet z zadaniami otwartymi. Język angielski łatwy: czytanie całkiem proste, ale za to słuchanie trudne – mówią Roksana Kowalska, Marta Zakrzewska i Radosław Ciemiecki.

(MaJ)

REKLAMA

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

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

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227

TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

CLI

www.cli.info.pl

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

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

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Dworcowa 4
tel. (56) 68 22 680

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

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

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

Powiat

Czas ślubowań

Miniony tydzień upłynął w naszych samorządach pod znakiem wyborów prezydiów rad. Włodarze wybrani w pierwszej turze zostali zaprzysiężeni i rozpoczęli działania na konto kolejnej, 4-letniej kadencji.

Przewodniczącą Rady Miejskiej w Lipnie szóstej kadencji została ponownie Maria Turska. Tak zdecydowali radni podczas pierwszej, uroczystej sesji. Decyzja była jednoznaczna.

1 grudnia w sali Miejskiego Centrum Kulturalnego zebrali się przedstawiciele społeczeństwa wybrani w ostatnich wyborach samorządowych na 4-letnią kadencję. W skład rady szóstej kadencji wchodzi 15 radnych, w tym 11 reprezentuje Komitet Wyborczy Zgoda, 2 SLD oraz po jednym PO i Obywatelski Blok Samorządowy.

Obrady uroczystej sesji rozpoczął i prowadził, do momentu wyboru przewodniczącego, radny senior Kazimierz Jesionowski. Doniosłym wydarzeniem w czasie przebiegu obrad było wręczenie nowo wybranym członkom rady zaświadczeń o wyborze, po czym wszyscy radni złożyli ślubowanie.

Po zgłoszeniu kandydatów na przewodniczącego i jego zastępców, radni dokonali wyboru w głosowaniu tajnym. Jedyna zgłoszona

kandydatka do fotela przewodniczącej RM Maria Turska zdobyła 15 głosów. – Wierzę, że w tej nowej kadencji wspólnie uda się nam wiele dobrego zdziałać – powiedziała tuż po wyborze Turska. – Wkrótce radni będą zajmować się budżetem miasta na rok 2011 – dodała, dziękując jednocześnie za okazane zaufanie. Przypomnijmy, że Maria Turska z Komitetu Wyborczego Zgoda pełniła też funkcję przewodniczącej w poprzedniej kadencji RM.

Na funkcję wiceprzewodniczących również zgłoszono tylko dwóch kandydatów, przedstawiciele Komitetu Wyborczego Zgoda. Paweł Banasik i Mieczysław Zabłocki (pełnił tę funkcję w poprzedniej kadencji) zostali wybrani wiceprzewodniczącymi.

Rada w nowym składzie spotkała się ponownie w poniedziałek na drugiej sesji, podczas której ślubowanie złożył burmistrz Janusz Dobroś.

Na czele Rady Miasta i Gminy Dobrzyń nad Wisłą ponownie

stoi Henryk Domeracki, który zdobył poparcie większości rady. W poniedziałek ślubowanie złożył burmistrz Ryszard Dobieszewski, który wygrał już w pierwszej turze wyborów, pokonując pięciu kontrkandydatów.

Kolejny raz na urząd przewodniczącej Rady Gminy Wielgie wybrano Halinę Sztypka, która zdobyła większość głosów. Podobnie sytuacja prezentowała się w Bobrownikach, na czele rady stanął przewodniczący V kadencji Marian Gajewski. Ciekawa sytuacja wynikła w Tłuchowie, gdzie przewodniczący wyłoniony został dopiero podczas trzeciego głosowania. Po raz drugi wybrano Wioletę Kuczmarską.

Podczas poniedziałkowych sesji ślubowania złożyli wójtowie gmin: Wielgie Tadeusz Wiewiórski, Tłuchowo Krzysztof Dąbkowski, Bobrowniki Tadeusz Grzegorzewski i Lipno Andrzej Szychulski.

O wyborach także na str. 5.

**Lidia Jagielska,
Patrycja Wałęsa**



Rada Gminy Wielgie



Prezydium Rady Miasta i Gminy Dobrzyń nad Wisłą



Tadeusz Wiśniewski (z prawej) wręczył wójtowi gminy Lipno Andrzejowi Szychulskiemu zaświadczenie o wyborze na kolejną kadencję

REKLAMA

JUBILER

T. KATARZYŃSKI – ZAPRASZA



**Lipno ul. 3 maja 14
tel. 54 287 35 78**



Rada Gminy Tłuchowo



Po zaprzysiężeniu gratulacje burmistrzowi Lipna Januszowi Dobrosiowi złożyli dyrektorzy szkół: Marzena Zielińska i Jacek Góźdź



Maria Turska jednogłosnie została wybrana przewodniczącą lipnowskiej rady

Lipno

Nowoczesne terapie tuż obok

Lipnowski Zespół Szkół Specjalnych dysponuje nowoczesnym gabinetem do diagnozy i terapii sensorycznej dzieci niepełnosprawnych. Szkoła jest w pełni przystosowana do ich potrzeb.

Integracja sensoryczna to zachodzący w układzie nerwowym proces, w którym następuje organizacja dostarczanych do organizmu wrażeń tak, aby mogły być wykorzystywane do konkretnego celu, np. do wykonywania czynności lub przyjęcia określonej pozycji ciała. Terapię SI stosuje się w celu poprawienia funkcjonowania dzieci z trudnościami w uczeniu się, osób z ADHD, autyzmem, zespołem FAS, niepełnosprawnością intelektualną i innymi dysfunkcjami rozwojowymi. Często brak diagnozy w dzieciństwie powoduje poważne trudności w życiu dorosłym.

Możliwością diagnozy i terapii sensorycznej dysponuje Zespół Szkół Specjalnych w Lipnie.

– Nowoczesny gabinet terapii metodą integracji sensorycznej, czyli wielozmysłowego oddziaływania na dziecko, jest kompletnie wyposażony – mówi dyrektor placówki Anna Mielczarek. – Diagnoza i terapia z wykorzystaniem tej metody w istotny sposób wpływają na poprawę umiejętności czytania, pisanie, mowy, ogólną sprawność ruchową, na funkcjonowanie społeczne i emocjonalne. Nasi szkolni terapeuci swym oddziaływaniem obejmują dzieci z trudnościami w nauce szkolnej, niepełnosprawne intelektualnie, autystyczne, niedowidzące, z mózgowym porażeniem dziecięcym. Terapia prowadzona jest głównie w ruchu na specjalnych przyrządach.

Podczas zajęć dzieci są zachęcane do wykonywania aktywności, która będzie wyzwalać odpowiednie, skuteczne reakcje na bodźce sensoryczne. W trakcie zajęć wykonywane są odpowiednie dla danego ucznia ćwiczenia, stopień ich trudności wzrasta stopniowo tak, aby wymagać od dziecka bardziej zorganizowanych i zaawansowanych reakcji. Najczęściej stosowane są ćwiczenia rozwijające podstawowe umiejętności, w niektórych przypadkach są to ćwiczenia konkretnych czynności ruchowych. Terapia Integracji Sensorycznej jest dla uczestników przyjemnością. Otoczenie terapeutyczne wyposażone jest w różnorodny sprzęt: zjeżdżalnie, platformy do huśtania, liny do wspinania, koła do wskakiwania, trapezy oraz inne, czasem drobne, ale dla dzieci bardzo istotne przedmioty. W kolorowej sali są też lustra. – Tu nic nie znalazło się przypadkiem, wszystko ma swoje znaczenie w terapii – opowiada Anna Mielczarek. Dla dziecka terapia jest zabawą i taką może wydawać się dla obserwatora,



Najmłodsi uczniowie ZSS podczas zajęć

tora, ale w rzeczywistości jest to jednocześnie ciężka praca, bo pod kierunkiem wykwalifikowanego terapeuty dziecko jest w stanie osiągnąć sukces, który byłby niemożliwy podczas spontanicznej zabawy. Stworzenie atmosfery zabawy nie służy jedynie przyjemności – wtedy dziecko jest bardziej zaangażowane i robi większe i szybsze postępy. W większości uczestnicy chętnie biorą udział w zajęciach i niecierpliwością na nie czekają. Jeżeli efekty terapii są pozytywne, dziecko jest w stanie w sposób bardziej efektywny automatycznie przetwarzać i wykorzystywać skomplikowane informacje sensoryczne.

To nie jedyne nowoczesne udogodnienie dla niepełnosprawnych dzieci i młodzieży z powiatu lipnowskiego. Szkoła dysponuje również aparaturą EEG Biofeedback, czyli urządzeniem, za pomocą którego dziecko trenujące może zmienić swoje wzorce czynności mózgowej, a przez nie zachowuje sposób uczenia się i czas koncentracji uwagi. Urządzenie pozwala dokonać analizy czynności bioelektrycznej mózgu, a następnie ustalić poziom nagrody dla trenowanej częstotliwości fal. Układ nerwowy uzyskuje nagrodę w postaci sygnału dźwiękowego, wizualnego i informacji o liczbie punktów. Korzyści ze stosowania tej metody to lepsza koncentracja i uwaga, zmniejszenie nadpobudliwości psychoruchowej, poprawa procesów uczenia się i zmniejszenie zaburzeń mowy.

Ponadto uczniowie korzystają z dziesięciu nowoczesnych komputerów z pełnym oprogramowaniem, serwera, laptopa, drukarki wielofunkcyjnej, wideoprojektora



Gabinet integracji sensorycznej i skanera.

– Nawet biblioteka spełnia u nas wyjątkową rolę – opowiada dyrektor Mielczarek. – Przy różnorodnych zaburzeniach u dzieci specjalnej troski szkoła musi podejmować próby różnorodnych form pracy. Dlatego zajęcia biblioteczne są prowadzone tak, aby spełniały funkcje terapeutyczne. Przede wszystkim plan pracy biblioteki jest zróżnicowany i dostosowany do możliwości dzieci.

Placówka, w której uczą się dzieci w różnym wieku i z różnym stopniem niepełnosprawności, jest w pełni przystosowana do ich potrzeb.

– Społeczność szkolna, dzieci, nauczyciele i pracownicy z satysfakcją przyjęli likwidację barier architektonicznych – opowiada Anna Mielczarek. – Nasz obiekt z każdym rokiem jest coraz lepiej przystosowany do potrzeb dzieci niepełnosprawnych.

Zespół Szkół Specjalnych obecnie jest wyposażony w podjazd i platformę schodową. Łazienki zostały przebudowane z dostosowaniem dla osób niepełnosprawnych, a posadzki w ciągach komunikacyjnych wymienione na antypoślizgowe. Przydałaby się jeszcze większa sala gimnastyczna, bo obecna często nie spełnia oczekiwań aktywnej społeczności szkolnej, choćby przy organizacji uroczystości.

Lidia Jagielska

Lipno

Komunalne dotacje

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych wzbogaci się o nowoczesny samochód asenizacyjny (do wywozu nieczystości płynnych). Otrzymało na ten cel dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej.

UE finansuje 75 proc. kosztów zakupu auta do wywozu nieczystości płynnych ze zbiorników bezodpływowych. – Wartość pomocy wynosi ponad 253 tysiące złotych. Pochodzi ona z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich – mówi prezes PUK-u Marcin Kawczyński. – Ogłosiliśmy przetarg, wkrótce podpiszemy umowę i samochód zostanie zakupiony.

Już niebawem mieszkańcy będą mogli ponownie, po przerwie spowodowanej poważną usterką poprzednio wykorzystywanego

samochodu, korzystać z usług wywozu nieczystości płynnych, świadczonych przez PUK.

– Złożyliśmy w Urzędzie Marszałkowskim kolejny wniosek, tym razem na zakup samochodu specjalistycznego do odbioru odpadów i pojemników do selektywnej zbiórki odpadów o wartości 600 tysięcy złotych – informuje prezes spółki. Dofinansowanie, o które stara się obecnie PUK, ma pochodzić ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Lidia Jagielska

Wielgie

Droga łączy gminy

Mieszkańcy gmin Wielgie i Tłuchowo mają powody do radości – już wiadomo, że w przyszłym roku doczekają się budowy drogi Kamienne Brody – Borowo.

W CLI informowaliśmy o zakończeniu budowy odcinka Zakrzewo – Kamienne Brody w gminie Wielgie. Do wykonania pozostał fragment między Kamiennymi Brodami a Borowem. Na realizację tego projektu gmina Wielgie w partnerstwie z gminą Tłuchowo złożyła wniosek o dofinansowanie w ramach Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych.

W przyszłym roku Wielgie, jako lider projektu, otrzyma pieniądze. Dotowane zadanie to budowa zintegrowanego układu ko-

munikacyjnego między gminami Wielgie – Tłuchowo – Dobrzyń nad Wisłą poprzez remont drogi gminnej Bettlewo – Zakrzewo – Kamienne Brody (etap II) oraz budowę drogi gminnej Mokowo – Borowo wraz z zatoką autobusową.

Przyszłoroczny projekt pochłonie 2,4 mln zł. Z programu „schetynówek” gmina otrzyma połowę tej kwoty. Resztę kosztów podzielią między sobą Wielgie i Tłuchowo.

Patrycja Wałęsa

REKLAMA

Pozyczka zimowa

Wielkopolska SKOK

LIPNO
ul. 3 Maja 5, tel.: (54) 288 34 24

*infolinia 801 801 001
www.wielkopolskaskok.pl

RRSO dla kwoty 2000000 na okres 12 m-cy wynosi 12,5%

Powiat

Witajcie na świecie!



Syn Dariusza i Wioletty Żuchowskich z Jankowa urodził się 2 grudnia, ważył 4 kg i mierzył 56 cm. Na brata czekają w domu siostry Ola i Martyna.



Julia Jendzejewska jest pierwszym dzieckiem Roberta i Żanety z Makowisk. Urodziła się 1 grudnia, ważyła 3,28 kg i mierzyła 54 cm.



Alicja Weronika Rusin urodziła się 30 listopada, ważyła 3 kg i mierzyła 55 cm. Jest pierwszym dzieckiem Krzysztofa i Marty z Włocławka.



Alicja Zamojska przyszła na świat 6 grudnia. Córką Beaty i Przemysława z Lipna ważyła 3,8 kg, mierzyła 58 cm. Czekają na nią rodzeństwo: Sara oraz bliźnięta Adrian i Laura.



Paulina Snopkowska urodziła się 5 grudnia. Pierworodna córka Jadwigi i Lecha z Łochocina mierzyła 56 cm i ważyła 3,26 kg.

Powiat

Pierwsze sesje, kolejne wybory

W regionie odbywają się pierwsze sesje nowo wybranych rad. Wiadomo już, kto będzie im przewodniczył przez najbliższe cztery lata.

2 grudnia odbyła się pierwsza sesja Rady Powiatu Lipnowskiego, której przewodniczącym został 51-letni Dariusz Kłobukowski, dyrektor Publicznego Gimnazjum w Dobrzyniu nad Wisłą. W radzie 11 mandatów ma PSL, po trzy SLD i PiS, a dwa PO. Czterech nowo wybranych radnych zrzekło się mandatu na rzecz piastowania powierzonych im przez społeczeństwo funkcji wójtów i burmistrzów. I tak Józef Predenkiewicz, przewodniczący rady powiatu poprzedniej kadencji jest wójtem Kikoła. Mandat radnego przejął po nim więc Józef Wiśniewski. Obecnego wójta gminy Wielgie Tadeusza Wiewiórskiego w radzie zastąpi Jerzy Wysocki, a wójta gminy Lipno Andrzeja Szychulskiego radny Andrzej Nowak. Z mandatu radnego powiatowego zrezygnował też Janusz Dobroś, ponownie wybrany burmistrzem Lipna. Na pierwszej

sesji powiatowej nie wybrano ani wiceprzewodniczących rady, ani zarządu. Starostę i resztę jego ekipy poznamy najprawdopodobniej jutro. Wszystko wskazuje na to, że powiatem nadal rządzić będzie Krzysztof Baranowski.

Inauguracyjne spotkanie mają za sobą już radni gminy Lipno. Przewodniczącym został tu Bohdan Nowak, a jego zastępcą Ryszard Chojnicki.

W ubiegłym tygodniu po raz pierwszy spotkali się radni miasta i gminy Skępe. W głosowaniu powierzyli funkcję zastępcy przewodniczącego Halinie Ewie Kalinowskiej, a przewodniczącego rady Januszowi Kozłowskiemu, który w poprzedniej kadencji był wiceprzewodniczącym.

Radzie Gminy Kikół przewodniczy Jacek Sadowski, jego zastępcą jest Tomasz Detmer.

Lidia Jagielska

Lipno

Biblioteka w systemie

Miejska Biblioteka Publiczna dołączyła do grona księżnic korzystających z nowoczesnego systemu bibliotecznego MAK+.

W lipnowskiej bibliotece został zainstalowany elektroniczny, zintegrowany system biblieczny stworzony i rozwijany przez Instytut Książki, służący do zarządzania biblioteką i jej zbiorami. Przez 3 miesiące lipnowscy bibliotekarze bezpłatnie będą testować program MAK+.

System umożliwia tworzenie elektronicznego katalogu bibliotecznego, bazy użytkowników placówki, rejestrację wypożyczeń i udostępnienie zasobów oraz prowadzenie statystyki bibliecznej, praca odbywa się poprzez przeglądarkę internetową – opowiada Ewa Charyton, dyrektor MBP w Lipnie.

Celem projektu jest wprowadzenie ujednoliconego i przejrzystego sposobu opisu publikacji oraz zbudowanie spójnego, ogólnopolskiego systemu katalogowego.

Lidia Jagielska

BEZPŁATNA INFOLINIA 800 700 900
TEL. 71 797 22 30 KOSZT POŁĄCZENIA ZGODNY Z TARYFĄ OPERATORA
www.aigbank.pl

u nas zapłacisz swoje RACHUNKI
szczegóły w kasie oddziału

AIG Bank... i masz wszystko!

Lipno
ul. Mickiewicza 2a
czynne: pon.-pt. 9.00-17.00

AIG BANK POLSKA SA

finanse dla domu

karty
pożyczki
raty
lokaty
ubezpieczenia

REKLAMA

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

Lipno

Kto widział Mikołaja?

O swoich doświadczeniach ze świętym opowiedziały nam przedszkolaki z lipnowskiej je-
dydki.



Wiktoria Cyranowicz, Julia Gabrychowicz, Julia Gawlik, Oliwia Górczna, Jolanta Insadowska, Zuzanna Janicka, Michał Jankowski, Kornel Komorowski, Aleksandra Kwaśniewska, Katarzyna Lewandowska, Oliwia Lewandowska, Stanisław Lewandowski, Luiza Łukaszevska, Marcel Paćkowski, Martyna Rozen, Aleksandra Specjalska, Zofia Stęпка, Zofia Strzyżanowska, Maciej Szychowski, Maciej Wojciechowski, Alicja Zielińska i Wiktoria Ziolkowska, nauczycielka Katarzyna Grabowska i dyrektor Grażyna Sadowska

Kasia: – Mikołaj istnieje, jest piękny i zawsze na niego czekam. Prezenty wrzuca przez komin, a ja znajduję je szybko. Jestem grzeczna i dlatego Mikołaj pamięta o mnie.

Julia: – Wierzę w istnienie świętego Mikołaja, bo on zawsze przynosi dla mnie prezenty. Dzisiaj też był w moim domu. Tak stukał w kominie, że najpierw bardzo się wystraszyłam.

Zosia: – Tak, Mikołaj istnieje, przychodzi do dzieci, które muszą być grzeczne. Dzisiaj widziałam Mikołaja z bliska, przyszedł do naszego przedszkola, rozdawał dzieciom cukierki.

Ola: – Święty Mikołaj istnieje, przynosi wszystkim grzecznym dzieciom prezenty. Zostawia je w różnych miejscach w domu, albo daje słodczy z czerwonego worka.

Oliwia: – Zawsze lubię dosta-

wać prezenty, uwielbiam po prostu za to świętego Mikołaja. Zawsze zimą odwiedza nas w przedszkolu, daje cukierki, czekolady, słucha naszych piosenek.

Maciuś: – Widziałem Mikołaja wiele razy, więc istnieje. Przychodzi zawsze do naszego przedszkola i wręcza nam prezenty. Jest choinka, później przychodzi w święta i daje nam jeszcze raz prezenty, czasem zostawia je pod choinką.

Wiktoria: – Cieszę się, że jest święty Mikołaj i że odwiedza nas wszystkich. Dzisiaj był już u nas, dostaliśmy cukierki. Do przedszkola przychodzi zawsze, co roku, i rozdaje słodczy albo obrazki.

Stasiu: – Wierzę w istnienie świętego Mikołaja, bo to od niego dostajemy prezenty. Ja i moja siostra zawsze czekamy na przyjście Mikołaja do domu. Prezenty znajdujemy rano, bo Mikołaj wrzuca je

przez komin. Zawsze przychodzi do przedszkola Mikołaj, ale nie wiem czy on jest prawdziwy. Myślę, że może być tylko przebrany na czerwono za prawdziwego Mikołaja. Zauważyłem, że odklejała mu się broda, to chyba nie był prawdziwy.

Mikołaj: – Ja też mam na imię Mikołaj i obchodzę dzisiaj imieniny. A prawdziwy Mikołaj ma tego samego dnia swoje urodziny. Wierzę, że istnieje prawdziwy święty, bo to przecież on przynosi nam zawsze w święta albo przed świętami prezenty. Albo wrzuca je przez komin, albo ukradkiem zostawia w takim miejscu, żeby nam sprawić niespodziankę. Ja lubię dostawać prezenty, więc lubię Mikołaja. Sam też lubię dawać upominki, dzisiaj dla wszystkich mam cukierki.

Luiza: – Prawdziwy Mikołaj istnieje i odwiedza nas w domach, ale po kryjomu, żeby go nie zobaczyć. Zostawia tylko prezenty. Jest też Mikołaj przebrany, bo widziałam takiego w przedszkolu. Jestem pewna, że on nie był prawdziwy. Zauważyłyśmy, że odklejała mu się broda, a to znaczy, że nie była długa, siwa, taka jak u tego prawdziwego Mikołaja.

Ala: – Mikołaj odwiedza nas w przedszkolu, częstuje cukierkami. Zaśpiewaliśmy mu nawet piosenki, pytał też, czy byliśmy grzeczni. Obiecał, że przyjdzie za rok, ale nie wiem czy on był prawdziwy.

Lidia Jagielska



Zimowa piosenka w wykonaniu przedszkolaków bardzo spodobała się świętemu, który nagrodził maluchy brawami



Dzieci obiecały, że będą bardzo grzeczne



Mikołaj jest sprawiedliwy. – Wszystkie cukierki są takie same – stwierdziły dziewczynki



Do zobaczenia za rok

REKLAMA

ZATRUDNIMY
DRUKARZY OFFSETOWYCH
I INTROLIGATORÓW
tel. 56 682 26 66

Skępe

Polemika z radnym

– Jestem oburzony wypowiedziami radnego Janusza Kozłowskiego na łamach tygodnika CLI – oświadcza mieszkaniec Skępego Józef Kuroczycki. – Zdecydowałem się zareagować w obronie prawdy.

Józef Kuroczycki jest mieszkańcem Skępego. Zgodnie z zapewnieniami, nie uczestniczył w kampanii wyborczej, nie jest zaangażowany w działalność partijną. Zatelefonował do redakcji po ukazaniu się na naszych łamach wypowiedzi wiceprzewodniczącego rady miejskiej minionej i obecnej kadencji Janusza Kozłowskiego.

Przypomnijmy, radny podniósł kwestię złej jakości gminnych inwestycji, przedstawiając konkretne przykłady przebudowywanych lub modernizowanych dróg, które wkrótce po zakończeniu robót wymagały naprawy. Te twierdzenia Janusza Kozłowskiego zdenerwowały Kuroczyckiego, który przedstawia swój obraz miasta.

– Jestem oburzony wypowiedziami Janusza Kozłowskiego na łamach CLI. Nie jest prawdą, że inwestycje wykonywane są źle lub zbyt późno – przekonuje mieszkaniec. – Radny powinien wiedzieć, że w przetargu trzeba wybrać firmę oferującą najniższe ceny za wykonanie, burmistrz ufa wybranemu wykonawcy. Drogi osiedlowe, które obserwuję, są wykonane bardzo dobrze, a jeżeli nawet pojawiają się usterki, to zapewne z winy użytkowników. Wjeżdżające tam samochody ciężarowe o wysokim tonażu zwyczajnie niszczą nawierzchnię, nawet najlepszą. Nie ma żadnych uchybień przy remontach szkół na terenie gminy, może się komuś nie spodobać jedynie kolor ścian. W sprawie defektów na drodze krajowej nr 10 sam interweniowałem u burmi-



fot. L. Jagielska

Józef Kuroczycki nie zgadza się z opiniami przewodniczącego Kozłowskiego strza i teraz wiem, że prace wykonano zgodnie z projektem i urząd nie miał nic do powiedzenia, ponieważ jest to droga krajowa. Kozłowski nie może tu zarzucać niedopatrzeń władzom miasta. Inwestycje na terenie Skępego wykonywane są w sposób artystyczny, nie wiem skąd pomysł na opowiadanie o słabym wykonawstwie. Podziwiam władze za wykorzystywanie środków unijnych, to dla naszego dobra przechodzą przez trudne procedury pozyski-

wania funduszy. Nie życzę sobie, aby podrywano autorytet Andrzeja Gatyńskiego stwierdzeniami bez pokrycia w faktach. Pan Kozłowski powinien być przez te lata sam wypracować projekt, mający na celu ukazanie piękna naszego miasta. A za swoje stwierdzenia powinien ponieść konsekwencje. Skępego nie da się odczarować, trzeba po prostu ciężko pracować i pomagać mieszkańcom i gminie – twierdzi Kuroczycki.

Lidia Jagielska

Wielgie

Aktywna księżnica

Biblioteka Publiczna Gminy Wielgie rozpoczyna współpracę z kolejnymi organizacjami pozarządowymi. Wszystko po to, by przygotować jak najbardziej atrakcyjną ofertę dla czytelników.

Książnicy w Wielgiem udało się włączyć w działania grona organizacji pozarządowych, które wspierają pracę bibliotek. W niedalekiej przyszłości placówka stanie się jeszcze bardziej atrakcyjnym miejscem spotkań dla czytelników.

Dzięki Programowi Rozwoju Bibliotek, placówka mogła ubiegać się o ofertę przygotowaną przez: Centrum Edukacji Obywatelskiej, Fundację Ośrodka KARTA, Fundację Rozwoju Dzieci im. Jana Amosa Komeńskiego oraz Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, w ramach projektu „Organizacje Pozarządowe Bibliotekom”. Bi-

blioteka w Wielgiem skorzystała z oferty przygotowanej przez Fundację Komeńskiego oraz Fundację Ośrodka KARTA i przeszła pomyślnie weryfikację. Warunkiem otrzymania oferty było wypełnienie formularza zgłoszeniowego oraz przygotowanie planu rozwoju biblioteki i zamieszczenie go w wirtualnym segregatorze. Grupa ekspertów analizowała nadesłane przez biblioteki zgłoszenia. Celem organizacji pozarządowych jest wsparcie bibliotek i bibliotekarzy w ich codziennej pracy. Książnice mają stać się otwartym, atrakcyjnym miejscem spotkań, w którym ważne są tradycje miejscowości,

jak i korzystanie z nowych technologii.

To kolejny projekt podejmowany w ostatnim czasie przez Bibliotekę Publiczną Gminy Wielgie. Udział w przedsięwzięciach wpływa korzystnie na codzienne funkcjonowanie placówki. Czytelnicy mogą korzystać z najnowszych publikacji dostępnych na rynku wydawniczym. Ponadto w bibliotece można surfować w sieci bądź między innymi wziąć udział w spotkaniach organizowanych przez Dyskusyjny Klub Książki. Placówka jest jedną z bardziej aktywnych w naszym regionie.

Patrycja Wałęsa

Powiat

Waszym zdaniem

Zapytaliśmy naszych Czytelników, czy zrobili prezenty najbliższym z okazji mikołajek?



– Zawsze na mikołajki wręczam prezenty moim bliskim, ważnym dla mnie osobom. Przede wszystkim obdarowuję rodzinę, no i oczywiście kolegów. Ja także otrzymuję prezenty. Mikołajki to także ważny dzień w szkole, bo tam zawsze organizujemy nasze święto, obdarowując się wzajemnie upominkami. Są to różne rzeczy, ale bardzo lubię to, że zawsze są to niespodzianki – mówi Krystian Łażyński z Lipna.



– Mikołajki to takie święto, kiedy dostajemy prezenty. Pamiętam o nim i lubimy ten dzień. Jeszcze przed nadjeściem Bożego Narodzenia otrzymujemy upominki. My też przygotowujemy jakieś drobiazgi dla bliskich. Fajnie jest dostawać prezenty, ale także wręczać je innym – mówią Artur i Michał Modraszewscy z Lipna.



– Nie obdarowuję nikogo upominkami w Mikołajki. Sama także ich nie dostaję. Prezenty otrzymuję dopiero w święta i wyczekuję ich z niecierpliwością. Taka jest u nas tradycja – mówi Magdalena Suska z Michałkowa.



– Bardzo lubię zarówno dostawać prezenty, jak i obdarowywać nimi innych. Mikołajki to miłe święto i okazja do spełnienia wielu marzeń moich, jak i innych dzieci. Drobne prezenty sprawiają dużą frajdę, dlatego przygotowuję je dla mojej rodziny i przyjaciół. Mikołajki obchodzimy też w szkole, przygotowując drobne prezenty niespodzianki dla koleżanek i kolegów. Tego dnia na każdego czekało coś miłego – mówi Rico Urbański z Lipna.



– Tradycyjnie, jak co roku, w Mikołajki obdarowałam najbliższych prezentami. Nic wielkiego, drobne upominki dla rodziców i rodzeństwa – mówi Joanna Roszczyńska z Dobrzynia nad Wisłą.



– W Mikołajki obdarowałam upominkami najbliższą rodzinę oraz mojego chłopaka. Również sama otrzymałam prezenty. To bardzo sympatyczne święto. Miło zaczął się ten tydzień – mówi Marta Roszczyńska z Dobrzynia nad Wisłą.

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

CLI TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

Dobrzyń nad Wisłą

Z workiem prezentów

W poniedziałek Dobrzyński Dom Kultury „Żak” zaprosił ulubionego świętego dzieci. Dwóch Mikołajów odwiedziło wszystkie maluchy ze szkół podstawowych. Spotkali się z uczniami klas pierwszych i zerówek w Krojczynie, Dyblinie, Chalinie i Dobrzyniu. Razem dźwigali ciężki worek ze słodkościami. Kolejnym etapem podróży Mikołajów po gminie było spotkanie z dziećmi z przedszkola w Dobrzyniu nad Wisłą. Kilkudziesięcioosobowa grupa przedszkolaków przyjęła ich z ogromnym entuzjazmem. Były piosenki, wiersze oraz obietnice bycia zawsze grzecznym.



fot. P. Wateśa

Dzieci z zerówki w Szkole Podstawowej w Chalinie bardzo chętnie pozowały do wspólnego zdjęcia ze świętymi



W kolejce do worka z prezentami ustawili się uczniowie klasy I a Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Dobrzyniu



W klasie I b Szkoły Podstawowej im. Marii Konopnickiej w Dobrzyniu, oprócz Mikołaja była też choinka



Szymon Zaborowski nie bał się pana z brodą



Mikołaje u pierwszaków w Chalinie...



...i u przedszkolaków w Dobrzyniu nad Wisłą



Szymon Pączkowski, zanim dostał paczkę, musiał usiąść na kolanach Mikołaja



Przedszkolakom wizyta gości sprawiła wiele frajdy

Skępe

Wielki zjazd twórców

W minionym tygodniu do zajazdu „Kama” w Skępem zjechali twórcy ludowi z powiatu lipnowskiego oraz gmin Czernikowo i Obrowo. Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Region Południe zaprosiła ludowych rękodzielników na „Festiwal Twórców”.

„Kama” zmieniła się w galerię, w której można było obejrzeć prace 29 wystawców. Byli to artyści sztuki ludowej, między innymi wikliniarze, rzeźbiarze, malarze, hafciarki, florecistki, kowal.

Przygotowano wiele atrakcji dla obecnych na festiwalu. Miłośnicy małej ojczyzny przedstawili trzy wykłady o historii ziemi dobrzyńskiej. Wysłuchano koncertów w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Czarnem. Dzieci pod batutą Jarosława Jeżewskiego zaśpiewały poezję, a chórzyski pod kierunkiem Krzysztofa Fydryszewskiego

pastorałki i kolędy. Nie zabrakło roztańczonego zespołu z Domu Kultury w Tłuchowie. Dziewczęcy „Flego” przygotował niezwykle pokaz taneczny.

Ważnym momentem imprezy było ogłoszenie wyników konkursu „Cztery pory roku na ziemi dobrzyńskiej”, ogłoszonego na początku tego roku przez LGD. Komisja w składzie: Marcin Karasiński, Marek Grzymowicz i Ryszard Dobieszewski musiała wybrać z ponad 30 zgłoszeń najładniejszą fotografię ziemi dobrzyńskiej. W kategorii open pierwsze miejsce zajęła praca Jacka Melerskiego,

a kolejne Marzanny Grudnickiej-Sławińskiej i Alicji Bieńkowskiej. W kategorii dzieci i młodzież zwyciężyła fotografia Michała Szafrąńskiego, drugie miejsce zajęła Ewelina Włodarczyk, a trzecie Marta Różewicka. Jury przyznało jedno wyróżnienie dla pracy Mai Wagner.

„Festiwal Twórców” odbył się dzięki projektowi „Z tradycją w przyszłość – integracja społeczności lokalnej ziemi dobrzyńskiej”, finansowanemu z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Patrycja Wałęsa



Pat. P. Wałęsa

Za swoją działalność artystyczną dyplom od organizatorów odebrała artystka z Wielkiego Miroslawa Wilk



Minikoncert w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Czarnem



Liczenie przybyłym na festiwal organizatorzy zapewniły wiele atrakcji



Laureat konkursu „Cztery pory roku na ziemi dobrzyńskiej” Jacek Melerski



Wśród twórców były Helena Sztankowska, Regina Maszek i Jadwiga Matczak z Maliszewa, które szyją stroje ludowe. W czasie festiwalu prezentowały je małe modelki



Wśród gości nie mogło zabraknąć reprezentantek Wielkiego



Dziewczęta z zespołu tanecznego z Tłuchowa przygotowały występ

Lipno

Grant dla seniorów

Lipnowska księżnica postawiła na seniorów i tym samym otrzymała dotację w konkursie grantowym „Aktywna biblioteka”. Od początku marca 2011 roku babcie oraz dziadkowie będą mogli rozwijać swoje pasje oraz nabywać nowe umiejętności.

Miejska Biblioteka Publiczna znalazła się w gronie 78 szczęśliwców i spełniła warunki formalne w konkursie grantowym zorganizowanym przez Polską Akademię Rozwoju Filantropii. Projekty nadesłane do 15 września zostały ocenione przez specjalną komisję.

Warunkiem udziału w konkursie było napisanie i umieszczenie w wirtualnym segregatorze wieloletniego Planu Rozwoju Biblioteki na lata 2010-2013 oraz przygotowanie i opisanie projektu, który ma otrzymać dofinansowanie. Każdy miał szansę uzyskać wsparcie w kwocie 5 tys. zł.

Lipnowska biblioteka przedstawiła projekt zatytułowany „Senior z pomysłem na życie”. Przygotowanie wniosku poprzedziła wnikliwa analiza potrzeb konkretnych grup społecznych. Po przeprowadzeniu

rozmów z przedstawicielami środowiska miejscowych seniorów z Klubu Seniora i Polskiego Związku Emerytów i Rencistów zapadła decyzja o konieczności wykorzystania szansy na podjęcie działań dla pokolenia 60+ w celu aktywizacji i integracji oraz zwiększania poczucia przynależności do społeczności lokalnej. Zdaniem wnioskodawców, biblioteka to niemal idealne i naturalnie przyjazne miejsce seniorom, stwarzające warunki do samorealizacji i twórczego spędzania czasu.

Czas trwania lipnowskiego projektu, skierowanego do 40 osób w wieku emerytalnym z Klubu Seniora i PZeiR, przewidziano na okres od 1 marca do 31 czerwca 2011 roku. Seniorzy zaczną być postrzegani jako pełnowartościowi członkowie społeczności lokalnej, z którymi warto rozmawiać i od

których należy się uczyć. W realizacji programu osobiście zaangażują się bibliotekarze. Podczas projektu zostaną stworzone warunki do rozwoju pasji i zainteresowań. Głównym celem przedsięwzięcia jest przygotowanie seniorów do zdobywania umiejętności w zakresie korzystania z nowych technologii, wykorzystanie doświadczenia uczestników poprzez integrację pokoleniową, propagowanie idei wolontariatu zarówno wśród seniorów, jak i młodzieży, zapobieganie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Uczestnikom zostaną zaproponowane różnorodne formy działania o charakterze kulturalnym z elementami edukacyjnymi, pozwalające przełamać bariery wewnętrzne oraz zrealizować pomysły seniorów.

Lidia Jagielska

Kikół

Odwiedziny świętego



foto. Nadesłane

W niedzielę, na zaproszenie grupy teatralnej A`partacze, do Kikoła przyjechał święty Mikołaj. Ulubieniec dzieci rozdawał najmłodszym słodycze na miejscowym skwerku. Otoczony był pomocnikami z grupy teatralnej. Dzieci (na zdj. Magda i Martyna Grabowskie) mogły porozmawiać ze świętym, który przy okazji wypytał je, co chciałyby dostać pod choinkę. Organizatorzy wizyty Mikołaja dziękują sponsorom akcji.

Aktywnie spędzam czas...

MIEJSKIE CENTRUM KULTURALNE W LIPNIE

ul. Piłsudskiego 22
87-600 Lipno
tel./fax 54 287 24 40
PONIEDZIAŁEK
15.15-19.20 nauka gry na gitarze (instruktor Andrzej Siemiątkowski)
13.00-16.00 klub seniora diabetycy (w pierwszy poniedziałek miesiąca)
15.00-20.00 break dance (instruktor Kamil Kostrzewski)
15.00-19.30 nauka gry na pianinie (instruktor Patryk Jasiński)
WTOREK
10.00-18.00 wokale (instruktor Arkadiusz Świerki)
15.15-19.20 nauka gry na gitarze (instruktor Andrzej Siemiątkowski)
16.00-19.00 teatr (instruktorzy Teresa Paprota, Piotr Wenderlich)
15.00-21.00 taniec (instruktor Marika Powietrzyńska)
17.00-20.00 kółko fotograficzne (instruktor Tomasz Karasiewicz)
ŚRODA
10.00-18.00 wokale (instruktor Arkadiusz Świerki)
15.15-19.20 nauka gry na gitarze (instruktor Andrzej Siemiątkowski)
14.00-17.30 chór seniora
18.00-20.00 buławistki
15.00-20.00 break dance (instruktor Kamil Kostrzewski)
17.00-19.00 teatr (instruktor Ania Sawicka)
CZWARTEK
10.00-18.00 wokale (instruktor Arkadiusz Świerki)
kółko wędkarskie (w pierwszy czwartek miesiąca)
18.00-20.00 buławistki
15.00-21.00 taniec (instruktor Marika Powietrzyńska)
16.30-18.00 plastyka (instruktor Katarzyna Wesołowska-Karasiewicz)
PIĄTEK
10.00-18.00 wokale (instruktor Arkadiusz Świerki)
10.00-12.00 związek niewidomych (pierwszy i ostatni czwartek miesiąca)
18.00-24.00 brydż

16.00-19.00 teatr (instruktorzy Teresa Paprota, Piotr Wenderlich)
15.00-20.00 berak dance (instruktor Kamil Kostrzewski)
16.00-18.00 plastyka (instruktor Adam Krochmal)
SOBOTA
9.00-13.00 wokale (instruktor Arkadiusz Świerki)
8.00-14.00 szkoła muzyczna
8.00-10.00 sztuki walki
10.00-13.00 rycerstwo (instruktor Jacek Hoga)
13.00-17.00 taniec (instruktor Marcin Grochocki)
14.00-16.00 zespół
17 grudnia, godz. 17.30 – Miejskie Centrum Kulturalne zaprasza dzieci na wigilię i słodki poczęstunek

MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI LIPNO

Plac 11 Listopada 13a
tel. 54 288 34 90
Nabór do szkółki tenisa stołowego – MOSiR zaprasza dzieci z klas I – III szkół podstawowych. Zajęcia odbywają się w środy i w piątki w sali krytej pływalni w Lipnie o godzinie 15.30. Zgłoszenia przyjmuje trener Marcin Chojnicki, tel. 501 565 875

BASEN LIPNO

Plac 11 Listopada 13a
Kryta pływalnia czynna jest w dni powszednie w godz. 8.00 do 22.00 (ostatnie wejście o 21.00), a w niedzielę od godz. 13.00 do 20.00 (ostatnie wejście o 19.00).
Ceny: bilet normalny 5 zł, ulgowy 3 zł. Wynajęcie jednego toru na 1 godzinę 40 zł, wynajęcie basenu rekreacyjnego na 1 godzinę 120 zł, wynajęcie basenu sportowego na 1 godz. 240 zł.

OSADA KARBÓWKO ELGISZEWO K. CIECHOCINA

Oferta: chata solna – 16 zł, karnet 5 wejść 50 zł; jacuzzi 25 zł/godzina/osoba, całe (max. 6 osób) 100 zł/godzina; sauna na podczerwień 15 zł/godzina/osoba; masaż Rolletic

15 zł/godzina; siłownia 10 zł/wejście; całe mini SPA (max. 15 osób) 250 zł/godzina; mini SPA (karnet 10 wejść) 100 zł; kort tenisowy 15 zł/godzina, karnet 5 wejść 50zł; tenis stołowy 15 zł/stół/godzina; zwiedzanie mini ZOO gratis; wieża widokowa gratis; jazda konna 50 zł/godzina; przejażdżka bryczką (max. 6 osób) 70 zł/godzina; mini golf 20 zł/godzina

OSADA KARBÓWKO JAZDA KONNA

nauka jazdy na lonży 30 min. - 25 zł
jazda na padoku 30 min. - 15 zł
jazda na padoku 60 min. - 30 zł
wyjazd w teren - 55 zł
oprowadzka na dużym lub małym koniu - 10 zł
telefon 695-850-452

SZKOŁA RYCERSKA GOLUB-DOBRYN

tel. 56 683 24 66
- nauka jazdy 30 min. - 35 zł
- jazda w ujeżdżalni 60 min. - 35 zł

PARK LINOWY TORUŃ

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

STUDENCKI KLUB PRACY TWÓRCZEJ OD NOWA TORUŃ

ul. Gagarina 37a
tel. 56 611 22 66
10 grudnia, godz. 20.00 – koncert zespołu CZAQU. Bilety: 15 zł – przedprzedaż; 20 zł – w dniu koncertu
11 grudnia, godz. 19.00 – Imieniny Kopernika – na koncercie wystąpią: Manchester, Agadka, H5N1. Bilety: 5 zł – przedprzedaż; 10 zł – w dniu koncertu.
12 grudnia, godz. 12.00 – TEATRÁLNA ODNOWA – warsztaty „Za kulisami. Metody teatralne

w pracy nad projektami”. Warsztaty przeznaczone są dla osób, które chciałyby dowiedzieć się jak pozyskiwać środki i jak przeprowadzać projekty kulturalne, w tym teatralne. Bilety: 10 zł – studenci; 12 zł – pozostałe osoby; karnet: 50 zł – studenci; 60 zł – pozostałe osoby
13 grudnia, godz. 20.00 – mała scena – SLAM POETYCKI – skrzyżowanie poezji i performance'u, stawiające na pierwszym miejscu kontakt poety z ludźmi, którzy słuchają wierszy. Wstęp wolny!
14 grudnia, godz. 19.00 – Kino Studenckie „NIEBIESKI KOCYK”- „Jestem miłością”. Pokazowi będzie towarzyszyła akcja charytatywna, w ramach której odbędzie się świąteczna zbiórka artykułów szkolnych oraz drobnego sprzętu sportowego dla dzieci z domu Dziecka „Młody las” w Toruniu. Bilety: 5 zł – studenci; 10 zł – pozostałe osoby.

TEATR IM. WILAMA HORZYCY TORUŃ

ul. Plac Teatralny 1
tel. 56 622 55 97
11, 12 grudnia, godz. 19.00 – „S.O. S. ginące miłości”. Piosenki Jerzego Wasowskiego i Jeremiego Przybory. Bilety: normalny 30 zł, ulgowy 25 zł
Wszystko zasypane śniegiem. Na małej stacyjce ugrzęzło kilkoro przypadkowych pasażerów. Nie mogą się z niej wydostać. Powoli inieśniało próbując nawiązać z sobą kontakt; marzą, tęsknią, zwierają się słowami Jeremiego Przybory do muzyki Jerzego Wasowskiego. W spektaklu usłyszymy znane i lubiane przez wszystkich piosenki z Kabaretu Starszych Panów, m.in.: „Addio, pomidory”, „Już kąpiesz się nie dla mnie”, „Shimmy-szuja”, „Upiorny twist” oraz „Kaziu, zachoć się”.
Udział biorą: Karina Krzywicka, Aleksandra Lis, Anna Magalska-Milczarczyk, Matylda Podfilipska, Wanda Słęzak (gościnnie), Agnieszka Wawrzekiewicz, Grzegorz

Wiśniewski. Muzycy: Adam Franciszkowski (obój), Maciej Młociński (kontrabas), Jakub Mówka (piano).

14, 15, 16 grudnia, godz. 9.30 i 12.30 – „Kot w butach”. Bilety: normalny 25 zł, ulgowy 16 zł. „Kot w butach” to propozycja dla najmłodszych widzów. Bajka muzyczna, do której teksty piosenek napisał Jacek Bończyk, a muzykę skomponował Zbigniew Krzywański, zaprasza do świata, w którym wszystko może się zdarzyć. Trzej bracia otrzymują w spadku niewielki majątek młynarza. Najstarszemu przypada młyn, Sredniemu – osioł, a Młody musi zadowolić się kotem...

Udział biorą: Małgorzata Abramowicz, Karina Krzywicka, Aleksandra Lis, Anna Magalska-Milczarczyk, Ewa Pietras, Anna Romanowicz-Kozanecka, Agnieszka Wawrzekiewicz, Dariusz Bereski, Jarosław Felczykowski, Radosław Garnca-rek, Łukasz Ignasiński, Paweł Kowalski, Marek Milczarczyk, Grzegorz Wiśniewski, Grzegorz Woś

KONCERTY WŁOCŁAWEK

10 grudnia, godz. 19.00 – T.B. King Blues Club (Wzorcownia), zagra Obstawia Prezydenta
18 grudnia, godz. 18.00 – Włocławskie Centrum Kultury – „Hej Kołeda Mołeda”. Wystąpią: Kuba i Maciek Mołeda oraz ZPiT „Kujawy”. WCK ul. Toruńska 87, tel. 54 232 10 30; www.wckwloclawek.pl
19 grudnia, godz. 17.00 – Włocławski Ośrodek Edukacji i Promocji Kultury – „Wigilijne marzenia”. Wystąpią: My Band, kwartet smyczkowy, Paulina Brzozowska, Magdalena Gołębiewska, Ada Izraelska, Joanna Karkoszka, Paulina Kujawska, Wojtek Hamkało, Marcin Majewski. WOEiPK ul. Wojska Polskiego 13, tel. 54 232 65 34; www.wok.wloclawek.pl
INFORMACJE O IMPREZACH MOŻNA PRZESYŁAĆ NA ADRES REDAKCJA@WPR.INFO.PL



TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO
PROGRAM TELEWIZYJNY

HITY TYGODNIA

CZWARTEK 23:35 TVP 2 - DZIKOŚĆ SERCA

Kryminał, 130 min, USA (1990)

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

PIĄTEK 22:15 POLSAT - KRUK 3 - ZBAWIENIE

Horror, 130 min, USA (2000)

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

SOBOTA 20:20 TVP 1 - SZYBCY I WŚCIEKLI

Akcja, 115 min, USA (2001)

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

PONIEDZIAŁEK 23:00 POLSAT - EL MARIACHI

Akcja, 105 min, USA (1992)

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

TVP 1

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



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



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

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

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

TVP 2

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



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

CANAL+

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



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



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



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

TVP 1

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



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



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

TVP 2

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



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



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



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



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



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

TVP 1

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



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



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

TVP 2

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



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



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



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



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



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



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



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



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

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

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Wielgie

Misiowe urodziny

W Bibliotece Publicznej Gminy Wielgie z okazji święta misia zorganizowano huczną imprezę.

Do książnicy zawitały nie tylko misie przytulanki, ale również niedźwiedzie z różnych kontynentów, wśród nich panda, koala, niedźwiedź polarny i brunatny. Przywitały ich przedszkolaki oraz sześciolatki ze szkoły podstawowej w Wielgim.

W czasie spotkania maluchy wysłuchały historii powstania pluszowego misia oraz wspólnie śpiewały piosenki i tańczyły. Od zaproszonych niedźwiadków dowiedziały się o zwyczajach panujących w ich świecie.

Podobne zabawy odbyły się

w sąsiedniej Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Czarnem. Oddział przedszkolny wraz z filią biblioteki gminnej w Czarnem, w ramach obchodów Dnia Pluszowego Misia, zorganizował uroczystą paradę misiów, czyli prezentację pluszaków przyniesionych przez dzieci. W czasie zabawy przedszkolaki wysłuchały bajki o niedźwiadkach, nauczyły się kroków tańca i piosenek związanych z bohaterem dnia. Na zakończenie był „Misiowy tort” przygotowany przez wychowawczynię Agnieszkę Lewandowską.

Patrycja Wałęsa



O swoich zwyczajach dzieciom z przedszkola i szkoły podstawowej w Wielgim opowiadały niedźwiadki z krainy bajek



Podczas pluszowej zabawy dzieci w Czarnem nauczyły się kroków misiowego tańca



Maluszki z oddziału przedszkolnego w Czarnem z misiami

Dobrzyń nad Wisłą

EL SOL w Bydgoszczy

W Akademickiej Przestrzeni Kulturalnej Wyższej Szkoły Godpodarki w Bydgoszczy odbyły się warsztaty gospel. W niepowtarzalnej muzycznej imprezie wzięli udział chórzysci z Krojczyna.

Chór „EL SOL” to zespół dziecięco-młodzieżowy prowadzony przez Jarosława Milewskiego. Jego członkowie wzięli udział w warsztatach, na których uczyli się m.in. od Patrycji Michalczak z poznań-

skiego chóru Gospel Joy oraz Amerykanina Briana Fentressa. Fentress na swoim koncercie ma wiele sukcesów muzycznych. Przez 10 lat był dyrygentem kilku chórów młodzieżowych, prowadził zajęcia

z emisji głosu w śpiewie rozrywkowym. Występował u boku takiej sławy jak Aretha Franklin oraz z Natalią Kukulską i Mieczysławem Szczęśniakiem.

Efektem dwudniowej pracy

w Bydgoszczy był koncert finałowy. W podsumowaniu o wykonanie partii solowej poproszono chórzystkę „EL SOL” Aleksandrę Tomanek. To było niezwykle wyróżnienie dla wokalistki z Krojczyna. W warsztatach w APK wzięło udział kilkadziesiąt osób w różnym wieku, głównie ama-

torów.

Wyjazd chóru był możliwy dzięki wsparciu finansowemu Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Urzędzie Gminy Dobrzyń nad Wisłą.

Patrycja Wałęsa



Krojczyński chór „EL SOL” wraz z opiekunem Jarosławem Milewskim



Warsztaty muzyki gospel prowadził znany muzyk Brian Fentress

Uprawy

By w polu nie hulał wiatr

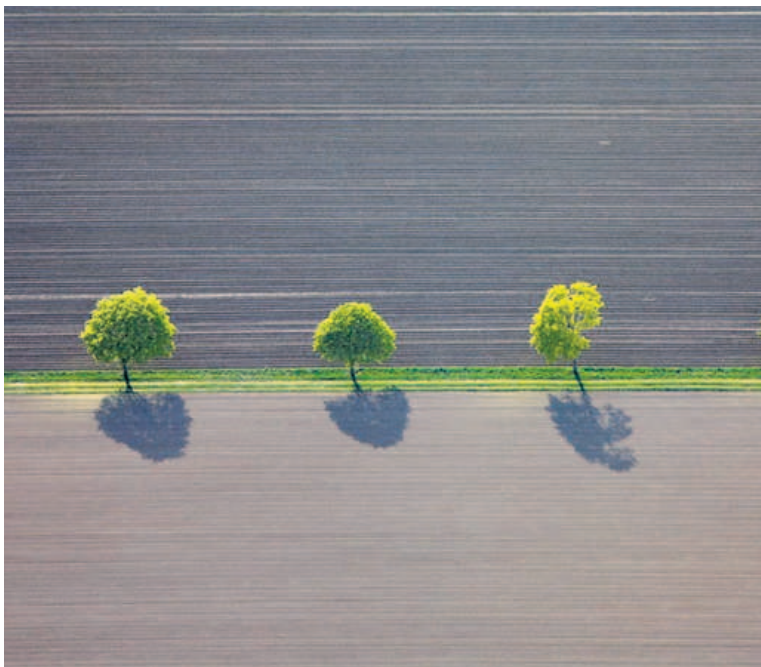
Pole po sam horyzont i płasko jak na stole – to typowe krajobrazy dla obszarów, gdzie intensywnie uprawia się ziemię. Podobne widoki towarzyszą nam, gdy jedziemy drogami naszego powiatu. Jednak uprawa roślin nie może się obyć bez obecności drzew.

Dziś nikt nie kwestionuje, że zadrzewienia śródpolne stanowią piękno krajobrazu. Często zapomina się jednak, że zadrzewienia są przede wszystkim sprzymierzeńcami rolników w zmaganiach o lepsze plony.

Drzewa są sojusznikami rolnika. Dobre rolnictwo nie może się bez nich obejść. Szczególne znaczenie mają one w przestrzeni bezleśnej, a także w rejonach o glebach lekkich, o niedostatecznej ilości opadów atmosferycznych oraz ograniczonych zasobach wody gruntowej i glebowej. Ten opis idealnie pasuje do większości obszaru naszego powiatu.

Jakie są więc zalety zadrzewień śródpolnych? Po pierwsze, drzewa chronią pola przed szkodliwym działaniem wiatrów średnio 15-26%, maksymalnie 50-70%, przyczyniają się do magazynowania wody - ograniczają jej straty na skutek parowania gleby średnio o 25%, wpływają na łagodzenie wysychania gleby latem, a zimą jej przemarzania oraz podnoszą wilgotność powietrza w warstwie przygruntowej, czyli zwiększają kondensację pary wodnej w roślinach. Systemy korzeniowe drzew sięgają o wiele głębiej niż rośliny uprawne. W okresach niedoboru wilgoci drzewa korzystają z wody kapilarnej głębiej podwieszonej w profilu glebowym. Poprzez parowanie (transpirację) zadrzewienia wzbogacają powietrze w parę wodną, łagodząc uciążliwość okresów posuchy.

Do krajobrazu z niedostatecz-



ną lub niewłaściwie rozmieszczoną roślinnością drzewiastą powinno się wprowadzać zadrzewienia rzędowe, pasowe lub kępowe. Sposób usytuowania drzew może i powinien być dostosowany do potrzeb rolnictwa.

Zadrzewienia śródpolne, wraz ze swoim bogactwem przyrodniczym, stanowią w monotonnym krajobrazie rolniczym swoiste wyspy środowiskowe. Występuje w nich przykładowo kilkanaście razy więcej gatunków ptaków niż na porównywalnych powierzchniach lasu. Stanowią siedliska i ostoje wielu gatunków roślin, grzybów i zwierząt. Niektóre z tych gatunków są prawnie chronione, z różnych względów cenne lub zagrożone wyginięciem. Wiele owadów związanych z zadrzewie-

niami to owady zapylające rośliny uprawne.

Zadrzewienia bogatsze w gatunki drzew i krzewów wpływają na bogatsze życie biologiczne innych organizmów i większą stabilność krajobrazu rolniczego. Usytuowane wzdłuż linii brzegowej zadrzewienia wychwytyują systemami korzeniowymi drzew i krzewów niewykorzystane substancje nawozowe, ograniczając w ten sposób proces eutrofizacji.

Przy niskiej lesistości, znaczenie zadrzewień w krajobrazie rolniczym jest szczególnie ważne. Krajobraz pozbawiony drzew jest bezbronny wobec niesprzyjających warunków klimatycznych i skazany na degradację.

Piotr Wołyński

Nawożenie

Siarka też ma plusy

Kiedyś Polska była światowym liderem uprawy ziemniaków. Dziś wyprzedziły nas inne państwa. Nadal dzierzmy jednak palmę pierwszeństwa w wydobyciu siarki. I choć ten minerał nie kojarzy się nam zbyt dobrze, to jego niedobór może bardzo źle odbić się na uprawach.

Siarka spełnia wiele ważnych funkcji. Jako składnik enzymów pełni szczególnie istotną rolę w takich procesach jak fotosynteza czy synteza białek i tłuszczów. Słabe odżywianie roślin siarką skutkuje m. in. gorszym pobieraniem azotu z gleby.

Częstym zjawiskiem jest błędna diagnoza niedoborów siarki. Myli się je z niedoborem azotu, co w konsekwencji prowadzi do zwiększonego nawożenia azotem i paradoksalnie do jeszcze większej zapaści plonu. Z punktu widzenia czystej ekonomii, o znaczeniu siarki najdobitniej świadczy fakt, iż brak jednego kilograma tego składnika uniemożliwia wykorzystanie 10 kg azotu. Ponadto siarka ma również działanie grzybobójcze.

Niedobory siarki, szczególnie w początkowym okresie, są trudne do zidentyfikowania. Stosunkowo najłatwiej można je rozpoznać na rzepaku. Pierwsze objawy występują na młodszych liściach (siarka jest składnikiem, który słabo przemieszcza się w roślinie i dlatego bardzo powoli jest transportowana ze starych do nowo tworzących się organów), które zewnętrznie ulegają rozjaśnieniu i pojawia się na nich marmurkowatość. Młode liście często są odbarwione i łzęczkowato wygięte. W późniejszym okresie kwiatostan jest słab-



szy (mniej zbity), a kwiaty mają wyraźnie jaśniejszy kolor (w skrajnych przypadkach nawet białe).

Niedobory siarki w zbożach objawiają się również na najmłodszych liściach w postaci chlorozy (żółknięcie liści na skutek rozpadu chloroplastów). Niedobory siarki zarówno na rzepaku, jak i na zbożach występują przede wszystkim w okresie wiosennym, tj. w czasie największego zapotrzebowania na ten składnik.

Przyjmuje się, że w warunkach Polski dawki siarki pod rzepak powinny wynosić 30-50 kg/ha, zaś pod zboża 10-25 kg/ha. Konieczne jest więc uzupełnienie nawożenia organicznego nawozami zawierającymi ten cenny pierwiastek. Z najbardziej popularnych nawozów może to być siarczan amonu (zaw. S 24%), kizeryt granulowany (zaw. S 20%), siarczan potasu (zaw. S 18%), gips (zaw. S 18%), superfosfat prosty (zaw. S 12%), sól gorzka (zaw. S 13%). Najwyższą zawartość S ma siarka elementarna w postaci nawozu Wigor (zaw. S 98%).

Piotr Wołyński

Hodowla

Porodówka dla krowy

Jedne potrafią wydać na świat potomstwo na wolnym powietrzu bez ingerencji człowieka i na dodatek przy niskich temperaturach. Inne nie poradzą sobie bez pomocy – często brutalnej. Dlatego warto pomyśleć o stworzeniu specjalnych pomieszczeń dla bydła spodziewającego się potomstwa.

Przed porodem w naturalnych warunkach krowa szuka samotności i schronienia, odchodząc od stada. Dlatego też umieszczenie krowy na 10-14 dni przed wycieleniem w kojcu porodowym spełnia wymogi dobrostanu bydła. Swoboda ruchu oraz zapewnienie bezpieczeństwa i spokoju ułatwiają poród.

Kojec porodowy powinien być umieszczony w miejscu spokojnym i łatwo dostępnym, obok którego osoba obsługująca przechodzi często w ciągu dnia. Ułatwia to obserwację i nadzór

nad zachowaniem przebywających w nim zwierząt. Przy równomiernym rozkładzie wycieleń, zaleca się jeden kojec porodowy o wymiarach 3 x 4 m i wysokości minimalnej przegród 1,3 m na 20-30 krów. Ponadto bardzo przydatna jest możliwość tymczasowego unieruchomienia krowy w kojcu porodowym (w czasie wykonania koniecznych zabiegów), poprzez instalację samoblokującej przegrody paszowej. Przegroda paszowa powinna zapewniać łatwy dostęp do paszy i wody oraz zapobiegać wydo-

stawianiu się cieląt na zewnątrz. Krowa bezpośrednio po porodzie

powinna przez 20-30 minut stać i pobierać paszę oraz wodę. Firmy paszowe oferują różnego rodzaju specyfiki (dodawane do wody i paszy) wzmacniające krowę po porodzie, które należy w sposób umiejętny i przemyślany wykorzystywać.

Podłoga „porodówki” nie może być śliska. Każdy kojec porodowy powinien mieć własny otwór odpływowy, co umożliwia indywidualne jego mycie i dezyn-

fekcję. Zaleca się także umieszczenie urządzenia do mycia rąk w pobliżu kojca porodowego oraz bardzo dobre oświetlenie dzienne i sztuczne. Kojec porodowy musi być czysty i zaścielony świeżą słomą przed każdym porodem. Ściółkę należy codziennie uzupełniać, a zabrudzoną i obornik usuwać. Ważna jest dobra wentylacja, brak wilgoci, a przeciągi i przewiewy są niedopuszczalne.

Piotr Wołyński

Dobrze urządzona porodówka ma następujące zalety:

- zapewnia kontakt fizyczny cielęcia z krową; u krowy występuje silny odruch wylizywania nowonarodzonego cielęcia,
- lizanie noworodka stymuluje szybsze uaktywnianie narządów zmysłów i ruchu cielęcia a u krowy stymuluje odejście łóżyska,
- fizyczny kontakt cielęcia z matką w ciągu pierwszej doby po urodzeniu
- korzystnie wpływa na zdolność jelit cielęcia do skutecznego wchłaniania przeciwciał zawartych w sianie,
- pozwala na swobodę ruchu oraz zapewnia suche i wygodne legowisko. Nowonarodzone cielęta spędzają 16-18 godzin na dobę w pozycji leżącej.

REKLAMA

REKLAMA

w sklepie.

informator

Pogotowie ratunkowe
numer alarmowy 999
Lipno, ul. Nieszawska 6
tel. (054) 288 02 99

Szpital Powiatowy
ul. Nieszawska 6
87-600 Lipno
tel. (054) 288 02 00

Straż Pożarna
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
ul. Sportowa 16
87-600 Lipno
tel. (054) 288 65 62

Policja
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa Policji
87-600 Lipno
ul. Kościuszki 22
tel. (054) 231 86 05

Pogotowie energetyczne 991
Pogotowie gazowe 992
Pogotowie ciepłownicze 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne 994

Administracja

Urząd Miejski
w Lipnie
ul. Dekerta 8
87-600 Lipno
tel. (054) 288 42 11

Urząd Miejski
w Dobrzyniu n/Wisłą
87-610 Dobrzyń n/Wisłą
ul. Szkolna 4a
tel. (054) 253 10 02

Urząd Miejski
w Skępem
ul. Kościelna 2
87-630 Skępe
tel. (054) 287 72 01

Starostwo Powiatowe
w Lipnie
ul. Sierakowskiego 10 B
87-600 Lipno
tel. (054) 287 20 39

Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa
87-630 Skępe
ul. Wymiślińska 2
tel. (054) 287 84 03

Urząd Skarbowy
87-600 Lipno
ul. Staszica 4
tel. (054) 287 28 32

Powiatowy Urząd Pracy w Lipnie
87-600 Lipno
ul. Okrzei 7
tel. (054) 288 67 50

Urząd Gminy Lipno
ul. Mickiewicza 29
87-600 Lipno
tel. (054) 287 25 19

Urząd Gminy Chrostkowo
87-602 Chrostkowo
tel. (054) 287 00 39

Urząd Gminy Bobrowniki
ul. Nieszawska 10
87-617 Bobrowniki
tel. (054) 251 4904

Urząd Gminy Kikół
87-620 Kikół
tel. (054) 289 46 70

Urząd Gminy Tłuchowo
87-605 Tłuchowo
tel. (054) 287 62 60

Urząd Gminy Wielgie
87-603 Wielgie
ul. Starowiejska 8
tel. (054) 289 73 80

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Włocławska 16 a
87-600 Lipno
tel. (054) 287 23 24

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Mickiewicza 58
87-600 Lipno
tel. (054) 288 66 46

Zarząd Dróg Powiatowych w Lipnie
87-600 Lipno
ul. Wojska Polskiego 8
tel. (054) 287 20 46

PKP
Dworzec Kolejowy Lipno
87-600 Lipno
ul. Kolejowa 5
tel. (054) 287 23 45

PKS
Dworzec Autobusowy Lipno
87-600 Lipno
ul. 22 Stycznia 2
tel. (054) 287 22 58

Horoskop 9 – 15 grudnia

Koziorożec (22.12.-20.01.)



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

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

Byk (21.04.-21.05.)



Bardzo przywiązujesz się do tego, co znane i sprawdzone. Gdy jednak gołym okiem widać, że pewien układ trzyma się resztką sił, lepiej spisać go na straty i poszukać nowych ścieżek. W najbliższych dniach powinieneś zaangażować się w nowe przedsięwzięcia. Możesz siedzieć z założonymi rękami, biernie czekając na rozwój wypadków, lepiej jednak zrobisz, przecierając nowe szlaki.

Panna (24.08.-23.09.)



To odpowiednia pora, by zerwać niedobry związek z partnerem. Choć nie przyjdzie Ci to łatwo, myśl o swojej decyzji w kategorii odzyskiwania swobody i wolności. Zamiast rozpamiętywać przeszłość, skup się na tym, co przed Tobą. W Twoim życiu może pojawić się miłość, nieoczekiwana i gwałtowna, która przetoczy się przez Twój świat jak huragan.

Wodnik (21.01.-19.02.)



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

Bliznięta (22.05.-22.06.)



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

Waga (23.09.-22.10.)



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

Ryby (20.02.-20.03.)



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

Rak (22.06.-22.07.)



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

Skorpion (24.10.-22.11.)



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

Baran (21.03.-21.04.)



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

Lew (23.07.-23.08.)



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

Strzelec (23.11.-21.12.)



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

wróżka Adelajda

Pogoda

Czwartek 9.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



temperatura
minimalna/odczuwalna/maksymalna

-4/2/2

ciśnienie

996 hPa

wiatr

13 km/h

śnieg

0,2 mm

Piątek 10.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



-6/-1/1

1005 hPa

21 km/h

0 mm

-10/-3/-4

1007 hPa

15 km/h

0,3 mm

Sobota 11.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



-7/-3/-2

995 hPa

18 km/h

2,2 mm

-9/-3/-2

997 hPa

16 km/h

0,3 mm

Niedziela 12.12.2010

dzień 7:00 - 19:00

noc 19:00 - 7:00



-14/-8/-6

1007 hPa

11 km/h

0 mm

-18/-9/-4

1015 hPa

15 km/h

0 mm

Zagadki Profesora

WĘDRÓWKA ŚLIMAKA

Ślimak wchodzi na 10-metrową ścianę. W czasie dnia wpęła 20 centymetrów pod górę, a w nocy ześlizguje się o 10 centymetrów. 1 stycznia 1900 roku rano ślimak obudził się na wysokości 230 centymetrów. Kiedy ślimak wejdzie na szczyt ściany? Podaj datę.



Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru:

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

HUMOR

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

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

No to zaczynajcie pisać.

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

– A ty Jasiu już napisałeś?

– Tak.

– A mógłbyś nam przeczytać co napisałeś?

Jasiu zaczął czytać:

„O mój Boże” – wątek religijny

„Westchnęła hrabina” – wątek historyczny

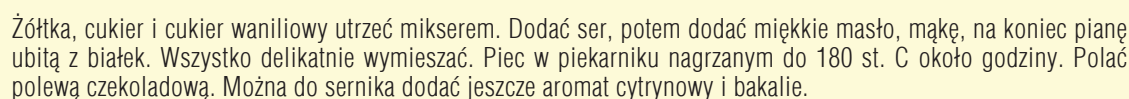
„Zasłama w ciążę” – wątek miłosny

„Ale nie wiem z kim” – wątek tragiczny

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

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

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



A to ciekawe

Pervitin macht frei: dopalacze w Wehrmachcie

Nadzwyczajną wytrzymałość na ból, bojowość i euforyczny nastrój przed walką zapewniały żołnierzom Wehrmachtu cudowne pigułki o nazwie Pervitin. Był to, obok kokainy, najpopularniejszy dopalacz w Trzeciej Rzeszy. Od czerwca do grudnia 1939 roku zakłady Temmlera zaopatrzyły armię Hitlera w 29 milionów tabletek.

W liście datowanym na 9 listopada 1939 młody żołnierz stacjonujący w Polsce pisał do rodziny w Kolonii: „Droży rodzice, ciężko tu i mam nadzieję, że zrozumiecie to, że nie mogę zbyt często pisać. Dzisiaj zwracam się do was głównie z prośbą o przesłanie mi Pervitinu. Kocham was, Hein.”

Pervitin był odmianą amfetaminy - środkiem odurzającym, znanym dzisiaj pod nazwą speed. Wynalazł go po koniec XIX w. rumuński chemik Lazar Edeleu, pracujący na berlińskim uniwersytecie. Po środek szybko sięgnęli lekarze wojskowi, wykorzystując go w celach militarnych. W berlińskiej akademii medycznej przeprowadzono pierwsze testy na studentach. Wyniki przeszły najsmielsze oczekiwania: amfetamina wprowadza bowiem organizm ludzki (podobnie jak adrenalina) w stan pełnej mobilizacji. Podwyższa samoocenę, zwiększa koncentrację i chęć ryzyka, redukuje wrażliwość na ból, głód i pragnienie, a jednocześnie radykalnie zmniejsza potrzebę snu. Pervitin podawano żołnierzom przed wyruszeniem na front, w koszarach oraz przed pochodami. Środek w zwiększonych dawkach wprowadzał w stan niezwyklego pobudzenia bliskiego euforii, łagodził ból zarówno fizyczny jak i psychiczny, pozwalał łatwiej znieść brutalną rzeczywistość wojny. Jednorazowe zażycie dwóch tabletek likwidowało senność na trzy do ośmiu godzin, dwukrotne zażycie dozwolonej dawki wystarczało zwykle na całą dobę bez snu.



„Wzmocnienie” przed wyruszeniem na front

Kiedy w 1944 r. Niemcy zaczęli odnosić poważne straty na frontach, na rozkaz Hitlera rozpoczęto masową produkcję nowego dopalacza o nazwie D-IX. Była to mieszanka 5 miligramów kokainy, 3 miligramów Pervitinu, 5 miligramów eukodalu (przeciw-bólowy preparat z morfiną) i syntetycznej kokainy firmy MERCK. Pigułki przetestowano na więźniach obozu Sachsenhausen.

Były więzień obozu Odd Nansen, późniejszy współtwórca UNICEF-u, wspomina: „Maszerujący mogli pokonać do 90 kilometrów bez odpoczynku. Są królikami doświadczalnymi, na których wypróbowuje się nowo wynalezioną pigułkę energetyczną. Na początku jeszcze pogwizdywali lub śpiewali, ale po pierwszej dobie marszu większość z nich padła”. Eksperymentatorzy uznali, że środek nadaje się do wykorzystania we wszystkich jednostkach niemieckiej armii. Na przeszkodzie stanęła bezwarunkowa kapitulacja hitlerowskich Niemiec.

Piotr Wołyński

Jak dawniej bywało

Blachy do furmanki od Niemca

Każdy współczesny samochód dopuszczony do ruchu musi posiadać tablicę rejestracyjną. Popularne „blachy” weszły do użycia już w XIX wieku. Ale musiały być zakładane nie tylko na auta, ale także na wozy i furmanki.

Przedstawiona na zdjęciu obok tablica rejestracyjna pochodzi z okresu II wojny światowej z Kikola. Z blachy dowiedzieć możemy się, że pojazd, na którym się znajdowała, należał do Johanna Schorfa. Na dole tablicy widoczne są słowa kr. Leipe, czyli powiat lipnowski.

Co do tabliczek na furmanki, to te dawano dla wozów, które miały koncesję na przewóz ludzi lub towarów. Każde miasto miało inne tabliczki, więc wiadomo, że ich wygląd regulowały przepisy miejscowe.

Na polskich terenach włączonych bezpośrednio do III Rzeszy w październiku 1939 roku funkcjonowały tablice dla furmanek z nazwą i adresem właściciela w języku niemieckim, a furmanki należące do Polaków miały dodatkowo dużą, czerwoną literę P.

Właściciel wozu zobowiązany był umieścić tablice na prawej burcie. W przypadku, gdy właściciel miał więcej niż jeden wóz, na każdym musiał dodatkowo umieścić tabliczkę z kolejną cyferką (1, 2 itd.).

Piotr Wołyński



**Kondolencje przyjmujemy
w formie ogłoszeń płatnych
pod nr tel. (56) 682 26 80**

Z przedwojennej prasy

Nowe słowo: resursa

Co mogła robić w sobotnie popołudnie przedwojenna elita Lipna? Nie było telewizji, na radio było stać mało kogo, a słuchanie muzyki w gramofonie nie dawało odpowiedniej jakości muzyki. Rozwiązaniem było udanie się do resursy.

Resursa (z fr. ressources – środki) to określenie klubu towarzyskiego np. kupców, obywateli ziemskich itp., jak również lokalu takiego klubu. Lipnowska resursa swoją siedzibę miała przy ul. Płockiej. Jej członkowie zajmowali się m. in. muzykowaniem. Lokal resursy posiadał odrębną stołówkę i kuchnię, gdzie każdy z członków klubu mógł przyrządzić sobie posiłek. Prezesem klubu w 1925 roku był Ludwik Chełmicki.

Piotr Wołyński

Z działalności Resursy Miejskiej. W Lipnie istnieje Resursa Miejska, posiadająca własny piękny lokal przy ul. Płockiej w domu p. Kamińskiego. Prezesem Resursy jest p. Ludwik Chełmicki, sędzia pokoju 2 okręgu, rodak rypiński. Co sobotą są zebrania klubowe, podczas których przygrywa amatorski kwartet członków Resursy. Wogóle kultura muzyki znacznie się podniosła dzięki pracy znanej miejscowej pianistki p. J. Wojczyńskiej i wiołaczeli p. Longina Byszewskiego. W resursie jest stała stołownia, ułatwiająca w znacznym stopniu pobyt w Lipnie wszystkim, którzy ze względów mieszkaniowych nie mogą prowadzić własnej kuchni.

† Zawiadamiamy, że
4 grudnia
zmarła

Janina Ganowefa
Mędrkiewicz

lat 89

† Zawiadamiamy, że
3 grudnia
zmarł

Stanisław
Kuczkowski

lat 75

† Zawiadamiamy, że
3 grudnia
zmarł

Feliks
Murgała

lat 82

**Zakład Pogrzebowy
Katarzyna Sikora**
**Najtańsze
usługi
pogrzebowe
w regionie!**
Kikół, Plac Kościuszki 20
Lipno, ul. Mickiewicza 41a
tel. 607 863 372

REKLAMA

Porady specjalisty

Zaparcia: co pomaga, a co szkodzi?

Dorosły człowiek powinien wypróżniać się codziennie. Z zaparciami mamy do czynienia, gdy odwiedzamy toaletę rzadziej niż raz na trzy dni.

Zaparcia są konsekwencją kilku czynników, w tym również nieprawidłowej diety. Dochodzi wtedy do zmiany konsystencji mas kałowych, które stają się suche, gęste, więc zatykają jelito grube jak korek. Długie zaleganie resztek pokarmowych w jelicie grubym powoduje, że tworzą się w nim bakterie niekorzystnie wpływające na nasze samopoczucie. Z kolei długo utrzymujące się zaparcia powodują powstawanie stanu zapalnego jelit, hemoroidów. Niestety, niewyregulowana perystaltyka jelit może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych.

Warto przyjrzeć się bliżej czynnikom wywołującym zaparcia. Pierwszym i podstawowym jest nieprawidłowa dieta.

- skład diety – cukier i tłuszcze to produkty, które bardzo długo zalegają w żołądku, w konsekwencji czego utrudniają procesy trawienne zachodzące w organizmie a zarazem formowanie mas kałowych. Jednym z najważniejszych składników naszej diety, pomocnym przy likwidowaniu zaparć, jest błonnik pokarmowy. Jest to substancja nietrawiona w przewodzie pokarmowym człowieka, dzięki czemu działa jak „fizjologiczna szczoteczka” jelit, usuwając resztki niestrawionego pokarmu tam zalegające. Oprócz tego błonnik wiąże wodę, dzięki temu masy kałowe nie są suche i zbitę, co ułatwia ich wydalanie poza organizm. Warto wzbogacać swój jadłospis w warzywa, owoce, ciemne kasze i pieczywo pełnoziarniste, soki warzywne, otręby.

Jeśli chodzi o wpływ składu diety na powstawanie zaparć, nie można zapomnieć o płynach. Zbyt mała ilość spożywanych napojów powoduje powstawanie zbitych i suchych mas kałowych. Trzeba więc pić ok. 6 szklanek płynów dziennie, małymi łydkami w ciągu dnia.

- spożywanie posiłków – warunki w jakich dochodzi do konsumpcji są bardzo ważne. Szybkie i nieregularne jedzenie powoduje, że połykamy duże kęsy pokarmów, a one dłużej zalegają w żołądku, w wyniku czego są gorzej trawione. Zalegając w jelitach mogą z kolei ulegać procesom fermentacji. Zadbaj, aby posiłki były jedzone w przyjaznych warunkach, powoli i dokładnie gryzione.

Poza dietą, na powstawanie zaparć może mieć wpływ kilka innych czynników. Należy tutaj wymienić złe nawyki zachowawcze (ciągły pośpiech), brak ruchu oraz

zbyt częste i długie wstrzymywanie kału.

Nasze jelito najbardziej aktywne do działania jest rano. Jednak po śpiechu i stresie porannym przed nowym dniem spychają potrzeby fizjologiczne na drugi plan. Warto więc obudzić się 5 minut wcześniej, wypić na czczo szklankę wody i pomasażać podbrzusze. Zbyt długie wstrzymywanie kału powoduje, że nasze jelito znacznie się poszerza. Przystajemy czuć naturalne parcie na stolec, co powoduje zaburzenie naturalnego odruchu oddawania kału. Należy również podkreślić, iż czynność naszych jelit jest ściśle związana z czynnościami całego organizmu. Rozleniwienie naszego ciała powoduje, że nasze jelita także gorzej pracują. Przesuwanie treści pokarmowej jest wtedy utrudnione. Zadbaj więc o ruch w ciągu dnia.

Szeroko rozpowszechniony sposób radzenia sobie z zaparciami to stosowanie środków przeczyszczających. Warto jednak podkreślić, iż należy najpierw

wyeliminować wszystkie potencjalne czynniki powodujące tę dolegliwość, by na samym końcu sięgnąć po wyżej wspomniane preparaty. Ich zadanie ogranicza się do usuwania resztek zalegających w przewodzie pokarmowym (mas kałowych). Preparaty te powinny być stosowane w wyjątkowych sytuacjach i pod kontrolą lekarza. Nieprawidłowe używanie tych środków może mieć poważne konsekwencje, preparaty te potęgują rozleniwienie pracy jelit, jak również mogą zaburzać skurcze mięśniówki jelit powodując bolesne skurcze. W skrajnych przypadkach niekontrolowane stosowanie preparatów przeczyszczających może prowadzić do zapaści.

specjalista ds. żywienia
Karolina Słupczewska

Przykładowe menu w walce z zaparciami

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku z owocami (5 płaskich łyżek płatków owsianych, 2 płaskie łyżeczki otrąb pszennych, pół jabłka, 3 suszone śliwki, 1 łyżeczka suszonej żurawiny, 1 szklanka mleka 1,5% tłuszczu)

II śniadanie

Kanapka z wędliną i warzywami (1 kromka chleba pełnoziarnistego, 1 łyżeczka margaryny, 1 plaster chudej wędliny, 1 liść sałaty, 3 plasterki pomidora, 5 plasterków zielonego ogórka)

Sok pomidorowy (1 szklanka bez cukru, 1 płaska łyżeczka otrąb)

Obiad

Ryba grillowana na sałacie z nutą pomarańczy (140 g chudej ryby, 5 liści sałaty, pół pomarańczy, łyżeczka oleju, 1/2 łyżeczki łagodnej musztardy)

Ryż brązowy (pół torebki)

Bukiet warzyw (ok. 150-200 g)

Woda mineralna z cytryną (1 szklanka, plasterki cytryny, listki mięty)

Podwieczorek

Pucharek owocowy (1 kiwi, 2 mandarynki, 2 łyżki jogurtu naturalnego 2% tł.)

Chleb chrupki (1 kromka)

Kolacja

Salatka warzywna z serem feta (1 szklanka poszatkowanej kapusty pekińskiej, 1 pomidor, 10 plasterków zielonego ogórka, pół strąka papryki, 1 plaster chudego sera feta, 2 łyżki sosu winnego)

Grzanka pełnoziarnista (1 kromka chleba)

Herbata zielona (1 szklanka bez cukru)

Menu należy wzbogacić o ok. 4 szklanki niesłodzonych napojów (w tym herbata, woda mineralna)



Zioła i aromaterapia

Wieczorem warto wypić 1-2 łyżeczki siemienia lnianego zalanego wrzątkiem.

Zioła do picia: kora wierzby, ziele drapacza lekarskiego, korzeń rzewienia, kwiat ślazu dzikiego, korzeń omanu, korzeń arcydzięgla, liść melisy, korzeń kozłka, ziele dziurawca. 1 łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, odstawić pod przykryciem na 3 godziny. Pić szklankę po obiedzie i kolacji.

Zioła „na zaparcie” (wg ojca Cz. Klimuszko):

- korzeń kozłka
- ziele dziurawca
- ziele drapacza
- kwiat ślazu dzikiego
- korzeń arcydzięgla
- korzeń omanu
- liść melisy
- kora wierzby
- korzeń rzewienia (aa)

Zrobić odwar z jednej łyżki na szklankę wrzątku. Odstawić na trzy godziny. Należy pić dwa razy dziennie, po obiedzie i kolacji.

Aromatoterapia

Kąpiel przy przewlekłych zaparciach – do wanny z ciepłą wodą dodać:

- olejek majerankowy – 4 krople
- olejek mięty pieprzowej – 3 krople
- olejek bergamotowy – 1 kropla
- olejek anyżowy – 1 kropla
- olejek bazyliowy – 1 kropla

Kąpiel powinna trwać 15-30 minut. Po kąpeli należy wytrzeć ciało ręcznikiem, ale nie splukiwać.

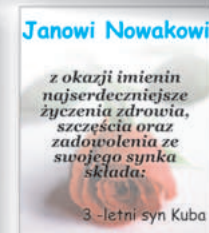
www.zaparcie.pl

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

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

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

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



Unihokej

Kolejny raz niepokonane

W finałowym meczu mistrzostw unihokeja gimnazjalistek województwa kujawsko-pomorskiego tytuł obroniły dziewczęta z Wielgiego.



W Publicznym Gimnazjum w Wielgim odbył się finał Kujawsko-Pomorskiej Gimnazjady w Unihokeja Dziewcząt. Na decydujące starcie do Wielgiego przybyły drużyny wyłonione w półfinałach. Udział w finale zapewnili sobie zespoły z Brzoza, Stawek, Papowa Biskupiego, Lubiewa, Bydgoszczy oraz Wielgiego. Broniące tytułu z poprzedniego roku dziewczęta z Wielgiego nie dały najmniejszych szans rywalom, zdobywając trzecie

Mistrzynie województwa – drużyna z Wielgiego wraz z opiekunem Marcinem Kaloskim w historii szkoły mistrzostwo województwa. Drugie miejsce zajęła drużyna z Brzoza, a trzecie z Lubiewa. Kolejne miejsca: Stawki, Papowo Biskupie, Bydgoszcz.

Patrycja Wałęsa

Piłka nożna

Klasyfikacja strzelców

Po jesieni samodzielnym liderem klasyfikacji strzelców jest napastnik BrzyskoRolu Tomasz Krysiński, który w ostatniej kolejce powiększył swój dorobek do 20 goli. Pewnym krokiem zmierza on do obrony posiadanego tytułu. Przypomnijmy, że poprzedni sezon zakończył z rekordową liczbą 35 bramek, a w tym ma realną szansę na poprawienie tego osiągnięcia. Oto aktualna lista zdobywców bramek.

- 20 – Tomasz Krysiński (BrzyskoRol)
- 16 – Dawid Kwiatkowski (Kujawiak)
- 15 – Dawid Janicki (Szubinianka)
- 11 – Damian Kotkowski (Kujawianka I)
- 10 – Mateusz Biłoszewski (Gopło); Tomasz Wawrzyniak (Kujawianka I); Damian Lewandowski (Kujawy); Jacek Smykowski (Sadownik)
- 9 – Jarosław Milejczak (BrzyskoRol); Krzysztof Dróbkowski (Sadownik); Łukasz Pińkowski (Ziemowit)
- 7 – Rafał Redmann (Gopło); Piotr Markowski (Kujawiak); Bartosz Pawliński (Kujawianka S.); **Okpara Lucky Nnabuihe (Mień)**; Roman Konarski, Tobiasz Rosiak (Ziemowit)
- 6 – Bartosz Sobociński (Czarni); Marcin Bartczak, **Michał Ośmiałowski (Mień)**; Radosław Morawski (Sadownik)
- 5 – Jarosław Dąbrowski (Kujawianka S. 4, Czarni 1), Patryk Kurowski (BrzyskoRol); Mariusz Gawroński (Kujawianka I); Doudou Ndao (Lider); **Artur Kowalczyk (Mień)**; Tomasz Rzeszewski (Pałuczanka); Jarosław Wiśniewski (Sparta)
- 4 – Krzysztof Sobczak (Czarni); Tomasz Warzecha, Artur Zaborowski (Kujawianka S.); Paweł Grodzki (Kujawy); Filip Rozborski, Emile Thiakane (Lider); Krzysztof Kosiński (MGKS); Robert Jurek (Szubinianka)
- 3 – Łukasz Siatka, Tomasz Witkowski (BrzyskoRol); Łukasz Drwięga, Maciej Hanczewski, Przemysław Suliński (Gopło); Łukasz Kmiec (Kujawiak); Marek Zentkiewicz (Kujawianka I); Kamil Matuszak, Radosław Świtalski (Kujawy); Przemysław Koc, Rafał Langowski, Kamil Pycza, Piotr Szczesny (Lider); Patryk Stasiak (Sadownik); Paweł Kadłubowicz (Sparta); Tomasz Klein, Bartłomiej Szweda, Marcin Wiśniewski (Szubinianka); Radosław Gawrysiak (Ziemowit)
- 2 – Michał Grochowski (BrzyskoRol); Krzysztof Bentkowski, Krzysztof Kozłowski (Gopło); Michał Jakubowski, Dariusz Zwoliński (Kujawiak); Paweł Parecki (Kujawianka I); Radosław Malinowski, Maciej Nawrocki, Sebastian Warzecha (Kujawianka S.); Andrzej Piekański (Kujawy); Arkadiusz Kołodziej, Łukasz Morawski, Ireneusz Pilarski (MGKS); **Sylwester Kielbasa, Jarosław Mańka, Michał Mielczarek, Maciej Serafin, Piotr Wiśniewski (Mień)**; Dominik Hutek, Marcin Leśniewski (Pałuczanka); Piotr Niemczewski (Pogranicze); Kamil Junatowski, Piotr Nowak (Sadownik); Mateusz Głowski, Maciej Rabinek, Kamil Roszkowiak, Daniel Słupski, Michał Zaworski (Sparta); Radosław Bojas; Jakub Cegiełka (Szubinianka)

Piłka ręczna

Lipno do Włocławka

Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych wzięli udział w mistrzostwach powiatu w piłce ręcznej. Najlepsi szczypiornicy uczęszczają do szkół w Lipnie.

Mistrzostwa powiatu w piłce ręcznej odbyły się w sali sportowej Zespołu Szkół Technicznych w Lipnie. Pierwsze na parkiecie zmierzyły się dziewczęta. Do rozgrywek przystąpiły trzy zespoły z zespołów szkół z Lipna, Dobrzynia nad Wisłą i Skępem, łącznie 33 zawodniczki. Turniej rozegrano systemem każdy z każdym. Najlepsze tego dnia były dziewczęta z Lipna. Pewnie pokonały rywalki na boisku i zapewniły sobie prawo startu w zawodach rejonu wło-

clawskiego.

Do powiatowych rozgrywek w piłkę ręczną chłopców zgłoszono cztery drużyny z zespołów szkół w Lipnie, Skępem, Dobrzyniu nad Wisłą, łącznie 47 zawodników. Rywalizację drużyn przeprowadzono systemem pucharowym. Mistrzostwo powiatu wywalczyła drużyna ZST z Lipna. Tym samym uzyskała prawo udziału w zawodach rejonu włocławskiego, które odbyły się we wtorek we Włocławku.

Patrycja Wałęsa

Klasyfikacja końcowa zawodów – dziewczęta:

1. Zespół Szkół w Lipnie: Ewelina Pipczyńska, Aleksandra Rogińska, Monika Rutkowska, Magdalena Zalewska, Ewelina Puszkowska, Kinga Grzywińska, Aleksandra Ostrowska, Monika Mularska, Minika Lorenc, Anna Kałka, Anna Witkowska, Malwina Budzińska, Magdalena Czupryniak, Patrycja Sztankiewicz. Opiekun Ireneusz Sobociński
2. Zespół Szkół w Skępem
3. Zespół Szkół w Dobrzyniu

Klasyfikacja końcowa zawodów – chłopcy:

1. Zespół Szkół Technicznych w Lipnie: Przemysław Wijata, Michał Forman, Daniel Łydziański, Łukasz Czarnecki, Dawid Chaliński, Sebastian Dzieciołowski, Maciej Fydryszewski, Adrian Chojnicki, Zbigniew Skowronski, Sławomir Belczyński, Mateusz Żółtowski, Damian Popławski, Krzysztof Kulczyński, Kamil Ledziński. Opiekunowie Rafał Ofmański, Cezary Bautembach
2. Zespół Szkół w Skępem
3. Zespół Szkół w Dobrzyniu nad Wisłą
4. Zespół Szkół w Lipnie

Piłka nożna

Szychulski testowany



Start/Eco-Pol Pruszcz Pomorski jest zainteresowany pozyskaniem Krzysztofa Szychulskiego. Napastnik Mienia ostatnio zagrał w meczu sparingowym i pokazał się z dobrej strony i wiele wskazuje na to, że może zimą opuścić nasz klub. – Zimą chcemy pozyskać pięciu doświadczonych zawodników do pierwszej jedenastki, między innymi Jakuba Kujawę oraz Roberta Tomaszewskiego z Wdy Świecie. Z kolei Krzysiek Szychulski zaczął studia w Bydgoszczy i łatwiej będzie mu u nas trenować niż w odległym Lipnie. Jesteśmy nim bardzo zainteresowani – mówi trener Janusz Musiał. W rundzie jesiennej Szychulski zdobył jedną bramkę, w meczu z Czarnymi Wierchosławice.

(Ma)

Siatkówka

Wygrana ledwo, ledwo

W piątej kolejce III ligi siatkówki LZS Jastrzębie zdobywa kolejne punkty. Tym razem, po ciężkim meczu, podopieczni trenera Jarosława Lewickiego wygrali po tie breaku 3:2 z drużyną Alutor Chełmża.

Mecz odbył się w hali Publicznego Gimnazjum nr 1 w Lipnie. Pierwszego seta nasi wygrali 25:21. Druga odsłona dała remis, bowiem goście wygrali do 20. Trzeci set znów dla naszych – do 22. Po czwartym secie mogło być 3:1, jednak nasi

siatkarze przegrali na własne życzenie 28:26. W tie breaku LZS wygrał 15:12.

Po tym spotkaniu LZS Jastrzębie jest na czwartym miejscu w tabeli z dorobkiem siedmiu punktów. Jednak dwa pierwsze miejsca – LZS Bogmar Ostro-

mecko i Złoty Kłós Orleń Aleksandrów Kujawski – rozegrały po jednym meczu więcej.

Kolejny mecz 11 grudnia. Tym razem rywalem będzie AZS UMK Toruń.

Marcin Jaworski

Składy drużyn:

LZS Jastrzębie: Łukasz Elwertowski (kapitan), Piotr Kołtuński, Radosław Urbaniak, Bartosz Wiśniewski, Tomasz Tomaszewski, Mateusz Błażkiewicz, Łukasz Błażkiewicz, Rafał Szopiński, Dariusz Bonisławski (libero). Trener: Jarosław Lewicki

Alutor Chełmża: Holc, Urtnowski, Świątecki, Szyło. Zawada, Ciechanowski, Schepke, Kozłowski, Kordziński, Kroll, Grubecki (libero)



Walka o każdy punkt toczyła się do ostatnich minut spotkania



Drużyna LZS-u przed meczem

Pozostałe wyniki kolejki

Pauzował Buchalter Culmen Chełmno

Gospodarz	Gość	Wynik	Wyniki poszczególnych setów
LZS Jastrzębie	Alutor Chełmża	3:2	25:21, 20:25, 25:22, 26:28, 15:12
Trójka Nakło	Orleń Aleksandrów Kuj.	2:3	29:31, 24:26, 25:16, 25:20, 11:15
Bogmar Ostromecko	AZS UMK Toruń	3:0	25:23, 25:18, 25:20

Miejsce	Drużyna	Mecze	Pkt.	Sety	Małe pkt.
1	LZS Bogmar Ostromecko	5	11	13:7	465:414
2	Złoty Kłós Orleń Aleksandrów Kuj.	5	10	12:9	465:465
3	Alutor Chełmża	4	9	11:7	402:381
4	LZS Jastrzębie	4	7	10:7	389:376
5	AMAN NTS Trójka Nakło	4	5	7:9	346:354
6	AZS UMK Toruń	4	3	5:10	317:353
7	Buchalter Culmen Chełmno	4	0	3:12	309:350



SYTUACJA:

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



DECYZJA:

TAK

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

SYTUACJA:

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



DECYZJA:

TAK

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

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

Dobrzyń nad Wisłą

LGD na sportowo

Lokalna Grupa Działania promuje sport, organizując towarzyskie turnieje dla amatorów piłki nożnej. Na boiskach w Osieku i Skępem walczyli panowie.



fol. Nadstawne

Lokalna Grupa Działania Gmin Dobrzyńskich zaprosiła miłośników piłki nożnej na turniej halowy. Zawody cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród amatorów tej dyscypliny. Udział w nich wzięło osiem drużyn podzielonych na dwie

fazy grupowe. Turniej rozegrano na dwóch halach sportowych w Skępem i Osieku. W Skępem walczyły drużyny z Dobrzyń nad Wisłą, Wielkiego, Lipna i Skępego.

Półfinały wyłoniły dwie drużyny, które będą rywalizowały

12 grudnia w Kikole. Do zdobycia są cenne nagrody, w tym piłki, torby, dresy. Najlepsza na boisku w Skępem była drużyna z Lipna, wraz z nią w finale zagra ekipa z Wielkiego, która zajęła drugie miejsce.

Patrycja Wałęsa

Najlepiej w półfinałach wypadła drużyna z gminy Lipno

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

CLI TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

REKLAMA

Insadowscy
Salon Meblowy

Lipno, ul. Dobrzyńska 6a tel. (054) 288 24 42,
ul. Piłsudskiego 27 tel. (054) 288 30 65,
ul. Bagienna 2A tel. (054) 288 24 42 wew. 24



Zawsze dobre ceny!

artykuły dekoracyjne- lampy, obrazy,
dekoracje welurowe, bieżniki

REKLAMA

Szkoła przyszła do Ciebie

TAKA OKAZJA MOŻE SIĘ NIE POWTÓRZYĆ

Jesteś mieszkańcem województwa kujawsko-pomorskiego?
Jesteś osobą dorosłą?
Chcesz się kształcić?

Przyjdź do nas!

**LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
DLA DOROSŁYCH**

**UZUPEŁNIAJĄCYM
LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM
DLA DOROSŁYCH**

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

KURSY ZAWODOWE

Rolnik
Kucharz małej gastronomii
Mechanik pojazdów samochodowych



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

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



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Szkoły otwieramy m. in. w: Chelmży, Dobrczu, Suminie, Książkach, Lipnie, Lubiczu, Łochowie, Brądnowie, Osieku nad Wisłą, Ostrowitym Rypińskim, Szczuce, Tłuchowie, Wielkim Rychnowie, Czernikowie, Złejwsł Wielkiej.

Zajęcia będą odbywać się w:

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